

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



TESIS

“Estrés académico y ansiedad en los estudiantes del programa académico de psicología del 8vo y 9no ciclo de la universidad de Huánuco-2025”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR: Trinidad Álvarez, Franz

ASESORA: Mendoza Morales, Carmen

HUÁNUCO – PERÚ

2026

U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

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

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología Educativa

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Psicología

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

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de licenciado en psicología

Código del Programa: P05

Tipo de Financiamiento:

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

D

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 76641292

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22515653

Grado/Título: Maestra en gestión pública

Código ORCID: 0000-0002-5360-1649

DATOS DE LOS JURADOS:

| N° | APELLIDOS Y NOMBRES | GRADO | DNI | Código ORCID |
|----|----------------------------------|---|----------|---------------------|
| 1 | Ruiz Peña, Yessica Fiorella | Maestra en ciencias administrativas, con mención en gestión pública | 45532971 | 0009-0001-0369-0794 |
| 2 | Vela Ramirez, Petita | Maestra en gestión pública | 71550799 | 0009-0006-4956-962X |
| 3 | Chiclote Robles, Leydi Jackeline | Maestro en educación, mención: investigación y docencia superior | 47165840 | 0000-0001-5689-7118 |

H



Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Académico Profesional de Psicología

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

"AÑO DE LA ESPERANZA Y EL FORTALECIMIENTO DE LA DEMOCRACIA"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 08:00 A.M. horas del día 05 del mes de mayo del año dos mil veintiséis, 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. YESSICA FIORELLA RUIZ PEÑA **PRESIDENTE**
- MG. PETITA VELA RAMIREZ **SECRETARIA**
- MG. LEYDI JACKELINE CHICLOTE ROBLES **VOCAL**
- MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI (**JURADO ACCESITARIO**)
- **ASESOR DE TESIS MG. CARMEN MENDOZA MORALES**

Nombrados mediante Resolución N° 3959-2025-D-FCS-UDH y RESOLUCION N° 1005-2026-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **"ESTRÉS ACADEMICO Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADEMICO DE PSICOLOGIA DEL 8vo y 9no CICLO DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO - 2025"**; Presentado por el Bachiller en Psicología, SR. TRINIDAD ALVAREZ, FRANZ, para optar el Título Profesional de **LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**.

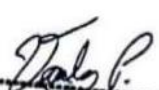
Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) Aprobado por Unanimidad con el calificativo cuantitativo de 12 y cualitativo de Suficiente.

Siendo las 9:17 am Horas del día 5 del mes de Mayo del año 2026, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.



 MG. YESSICA FIORELLA RUIZ PEÑA
 0009-0001-0369-0794 - DNI: 4532971
PRESIDENTE



 MG. PETITA VELA RAMIREZ



 MG. LEYDI JACKELINE CHICLOTE ROBLES

0009-0006-4956-962X - DNI: 71650799

SECRETARIA

0000-0001-5689-7118 - DNI: 47165840

VOCAL

Jr. Hermilio Valdizán N°871 - Jr. Progreso N° 650 - Teléfono La Esperanza: (062) 518452 - (062) 515151 Anexo 331
 Telefax: 062 513154 - E-mail: ud.ocv@terra.com.pe

HUÁNUCO - PERÚ



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: FRANZ TRINIDAD ÁLVAREZ, de la investigación titulada "ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA DEL 8vo y 9no CICLO DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO - 2025", con asesor(a) CARMEN MENDOZA MORALES, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 2940-2024-D-FCS-UDH del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 21 % 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, 26 de marzo de 2026



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

143. FRANZ TRINIDAD ALVAREZ.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

21 %

INDICE DE SIMILITUD

20 %

FUENTES DE INTERNET

9 %

PUBLICACIONES

11 %

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|----------|---|------------|
| 1 | repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet | 6 % |
| 2 | Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante | 1 % |
| 3 | repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet | 1 % |
| 4 | Submitted to Ponce Health Sciences University Trabajo del estudiante | 1 % |



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

DEDICATORIA

Expreso mi profunda gratitud a Dios por ser mi guía constante, otorgarme fortaleza en los momentos de dificultad, renovar mi esperanza y permitirme alcanzar mis metas diarias a través de su infinita gracia.

Gracias al amor incondicional, el sacrificio y el apoyo de mis padres en cada etapa de mi vida, he llegado hasta aquí gracias a ellos, a sus enseñanzas y sus ejemplos tanto éticos y morales.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad de Huánuco, porque me ofreció la oportunidad de poder formarme profesionalmente, institución que hizo posible acompañar mi desarrollo académico.

Mi profundo agradecimiento a la Facultad de Ciencias de la Salud. Su enfoque en la calidad educativa y los valores transmitidos durante mi formación serán los pilares fundamentales de mi trayectoria profesional.

A mis docentes porque compartieron sus conocimientos, su paciencia y su generosidad; en definitiva, ellos se convirtieron en las personas que sostienen la construcción de mis aprendizajes.

A mi asesora la Mg. Carmen Mendoza Morales por su liderazgo, por sus consejos y su recurrente soporte durante el proceso de construcción de esta investigación.

A la universidad de Huánuco por darme la oportunidad y las facilidades para aplicar el cuestionario, que fue la manera de materializar los objetivos buscados, a todas aquellas personas que de manera efectiva y/o indirecta hicieron posible la elaboración de este trabajo.

ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| DEDICATORIA | II |
| AGRADECIMIENTO | III |
| ÍNDICE..... | IV |
| ÍNDICE DE TABLAS | VII |
| ÍNDICE DE FIGURAS | IX |
| RESUMEN..... | X |
| ABSTRACT..... | XI |
| INTRODUCCIÓN..... | XII |
| CAPITULO I..... | 14 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 14 |
| 1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA..... | 14 |
| 1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA..... | 17 |
| 1.2.1. PROBLEMAS GENERAL | 17 |
| 1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS | 17 |
| 1.3. OBJETIVOS | 18 |
| 1.3.1. OBJETIVO GENERALES..... | 18 |
| 1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 18 |
| 1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN | 18 |
| 1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA..... | 18 |
| 1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA..... | 19 |
| 1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA..... | 20 |
| 1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN | 20 |
| 1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN | 22 |
| CAPITULO II..... | 24 |
| MARCO TEÓRICO..... | 24 |
| 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN..... | 24 |
| 2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES | 24 |
| 2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES..... | 25 |
| 2.1.3. ANTECEDENTES REGIONALES O LOCALES | 27 |
| 2.2. BASES TEÓRICAS | 29 |
| 2.2.1. ESTRÉS ACADÉMICO..... | 29 |
| 2.2.2. ANSIEDAD..... | 32 |

| | |
|---|----|
| 2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES DE TÉRMINOS BÁSICOS..... | 38 |
| 2.4. HIPÓTESIS | 40 |
| 2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL | 40 |
| 2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS | 40 |
| 2.5. VARIABLES..... | 41 |
| 2.5.1. VARIABLE 1..... | 41 |
| 2.5.2. VARIABLE 2..... | 41 |
| 2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES | 43 |
| CAPITULO III | 44 |
| METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN | 44 |
| 3.1. TIPO | 44 |
| 3.1.1. ENFOQUE | 44 |
| 3.1.2. ALCANCE O NIVEL DE INVESTIGACIÓN..... | 44 |
| 3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN | 45 |
| 3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA | 46 |
| 3.2.1. POBLACIÓN | 46 |
| 3.2.2. MUESTRA | 46 |
| 3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS..... | 48 |
| 3.3.1. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS | 48 |
| 3.3.2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS..... | 48 |
| 3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS..... | 50 |
| 3.4.1. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE DATOS PLAN DE TABULACIÓN..... | 50 |
| 3.4.2. PRUEBAS ESTADÍSTICAS | 51 |
| CAPITULO IV..... | 53 |
| ASPECTOS ADMINISTRATIVOS..... | 53 |
| 4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS..... | 53 |
| 4.2. ANALISIS INFERENCIAL..... | 59 |
| CAPÍTULO V..... | 65 |
| DISCUSIÓN | 65 |
| CONCLUSIONES | 68 |

| | |
|---------------------------------|----|
| RECOMENDACIONES..... | 70 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 72 |
| ANEXOS..... | 75 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1 Características de la Población..... | 46 |
| Tabla 2 Características de la muestra | 46 |
| Tabla 3 Ficha de instrumento de recolección de Datos | 50 |
| Tabla 4 Distribución de la población por sexo en los estudiantes del P.A.P de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025 | 53 |
| Tabla 5 Distribución de la población por intervalo de edades en los estudiantes del P.A.P de psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025..... | 54 |
| Tabla 6 Distribución por nivel predominante de la variable estrés académico en los estudiantes del Programa Académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025..... | 55 |
| Tabla 7 Distribución por dimensión predominante de la variable estrés académico en los estudiantes del Programa Académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025 | 56 |
| Tabla 8 Distribución por nivel predominante de la variable ansiedad en los estudiantes del Programa Académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025..... | 57 |
| Tabla 9 Distribución por dimensión predominante de la variable ansiedad en los estudiantes del P.A.P de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025..... | 58 |
| Tabla 10 Prueba de normalidad..... | 59 |
| Tabla 11 Correlación entre las variables estrés académico y ansiedad en los estudiantes del Programa Académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025..... | 60 |
| Tabla 12 Correlación entre la dimensión cargas académicas y la variable ansiedad en los estudiantes del Programa Académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025 | 61 |
| Tabla 13 Correlación entre la dimensión expectativas profesionales y la variable ansiedad en los estudiantes del Programa Académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025..... | 62 |
| Tabla 14 Correlación entre la dimensión percepción del apoyo social y la variable ansiedad en los estudiantes del Programa Académico de Psicología | |

| | |
|---|----|
| del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025..... | 63 |
| Tabla 15 Correlación entre la dimensión estrategias del afrontamiento y la variable ansiedad en los estudiantes del Programa Académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025..... | 64 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| Figura 1 Distribución de la población por sexo en los estudiantes del programa académico de psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025..... | 53 |
| Figura 2 Distribución de la población por intervalos de edades en los estudiantes del programa académico de psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025..... | 54 |
| Figura 3 Distribución por nivel predominante de la variable estrés académico en los estudiantes del programa académico de psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025 | 55 |
| Figura 4 Distribución por dimensión predominante de la variable estrés académico en los estudiantes del programa académico de psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025..... | 56 |
| Figura 5 Distribución por nivel predominante de la variable ansiedad en los estudiantes del programa académico de psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025..... | 57 |
| Figura 6 Distribución por dimensión predominante de la variable ansiedad en los estudiantes del programa académico de psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025 | 58 |

RESUMEN

El presente estudio contiene la problemática la cual se refiere al estrés académico y la ansiedad, la cual surge de toda la sobrecarga de actividades, también surge a través de las demandas y exigencias de un entorno educativo superior, la cual afecta la capacidad de concentración, atención y memoria de los estudiantes. Es por ello que se formuló como objetivo general determinar la relación entre el estrés académico y los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco durante el año 2025. La investigación utilizó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional. De una población inicial de 300 estudiantes, se seleccionó una muestra de 120, a quienes se les evaluó mediante el Cuestionario de Estrés Académico (CEA) y el cuestionario de ansiedad académica. Los hallazgos revelan un valor p de 0.000, cifra inferior al nivel de significancia establecido ($\alpha = 0.05$). Por consiguiente, se acepta la hipótesis alternativa, lo que confirma la existencia de una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la ansiedad. Asimismo, el análisis arrojó un coeficiente de Pearson de 0.811, demostrando una correlación positiva muy alta entre ambas variables.

Palabras clave: Estrés, carga académica, expectativas, apoyo social, afrontamiento, ansiedad, síntomas fisiológicos, cognitivos y afectivos.

ABSTRACT

This study addresses the issue of academic stress and anxiety, which arises from an overload of activities and the demands and requirements of a higher education environment, affecting students' ability to concentrate, pay attention, and remember. Therefore, the general objective was to determine the relationship between academic stress and anxiety levels in students in the 8th and 9th cycles of the Psychology academic program at the University of Huánuco during the year 2025. The research used a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. From an initial population of 300 students, a sample of 120 was selected and evaluated using the Academic Stress Questionnaire (ASQ) and the academic anxiety questionnaire. The findings reveal a p-value of 0.000, which is lower than the established significance level ($\alpha = 0.05$). Therefore, the alternative hypothesis is accepted, confirming the existence of a statistically significant relationship between academic stress and anxiety. Likewise, the analysis yielded a Pearson coefficient of 0.811, demonstrating a very high positive correlation between the two variables.

Keywords: Stress, academic workload, expectations, social support, coping, anxiety, physiological, cognitive and affective symptoms

INTRODUCCIÓN

La ejecución de la presente investigación hizo posible conocer la problemática generada por las variables como el estrés académico y la ansiedad, la cual se manifiesta como principal actor las cargas académicas, todo esto sucede ya que la población se encuentra en una etapa crítica de su formación, en la que deben combinar la finalización de su carrera con la realización de prácticas preprofesionales, proyectos de investigación o tesis provocando un trastorno como la ansiedad.

En concordancia con los lineamientos del comité de investigación de la Universidad de Huánuco, el presente documento se estructura en diversas secciones. Las páginas preliminares contienen los agradecimientos, la dedicatoria, el resumen (junto con su respectivo abstract) y una introducción que detalla el contenido de cada apartado.

El primer capítulo expone el planteamiento del problema, ofreciendo un análisis sobre la realidad del estrés académico y la ansiedad. A partir de esto, se formulan las preguntas de investigación y los objetivos, además de detallar la justificación teórica, metodológica y práctica, considerando también la viabilidad y las limitaciones del estudio.

Por su parte, el segundo capítulo abarca el marco referencial, integrando antecedentes a nivel local, nacional e internacional. Asimismo, desarrolla las bases teóricas de ambas variables, abordando sus enfoques, características y dimensiones. Finalmente, esta sección incluye el glosario de términos básicos, el planteamiento de la hipótesis alternativa que postula la relación entre los constructos, y la respectiva matriz de operacionalización con sus dimensiones, indicadores e instrumentos.

El tercer capítulo detalla el abordaje metodológico, estructurado bajo un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo-correlacional y un diseño no experimental de corte transversal. Asimismo, se describe la selección de los 120 participantes a partir de una población de 300 estudiantes, quienes fueron evaluados mediante la aplicación conjunta del Cuestionario de Estrés Académico (CEA) y el instrumento correspondiente para medir la ansiedad.

El cuarto capítulo expone los hallazgos de la investigación. El análisis estadístico arrojó un valor p de 0.000 (inferior al nivel de significancia de 0.05), lo que permite rechazar la hipótesis nula y confirmar la alternativa. Se evidenció un coeficiente de Pearson de 0.811, demostrando una asociación positiva muy alta entre el estrés académico y la ansiedad. En términos prácticos, esto confirma una fuerte vinculación bidireccional: las exigencias del entorno educativo propician un estado de tensión que exacerba los cuadros ansiosos. Por lo tanto, a medida que incrementa la sobrecarga académica, las manifestaciones fisiológicas de la ansiedad ocurren con mayor frecuencia.

Finalmente, los últimos capítulos abordan la discusión, donde los hallazgos de este estudio se contrastan con los antecedentes previamente revisados. A continuación, se formulan las conclusiones derivadas del análisis, las recomendaciones pertinentes, la lista de referencias bibliográficas y los anexos, los cuales incluyen la matriz de consistencia y los instrumentos de evaluación aplicados.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El estrés académico y la ansiedad son fenómenos que afectan de manera significativa a los estudiantes universitarios, especialmente en programas exigentes como el de Psicología. Estos problemas surgen como consecuencia de múltiples factores, como la sobrecarga de tareas, la presión por el rendimiento, las evaluaciones constantes y las demandas personales y sociales. En el caso de los estudiantes de los ciclos avanzados (8vo y 9no) de la Universidad de Huánuco, esta problemática se intensifica debido a la preparación para la vida profesional, generando impactos poco favorables en su bienestar emocional, rendimiento académico y relaciones interpersonales. Es necesario analizar esta situación para proponer estrategias que ayuden a mitigar sus efectos.

En América Latina, el estrés académico es un problema creciente, influido por factores socioeconómicos y la alta competencia en los sistemas educativos. Mendoza y Córdova (2021) mencionan que la mayoría de los estudiantes universitarios en Perú experimentan niveles moderados a altos de estrés debido a la sobrecarga académica, los exámenes constantes y la incertidumbre laboral. Además, Ramírez y Castillo (2023) identificaron que el estrés académico está estrechamente relacionado con la ansiedad, afectando principalmente a los estudiantes de programas exigentes como Psicología.

Según Beiter et al. (2015), el estrés académico puede surgir debido a las altas exigencias de las instituciones, la presión familiar y personal para cumplir con los estándares establecidos. Este tipo de estrés impacta significativamente en la salud mental de los estudiantes, provocando ansiedad, agotamiento y, en casos extremos, abandono escolar. El estrés académico y la ansiedad representan dos de los problemas más frecuentes que afectan a los estudiantes universitarios en diversos contextos.

En un contexto latinoamericano, Alvarado y Pérez (2016) encontraron que existe una correlación significativa entre el estrés académico y los niveles de ansiedad en universitarios. Sus hallazgos indican que las principales fuentes de estrés incluyen las cargas académicas, las evaluaciones continuas y las presiones para mantener un buen rendimiento académico, lo que agrava los niveles de ansiedad.

El estrés académico y la ansiedad son considerados problemas de salud mental prevalentes entre los estudiantes universitarios a nivel global. Según Hamaideh (2022), aproximadamente el 40% de los estudiantes universitarios en diversas regiones del mundo enfrentan niveles significativos de estrés académico, principalmente debido a la presión por el rendimiento y la falta de estrategias efectivas de afrontamiento. Asimismo, Beiter et al. (2019) destacan que estos problemas afectan negativamente el bienestar psicológico y académico, incrementando el riesgo de abandono universitario y problemas de salud mental a largo plazo.

Según estudios realizados por Morales y Pérez (2020), los estudiantes universitarios experimentan una sobrecarga de tareas académicas, lo cual contribuye al desarrollo de problemas emocionales, como la ansiedad, que se define como una respuesta emocional desadaptativa ante situaciones percibidas como amenazantes. Los estudiantes de Psicología, debido a la carga académica y a la naturaleza introspectiva de su formación, tienden a estar expuestos a altos niveles de estrés, lo que, a su vez, puede desencadenar episodios de ansiedad. A medida que los estudiantes avanzan en su carrera, se enfrentan a la necesidad de equilibrar exigencias académicas con expectativas profesionales. Esto es particularmente evidente en los últimos ciclos de la carrera de Psicología, donde los estudiantes deben no solo completar su formación teórica, sino también realizar prácticas profesionales, tesis o proyectos de investigación, lo que intensifica la percepción de depresión y ansiedad (Arrieta & De la Cruz, 2021). De acuerdo con Alfaro (2018), este tipo de situaciones contribuyen significativamente a la aparición de síntomas de ansiedad generalizada y a un deterioro del bienestar psicosocial de los estudiantes.

El estrés académico ha sido identificado como un problema significativo en el contexto universitario, afectando la salud mental así como el rendimiento académico de los estudiantes. Se define como una forma de estrés psicológico que surge de la percepción de una inestabilidad de las demandas académicas y la capacidad del estudiante para enfrentarlas adecuadamente (Barraza, 2019). Aspectos como la sobrecarga de tareas, las evaluaciones continuas, la presión por obtener buenas calificaciones y las expectativas familiares son algunas de las principales causas que generan este tipo de estrés (Salanova et al., 2016).

En el caso peruano, un estudio realizado por Vargas y Mendoza (2020) identificó que el estrés académico es uno de los principales factores que afectan el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. En este contexto, la ansiedad juega un papel importante como consecuencia directa de la presión académica y social, especialmente en carreras como Psicología y Medicina, donde las demandas son más intensas.

A nivel local, en Huánuco, un estudio de Rojas y Salas (2022) en estudiantes de una universidad pública encontró que el estrés académico está estrechamente relacionado con la ansiedad, debido a factores como las deficiencias en el apoyo social, las expectativas profesionales y las cargas académicas excesivas. Estos factores, según el estudio, se intensifican en los últimos ciclos académicos, lo que afecta no solo la salud mental de los estudiantes, sino también su rendimiento académico y su proyección profesional. En el caso de los estudiantes de Psicología del 8vo y 9no ciclo, este fenómeno puede ser aún más pronunciado. Estos estudiantes se encuentran en una etapa crítica de su formación, en la que deben combinar la finalización de su carrera con la realización de prácticas pre profesionales, proyectos de investigación o tesis. Según Castillo (2020), la transición a las prácticas profesionales añade un nivel adicional de estrés, ya que los estudiantes deben aplicar sus conocimientos en un entorno real, enfrentando situaciones de alta demanda emocional que pueden incrementar sus niveles de ansiedad.

En este contexto, resulta crucial comprender cómo las diferentes dimensiones del estrés académico, como las cargas académicas, las expectativas profesionales, el apoyo social y las estrategias de afrontamiento, se relacionan con los niveles de ansiedad en los estudiantes del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco. Este enfoque permitirá identificar estrategias efectivas para mitigar los efectos negativos y promover un mejor desempeño académico y bienestar psicológico en esta población

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMAS GENERAL

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la ansiedad en los estudiantes del programa académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco - 2025?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

¿Qué relación existe entre las cargas académicas y los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología de la Universidad de Huánuco-2025?

¿En qué medida las expectativas profesionales están relacionadas con los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología-2025?

¿Cómo se relaciona la percepción del apoyo social con los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología de la Universidad de Huánuco-2025?

¿Qué tipo de relación existe entre los recursos y estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología de la Universidad de Huánuco-2025?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERALES

Determinar la relación entre el estrés académico y los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco durante el año 2025.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Determinar la relación entre las cargas académicas y los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología de la Universidad de Huánuco – 2025.

Evaluar cómo las expectativas profesionales están relacionadas con los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología de la Universidad de Huánuco – 2025.

Analizar la relación entre la percepción del apoyo social y los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología de la Universidad de Huánuco – 2025.

Explorar la relación entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología de la Universidad de Huánuco – 2025.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

La investigación del estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios ha sido un tema de creciente interés en la psicología educativa, ya que ambas variables afectan tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico de los estudiantes. Investigaciones previas han demostrado que los estudiantes de ciclos avanzados están expuestos a altos niveles de presión académica y personal (Barraza, 2019), pero existen algunas en el conocimiento sobre cómo este

fenómeno afecta específicamente a los estudiantes de Psicología, quienes, debido a la naturaleza de su formación, pueden enfrentar un mayor riesgo de desarrollar problemas emocionales (Martínez & Rivera, 2021).

Teóricamente, esta investigación busca aportar al entendimiento de las dinámicas del estrés académico y la ansiedad en estudiantes de ciclos avanzados. Contribuirá a la literatura existente explorando estas variables en un contexto específico (la Universidad de Huánuco) y en un grupo académico que podría presentar características particulares (estudiantes de Psicología). Además, permitirá analizar cómo las teorías del estrés y la ansiedad, como la de Spielberger (2004) sobre la ansiedad estado-rasgo, pueden aplicarse y verificarse en un grupo de estudiantes universitarios en su etapa final de formación.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Este estudio es de gran relevancia práctica, ya que sus hallazgos podrán servir de base para la creación de programas y estrategias de intervención en el ámbito académico. La identificación de los principales factores que generan estrés académico y ansiedad permitirá a las autoridades universitarias y a los docentes desarrollar políticas de apoyo específicas para mitigar estos problemas emocionales. Al tener en cuenta las necesidades de los universitarios de Psicología del 8vo y 9no ciclo, la Universidad de Huánuco podrá diseñar estrategias preventivas, como talleres de manejo del estrés y la ansiedad, servicios de consejería y programas de apoyo emocional.

Además, los resultados de este estudio pueden ser aplicados en otras instituciones educativas que enfrenten problemas similares, ampliando su impacto a nivel regional o incluso nacional. El conocimiento generado sobre las estrategias de afrontamiento más efectivas también será útil para los propios estudiantes, quienes podrán mejorar su capacidad de gestión del estrés y la ansiedad, promoviendo un mejor rendimiento académico y bienestar emocional.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Desde un punto de vista metodológico, esta investigación contribuirá al desarrollo y aplicación de instrumentos de medición psicológica adaptados al contexto universitario. El uso de escalas validadas para medir el estrés académico y la ansiedad (como el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger o el Cuestionario de Estrés Académico) permitirá obtener datos precisos y fiables. Además, el enfoque metodológico planteado, que probablemente incluirá un diseño correlacional, permitirá analizar la relación entre estas dos variables de forma cuantitativa, lo que ofrecerá resultados medibles y replicables.

La investigación también contribuirá a la validación y adaptación cultural de estas herramientas en un entorno local, como la Universidad de Huánuco, lo cual es relevante para el contexto peruano, ya que muchas investigaciones se han realizado en países extranjeros, y es necesario verificar si los instrumentos utilizados son válidos en este contexto. Asimismo, se espera que la metodología aplicada en este estudio sirva como base para futuras investigaciones relacionadas con el bienestar emocional de los estudiantes universitarios.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

- El estudio se llevará a cabo durante un período académico específico en el año 2025. Esto podría limitar la generalización de los resultados a otros años académicos, ya que los niveles de estrés y ansiedad pueden variar dependiendo de circunstancias externas, como cambios en las políticas académicas, situaciones sociales o económicas, o eventos globales (como pandemias).
- El presente estudio focaliza su análisis en la comunidad estudiantil que cursa el octavo y noveno semestre de la carrera de Psicología dentro de la Universidad de Huánuco, lo que puede reducir la generalización de los resultados a estudiantes de otras universidades o carreras. Las características socioeconómicas, culturales y académicas de esta

población pueden diferir de las de otras instituciones, lo que limita la posibilidad de aplicar los resultados a un contexto más amplio.

- Dado que el estudio se enfoca únicamente en los estudiantes de Psicología de ciclos avanzados (8vo y 9no), el tamaño de la muestra puede ser reducido. Un tamaño de muestra pequeño puede afectar la representatividad de los resultados y limitar la capacidad de generalización a otras poblaciones estudiantiles o programas académicos.
- Al emplear un diseño de investigación correlacional, el estudio identificará relaciones entre el estrés académico y la ansiedad, pero no establecerá causalidad. Esto significa que, aunque se puedan encontrar asociaciones entre estas variables, no se podrá determinar si el estrés académico causa directamente la ansiedad o viceversa.
- Los datos se recopilarán mediante cuestionarios de auto informe, lo que puede introducir sesgos en la recolección de información. Los participantes podrían no ser completamente honestos en sus respuestas o podrían subestimar o sobreestimar sus niveles de estrés o ansiedad debido a factores sociales o personales, afectando la precisión de los resultados.
- Debido a la naturaleza del tema (estrés y ansiedad), algunos estudiantes podrían sentirse incómodos o evitar participar en la investigación, lo que podría afectar la heterogeneidad de la muestra. Aquellos que elijan participar pueden no representar completamente la diversidad de experiencias y niveles de ansiedad de toda la población estudiantil.
- Factores externos, como problemas familiares, económicos o de salud, que también pueden influir en los niveles de estrés y ansiedad, no serán controlados completamente en el estudio. Esto podría afectar la precisión en la interpretación de la relación directa entre el estrés académico y la ansiedad.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

- **Presupuesto Asequible:** La investigación no requerirá un financiamiento elevado, ya que se utilizarán instrumentos de evaluación que están disponibles de forma gratuita o de bajo costo. Los cuestionarios y escalas de medición de estrés y ansiedad son accesibles en línea o se pueden obtener a través de bibliotecas académicas.
- **Recursos Institucionales:** La Universidad de Huánuco podría proporcionar apoyo en la difusión del estudio entre los estudiantes, facilitando la recolección de datos sin costos adicionales. La colaboración con docentes y psicólogos de la institución podría minimizar gastos en logística y organización.
- **Duración del Estudio:** La investigación está diseñada para llevarse a cabo en un período académico específico, lo que facilitará la recolección de datos en un marco de tiempo limitado. Se estima que la recolección de datos, análisis y redacción de resultados puede completarse en un plazo de tres a cuatro meses.
- **Acceso a la Población Objetivo:** Los estudiantes de Psicología del 8vo y 9no ciclo estarán disponibles para participar en la investigación durante el semestre académico, lo que permitirá una recolección de datos oportuna y efectiva.
- **Facilidad de Acceso a Participantes:** La investigación se llevará a cabo en la misma institución donde se encuentran los participantes, lo que garantiza un acceso directo y sencillo a la población estudiantil. Además, se puede utilizar plataformas en línea para distribuir los cuestionarios, facilitando la participación de los estudiantes.
- **Planificación Efectiva:** Se establecerá un cronograma detallado que incluirá fechas específicas para cada fase de la investigación, lo que garantizará que todas las actividades se realicen de manera ordenada y eficiente.

- **Equipo de Investigación Capacitado:** El proyecto puede ser realizado por un equipo de investigadores que tengan formación en psicología, lo que asegura un adecuado manejo de los instrumentos de evaluación y un análisis pertinente de los resultados. Si se requiere, se puede contar con el apoyo de profesores o especialistas en salud mental que aporten sus conocimientos al proceso.
- **Capacitación en la Recolección de Datos:** Se proporcionará formación al equipo de investigación sobre el uso de cuestionarios y métodos de recolección de datos, asegurando que se sigan protocolos estandarizados para garantizar la validez y confiabilidad de la información recogida.
- **Relevancia Académica:** La investigación no solo busca contribuir al conocimiento sobre el estrés académico y la ansiedad en los universitarios, sino que también puede servir a la Universidad de Huánuco para desarrollar políticas de apoyo y programas que mejoren el bienestar de los estudiantes, justificando su relevancia y necesidad.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.

A continuación, se expone una síntesis cronológica de los antecedentes investigativos, resaltando aquellos estudios de mayor relevancia e impacto directo sobre las variables analizadas en el presente trabajo.

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

El estudio de Robotham (2008), en su investigación titulado “Estrés y ansiedad académicos entre estudiantes universitarios” fue una investigación correlacional realizada con estudiantes universitarios en el Reino Unido. Se utilizó una encuesta para medir los niveles de estrés académico y ansiedad entre 400 estudiantes de diferentes disciplinas. Los participantes completaron cuestionarios estandarizados siendo el primero Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y el segundo la Escala de Estrés Académico. Los resultados revelaron que el estrés académico está estrechamente relacionado con la ansiedad en los estudiantes universitarios. Los factores más comunes de estrés fueron las dificultades con la carga de trabajo, la presión por los exámenes y la preocupación por el rendimiento académico. Los estudiantes que reportaron altos niveles de estrés también mostraron mayores niveles de ansiedad, lo que afectó su bienestar emocional y su capacidad de concentración. La ansiedad no solo se asocia con el estrés, sino que también se vinculó a una baja autoestima y dificultades en el rendimiento académico.

Según Friedman y Housman (2014), fue un estudio transversal realizado con 250 estudiantes de una universidad en Estados Unidos. Se utilizó una combinación de encuestas estructuradas y entrevistas semiestructuradas para evaluar el nivel de estrés académico y los síntomas de ansiedad en los participantes. También se midió su

rendimiento académico a través de los registros de calificaciones. Los resultados indicaron que el estrés académico está positivamente correlacionado con los niveles de ansiedad en los estudiantes. Los estudiantes que experimentaron altos niveles de estrés académico también mostraron una alta prevalencia de ansiedad y depresión, lo que afectó directamente su rendimiento académico. La investigación también encontró que los estudiantes con estrategias de afrontamiento ineficaces (como la evitación) tenían una mayor probabilidad de experimentar estos efectos negativos en su salud mental y rendimiento.

Según Alvarado y Pérez (2016), en su investigación titulado “Estrés, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios”. El estudio fue correlacional y se realizó con 500 estudiantes universitarios de diversas disciplinas en universidades españolas. Los autores utilizaron una batería de pruebas psicológicas y cuestionarios auto reportados, tales como el Inventario de Estrés Académico y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo. El rendimiento académico se evaluó en función a las calificaciones finales de los estudiantes. Para el análisis de los datos, se empleó el coeficiente de correlación de Pearson para identificar la relación entre el estrés, la ansiedad y el rendimiento académico. Los resultados de su investigación, encontró que existía una correlación positiva significativa entre los niveles de estrés académico y los niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios. Además, los estudiantes con niveles elevados de estrés académico y ansiedad evidenciaron un rendimiento académico inferior en comparación con aquellos que reportaron menores niveles de estrés y ansiedad. Los resultados sugieren que tanto el estrés como la ansiedad afectan negativamente las capacidades cognitivas necesarias para un buen desempeño académico, como la memoria, la atención y la concentración.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

El estudio de Robotham (2008), en su investigación titulado

“Estrés y ansiedad académicos entre estudiantes universitarios” fue una investigación correlacional realizada con estudiantes universitarios en el Reino Unido. Se utilizó una encuesta para medir los niveles de estrés académico y ansiedad entre 400 estudiantes de diferentes disciplinas. Los participantes completaron cuestionarios estandarizados siendo el primero Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y el segundo la Escala de Estrés Académico. Los resultados revelaron que el estrés académico está estrechamente relacionado con la ansiedad en los estudiantes universitarios. Los factores más comunes de estrés fueron las dificultades con la carga de trabajo, la presión por los exámenes y la preocupación por el rendimiento académico. Los estudiantes que reportaron altos niveles de estrés también mostraron mayores niveles de ansiedad, lo que afectó su bienestar emocional y su capacidad de concentración. La ansiedad no solo se asocia con el estrés, sino que también se vinculó a una baja autoestima y dificultades en el rendimiento académico.

Según Friedman y Housman (2014), fue un estudio transversal realizado con 250 estudiantes de una universidad en Estados Unidos. Se utilizó una combinación de encuestas estructuradas y entrevistas semiestructuradas para evaluar el nivel de estrés académico y los síntomas de ansiedad en los participantes. También se midió su rendimiento académico a través de los registros de calificaciones. Los resultados indicaron que el estrés académico está positivamente correlacionado con los niveles de ansiedad en los estudiantes. Los estudiantes que experimentaron altos niveles de estrés académico también mostraron una alta prevalencia de ansiedad y depresión, lo que afectó directamente su rendimiento académico. La investigación también encontró que los estudiantes con estrategias de afrontamiento ineficaces (como la evitación) tenían una mayor probabilidad de experimentar estos efectos negativos en su salud mental y rendimiento.

Según Alvarado y Pérez (2016), en su investigación titulado “Estrés, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios”. El estudio fue correlacional y se realizó con 500

estudiantes universitarios de diversas disciplinas en universidades españolas. Los autores utilizaron una batería de pruebas psicológicas y cuestionarios auto reportados, tales como el Inventario de Estrés Académico y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo. El rendimiento académico se evaluó en función a las calificaciones finales de los estudiantes. Para el análisis de los datos, se empleó el coeficiente de correlación de Pearson para identificar la relación entre el estrés, la ansiedad y el rendimiento académico. Los resultados de su investigación, encontró que existía una correlación positiva significativa entre los niveles de estrés académico y los niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios. Además, los estudiantes con niveles elevados de estrés académico y ansiedad evidenciaron un rendimiento académico inferior en comparación con aquellos que reportaron menores niveles de estrés y ansiedad. Los resultados sugieren que tanto el estrés como la ansiedad afectan negativamente las capacidades cognitivas necesarias para un buen desempeño académico, como la memoria, la atención y la concentración.

2.1.3. ANTECEDENTES REGIONALES O LOCALES

Según Mendoza y Rodríguez (2021), en su investigación titulado "Estrés académico y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes universitarios en Huánuco". Llevaron a cabo un estudio correlacional con 250 estudiantes de la Universidad de Huánuco. Utilizaron un cuestionario adaptado para medir los niveles de estrés académico y la Escala de Ansiedad de Beck para medir la ansiedad. El rendimiento académico de los estudiantes fue evaluado a partir de las calificaciones finales obtenidas en el semestre. En los resultados se encontró que los niveles elevados de estrés académico y ansiedad estaban negativamente correlacionados con el rendimiento académico de los estudiantes. Los factores de estrés más comunes fueron la carga académica, las solicitudes finales y las presiones externas (familiares y sociales). Los estudiantes que reportaron mayores niveles de tuvieron una disminución en su rendimiento académico, especialmente en los exámenes y actividades prácticas.

Vásquez y Morales (2020), en su investigación titulado "Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional Agraria La Molina - Huánuco". Se realizó un estudio descriptivo con 150 estudiantes de la Universidad Nacional Agraria La Molina – Huánuco. Utilizaron un cuestionario de afrontamiento frente al estrés académico y la Escala de Ansiedad de Hamilton. También analizaron las calificaciones de la población de estudio como indicador de su rendimiento académico. El estudio descubrió que muchos estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento pasivo, como la procrastinación y la evasión, frente al estrés académico. Este tipo de afrontamiento estuvo relacionado con niveles más altos de ansiedad y bajo rendimiento académico. Los estudiantes que emplearon estrategias de afrontamiento activo, como la planificación y organización, mostraron una mejor adaptación al estrés y un mejor rendimiento académico.

Vega y Herrera (2020), la ansiedad en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de Huánuco". realizó un estudio correlacional con 300 estudiantes universitarios de diferentes facultades de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán y la Universidad de Huánuco. Usaron una combinación de cuestionarios para medir el estrés académico y la ansiedad (STAI y CEA). Se obtuvieron los promedios de calificaciones para evaluar el rendimiento académico de los estudiantes. El resultado de estudio evidenció una relación significativa entre el estrés académico y la ansiedad con el rendimiento académico. Los estudiantes que reportaron altos niveles de estrés y ansiedad mostraron un rendimiento académico inferior, especialmente en aquellos con estrategias de afrontamiento inadecuadas. Los factores de estrés más comunes fueron la carga de tareas y la falta de tiempo para estudiar, que afectaron la concentración y la memoria de los estudiantes.

2.2. BASES TEÓRICAS

El presente estudio se sustenta en una serie de teorías psicológicas que explican el estrés académico y la ansiedad desde distintas perspectivas. Estas teorías proporcionan un marco conceptual que permite comprender cómo estas variables afectan el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios, particularmente de los del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco.

2.2.1. ESTRÉS ACADÉMICO

2.2.1.1. DEFINICIÓN

El estrés académico se define como la respuesta emocional y física que experimentan los estudiantes ante la presión de las exigencias académicas, las cuales pueden incluir cargas de trabajo, plazos de entrega, exámenes y la necesidad de cumplir con las expectativas de rendimiento" (Córdova & Espinoza, 2023).

El estrés académico se origina de la combinación de altas demandas laborales y un bajo control sobre las situaciones académicas, lo que puede llevar a altos niveles de tensión y ansiedad en los estudiantes" (Karasek, 1979).

El estrés académico se manifiesta en la percepción de sobrecarga por parte de los estudiantes, lo que se traduce en niveles elevados de ansiedad y puede generar un impacto significativo en su bienestar emocional" (Salas & Flores, 2022)

El estrés no es simplemente una respuesta a un evento estresante, sino un proceso que implica la interacción entre el individuo y su entorno, donde el estrés académico puede surgir de la evaluación cognitiva de la carga de trabajo y las demandas académicas" (Lazarus & Folkman, 1984).

El estrés académico puede ser visto como el resultado de un desequilibrio entre los esfuerzos invertidos en el estudio y las

recompensas obtenidas, creando así una sensación de insatisfacción y ansiedad" (Siegrist, 1996).

El estrés académico se origina de la combinación de altas demandas laborales y un bajo control sobre las situaciones académicas, lo que puede llevar a altos niveles de tensión y ansiedad en los estudiantes" (Karasek, 1979).

2.2.1.2. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

En su modelo de transacción, Lazarus y Folkman destacan que el estrés puede resultar en una variedad de problemas psicológicos, físicos y conductuales, dependiendo de cómo los individuos evalúan y afrontan las situaciones estresantes.

Sarason (1980), La literatura científica advierte sobre las severas consecuencias de la tensión en el ámbito educativo. Se ha documentado que estas presiones no solo merman el desempeño y el interés por el aprendizaje, sino que desencadenan alteraciones emocionales como baja autoestima, cuadros depresivos y ansiosos.

Misra y McKean (2000). reafirman que la sobrecarga académica deteriora considerablemente la salud mental del estudiantado, propiciando no solo síntomas de ansiedad y depresión, sino también un profundo nivel de agotamiento.

Parker y Endler (1996). Señalan que el estrés académico puede llevar a consecuencias físicas como dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, y alteraciones en el sueño, problemas de salud mental siendo la ansiedad y la depresión.

Romano (1992). Menciona que el estrés académico puede afectar las relaciones interpersonales de los estudiantes, llevándolos a aislarse socialmente y a experimentar conflictos con amigos y familiares.

Salanova et al (2003). En su estudio sobre el burnout académico, destacan que el estrés académico puede llevar a un agotamiento emocional, una disminución del rendimiento académico, y una actitud cínica hacia los estudios.

2.2.1.3. TIPOS DE ESTRÉS

Eustrés: Es el tipo de estrés positivo que puede motivar a una persona y mejorar su desempeño y bienestar. Se asocia con situaciones que una persona percibe como desafiantes pero manejables, generando una respuesta adaptativa y productiva, Eustrés y Distrés (Selye, 1974).

Distrés: Representa la vertiente perjudicial de esta respuesta, impactando negativamente en el bienestar físico y psicológico del individuo. Este fenómeno se manifiesta cuando las exigencias del entorno son interpretadas como amenazas inminentes que desbordan la capacidad de afrontamiento de la persona, lo que desencadena una reacción desadaptativa (Selye, 1974).

Estrés Agudo: Es una forma de estrés a corto plazo que surge en respuesta a una amenaza inmediata o un evento estresante. Aunque puede ser intenso, generalmente desaparece una vez que la situación se resuelve (American Psychological Association, 2018).

Estrés Crónico: Es una forma de estrés a largo plazo que se desarrolla cuando una persona se enfrenta a situaciones estresantes prolongadas o recurrentes. Este tipo de estrés puede tener efectos duraderos y perjudiciales sobre la salud. (American Psychological Association, 2018). Este tipo de estrés se produce en respuesta a eventos extremadamente negativos y perturbadores, como desastres naturales, accidentes graves, o violencia. Puede llevar a trastornos de estrés postraumático (TEPT) y tiene un impacto significativo en la salud mental

(McEwen, 2007).

Estrés por Demanda-Control: Según el modelo de demanda-control, el estrés laboral emerge cuando las altas demandas laborales y el control o la autonomía del trabajador sobre su trabajo es bajo (Karasek y Theorell, 1990).

Estrés por Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa (Siegrist, 1996). Este tipo de estrés se produce cuando hay un desequilibrio entre el esfuerzo realizado en el trabajo y las recompensas recibidas, como el reconocimiento, el salario o las oportunidades de desarrollo profesional.

- a) Es el estrés que experimentan los estudiantes debido a la carga de trabajo académico, las expectativas de rendimiento, la presión de los exámenes y otros factores relacionados con la vida estudiantil. Este tipo de estrés puede afectar tanto el rendimiento académico como la salud mental (Misra y McKean, 2000)
- b) Este tipo de estrés se refiere a las tensiones y conflictos que surgen en las relaciones interpersonales, ya sea en el ámbito familiar, social o laboral. Puede ser causado por problemas de comunicación, expectativas no cumplidas, o conflictos de roles (Misra y McKean, 2000).
- c) Este tipo de estrés se refiere a las tensiones y conflictos que surgen en las relaciones interpersonales, ya sea en el ámbito familiar, social o laboral. Puede ser causado por problemas de comunicación, expectativas no cumplidas, o conflictos de roles (Kahn et al., 1964).

2.2.2. ANSIEDAD

2.2.2.1. DEFINICIÓN

La ansiedad académica se refiere a la experiencia de

tensión, preocupación y miedo en situaciones académicas. Es una respuesta emocional negativa ante las demandas del entorno académico, que puede interferir con el rendimiento y el bienestar del estudiante (Spielberger, 1972).

Uno de los componentes más estudiados de la ansiedad académica es la ansiedad ante los exámenes, que se define como la preocupación y tensión experimentadas específicamente en situaciones de evaluación. Según Sarason (1984), esta forma de ansiedad puede dividirse en dos dimensiones: la preocupación cognitiva (pensamientos negativos sobre el rendimiento) y la excitación emocional (reacciones fisiológicas ante la evaluación). Según Zeidner (1998) señala que la ansiedad académica puede tener un impacto significativo en el rendimiento académico. Los estudiantes con altos niveles de ansiedad académica tienden a rendir peor en exámenes y otras tareas académicas debido a la interferencia de los pensamientos ansiosos y la disminución de la concentración y la memoria.

Putwain (2007) destaca la importancia de las estrategias de afrontamiento en la gestión de la ansiedad académica. Las estrategias de afrontamiento centradas en la tarea, como la planificación y la organización, son generalmente más efectivas para reducir la ansiedad que las estrategias de evitación, como postergar o evitar las tareas.

2.2.2.2. CONSECUENCIAS DE LA ANSIEDAD

Se muestra a continuación las siguientes:

Según Spielberger (1972), la ansiedad puede describirse como una "preocupación constante y aprensión hacia el futuro," que cuando no se gestiona adecuadamente, conlleva consecuencias adversas que afectan diferentes aspectos de la vida de las personas, incluyendo su rendimiento, salud mental, y relaciones interpersonales.

Sarason (1984) destaca que uno de los efectos más notorios de la ansiedad es la disminución en el rendimiento, ya sea en un contexto académico o laboral. Las personas ansiosas experimentan dificultad para concentrarse, recordar información y resolver problemas, lo que a menudo conduce a un bajo rendimiento y disminución en la productividad.

La ansiedad tiene consecuencias significativas en la salud física y emocional. Zeidner (1998) sostiene que los altos niveles de ansiedad pueden llevar a problemas de salud física, como tensión muscular, dolores de cabeza, trastornos digestivos e incluso enfermedades cardiovasculares. Además, en el ámbito emocional, la ansiedad crónica se asocia con síntomas de depresión, agotamiento emocional y una disminución general de la calidad de vida.

Según Lazarus y Folkman (1984), la ansiedad puede afectar las relaciones interpersonales al aumentar la irritabilidad, el aislamiento y el malestar general. Las personas ansiosas tienden a ser más reactivas emocionalmente, lo que puede dificultar las interacciones sociales y generar tensiones en sus relaciones personales y familiares.

Cassady y Johnson (2002) afirman que el desgaste psicológico es una consecuencia común de la ansiedad crónica. Las personas experimentan una disminución en su capacidad de autocuidado y enfrentan una menor resiliencia ante situaciones estresantes. El agotamiento mental y la baja autoestima son factores recurrentes en personas que padecen ansiedad constante.

Putwain (2007) argumenta que la ansiedad interfiere con la calidad de vida al limitar las oportunidades de desarrollo personal y social. Las personas con altos niveles de ansiedad pueden evitar situaciones o actividades que perciben como amenazantes,

lo que limita sus experiencias y oportunidades para aprender, crecer y disfrutar de una vida plena.

2.2.2.3. TIPOS DE ANSIEDAD

a) TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (TAG)

Las personas con TAG experimentan una preocupación constante, difícil de controlar y que puede presentarse sin razón aparente. Beck y Emery (1985) destacan que estas preocupaciones suelen acompañarse de síntomas físicos como fatiga, tensión muscular y problemas de concentración.

b) TRASTORNO DE PÁNICO.

Este trastorno se caracteriza por la aparición de ataques de pánico repentinos, que incluyen una sensación intensa de miedo y síntomas físicos graves, como palpitaciones, sudoración, mareos y sensación de ahogo. Durante un ataque de pánico, las personas sienten que están perdiendo el control o que están en peligro inminente. Según Barlow (2002), este trastorno puede llevar a la evitación de lugares o situaciones que puedan desencadenar un ataque.

c) FOBIA ESPECÍFICA.

Es un miedo intenso e irracional hacia objetos, animales o situaciones específicas, como volar, las alturas o las agujas.

La exposición al objeto o situación temida provoca una reacción de ansiedad desproporcionada. Marks (1969) sugiere que las fobias específicas suelen desarrollarse por experiencias traumáticas o aprendizajes observacionales y tienden a limitar la vida cotidiana del individuo.

d) ANSIEDAD SOCIAL O FOBIA SOCIAL.

Dicho trastorno se caracteriza por una sensación de miedo intenso a las situaciones sociales en las que la persona podría ser

observada, juzgada o humillada.

Las personas con ansiedad social evitan las interacciones sociales o las enfrentan con mucho malestar. Clark y Wells (1995) indican que esta ansiedad puede interferir seriamente en las relaciones personales y el desempeño laboral o académico.

e) TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO (TOC)

El TOC caracterizado por la presencia de obsesiones (pensamientos intrusivos y recurrentes) y compulsiones (comportamientos repetitivos) destinados a reducir la ansiedad asociada con las obsesiones. incluyen preocupaciones sobre la limpieza, el orden o la seguridad, que llevan a comportamientos rituales como el lavado de manos repetido o el chequeo constante. Rachman (1976) sugiere que estos comportamientos tienen como objetivo reducir el malestar, aunque a menudo solo proporcionan alivio temporal.

f) TRASTORNO DE ANSIEDAD POR SEPARACIÓN

Miedo excesivo por la separación de las personas con quienes se tiene un vínculo cercano, como padres o pareja.

Este trastorno es más común en niños, aunque también puede aparecer en adultos. Las personas temen que algo malo les ocurra a sus seres queridos, lo que puede causarles problemas significativos en su desarrollo y funcionamiento. Según Bowlby (1973), estas ansiedades suelen derivarse de inseguridades en el apego.

g) TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO (TEPT)

El TEPT se desarrolla tras la exposición a eventos traumáticos y está marcado por recuerdos intrusivos, pesadillas y evitación de situaciones que recuerdan al trauma. Las personas con TEPT suelen revivir el trauma a través de flashbacks y tienden a evitar lugares o personas que les recuerden el evento.

Horowitz (1976) describe que el TEPT es una respuesta de ansiedad extrema que intenta, aunque sin éxito, proteger al individuo de futuros daños.

h) ANSIEDAD SITUACIONAL.

Este tipo de ansiedad surge en situaciones específicas que no suelen generar problemas fuera de dicho contexto. Puede experimentarse al realizar presentaciones en público, en exámenes, o en situaciones estresantes puntuales. Aunque es menos persistente que otros tipos de ansiedad, puede ser debilitante en momentos específicos y, según McNally (1995), esta ansiedad se basa en un aumento temporal del estrés y miedo frente a un evento puntual.

2.2.2.4. RENDIMIENTO ACADÉMICO

Es el nivel de éxito que un estudiante alcanza en sus estudios, medido a través de calificaciones, resultados de exámenes y evaluaciones de competencias. Refleja la capacidad del estudiante para aplicar conocimientos y habilidades en contextos académicos.

Dimensiones:

Rendimiento Cuantitativo: Calificaciones numéricas o porcentajes obtenidos en evaluaciones.

Rendimiento Cualitativo: Evaluaciones cualitativas que incluyen comentarios de docentes y autoevaluaciones.

2.2.2.5. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Son los métodos o técnicas que los estudiantes utilizan para manejar el estrés y la ansiedad. Pueden ser adaptativas, lo que significa que ayudan a reducir el estrés, o des adaptativas, que pueden exacerbarlo.

Dimensiones:

Afrontamiento Centrado en el Problema: Estrategias que buscan abordar y resolver la fuente del estrés (por ejemplo, planificación y organización).

Afrontamiento Centrado en la Emoción: Estrategias que intentan manejar las emociones asociadas con el estrés (por ejemplo, buscar apoyo emocional, meditación).

2.2.2.6. SALUD MENTAL

Se refiere al estado de bienestar emocional y psicológico de un individuo, que afecta su capacidad para manejar el estrés, relacionarse con otros y tomar decisiones. En el contexto académico, la salud mental es crucial para el rendimiento y la satisfacción en la vida estudiantil.

Dimensiones:

Bienestar Emocional: Capacidad para experimentar y manejar emociones de manera efectiva.

Resiliencia: Habilidad para recuperarse de situaciones difíciles y **adaptarse a cambios.**

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES DE TÉRMINOS BÁSICOS

Estrés académico: El estrés académico es una respuesta emocional, cognitiva y conductual que experimentan los estudiantes universitarios frente a las exigencias propias del entorno educativo que perciben como amenazantes o que superan sus recursos personales. Se caracteriza por manifestaciones físicas, psicológicas y sociales, afectando el bienestar general del estudiante y su rendimiento académico (Barraza Macías, 2006; Lazarus & Folkman, 1984).

Cargas Académicas: Se refiere a la cantidad y dificultad de tareas, exámenes, proyectos y lecturas asignadas que el estudiante debe afrontar,

generando una percepción de sobrecarga o presión excesiva. Barraza Macías (2006).

Expectativas Profesionales: Hace alusión a la presión interna o externa por alcanzar metas académicas que aseguren el éxito futuro, incluyendo la obtención de un título profesional, la inserción laboral y el desempeño adecuado en el ámbito profesional (Karasek, 1979; Salas & Flores, 2022).

Apoyo Social: Se define como la percepción del estudiante sobre la disponibilidad y calidad del respaldo emocional, académico o instrumental recibido por parte de familiares, docentes, compañeros y amigos. El apoyo social puede actuar como un factor protector ante el estrés académico (Cohen y Wills, 1985).

Estrategias de Afrontamiento: Se refiere a los métodos y recursos que el estudiante utiliza para enfrentar las exigencias académicas, que pueden ser adaptativos (centrados en el problema o en la emoción) o desadaptativos (evasión o negación) (Carver et al, 1989).

Ansiedad: La ansiedad es un estado emocional caracterizado por sentimientos de tensión, preocupación y activación fisiológica, que se presenta como respuesta ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. En el contexto académico, la ansiedad puede interferir con el bienestar psicológico y el rendimiento de los estudiantes (Spielberger, 1972; Zeidner, 1998).

Síntomas fisiológicos: Se refiere a las manifestaciones físicas asociadas a la ansiedad, tales como palpitaciones, sudoración, tensión muscular, respiración agitada, entre otros signos que indican una activación corporal excesiva frente a situaciones estresantes (Beck et al., 1988).

Síntomas cognitivos: Comprende los pensamientos negativos recurrentes, inseguridad, preocupación excesiva, dificultades de concentración y pensamientos anticipatorios de fracaso o peligro que afectan el funcionamiento mental del estudiante (Sarason, 1984; Spielberger, 1972).

Síntomas afectivos: Hace referencia a las emociones asociadas con la ansiedad, como miedo, angustia, irritabilidad, desesperanza o tristeza, que afectan el estado anímico del individuo (Putwain, 2007; Clark y Wells, 1995).

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Existe una relación significativa entre el estrés académico y la ansiedad en los estudiantes del programa académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025.

Ho: No existe una relación significativa entre el estrés académico y la ansiedad en los estudiantes del programa académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Ha1: Existe una relación significativa entre las cargas académicas y la ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025.

Ho1: No existe una relación significativa entre las cargas académicas y la ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025.

Ha2: Las expectativas profesionales se relacionan significativamente con la ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología.

Ho2: Las expectativas profesionales no se relacionan significativamente con la ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología.

Ha3: Existe una relación significativa entre la percepción del apoyo social y la ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología de la Universidad de Huánuco – 2025.

Ho3: No existe una relación significativa entre la percepción del apoyo social y la ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología de la Universidad de Huánuco – 2025.

Ha4: Las estrategias de afrontamiento están significativamente relacionadas con la ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025.

Ho4: Las estrategias de afrontamiento no están significativamente relacionadas con la ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE 1

ESTRÉS ACADÉMICO

Este término se refiere a la cantidad de estrés relacionado con las exigencias académicas que experimentan los estudiantes. El estrés académico se medirá mediante cuestionarios estandarizados como el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y el Cuestionario de Estrés Académico (CEA). Los factores específicos que contribuyen al estrés académico pueden incluir la carga de trabajo, las expectativas académicas, los exámenes, y la presión por el rendimiento.

DIMENSIONES

- Carga académica
- Expectativas Profesionales
- Apoyo social
- Estrategias de afrontamiento

2.5.2. VARIABLE 2

ANSIEDAD

Este término se refiere al nivel de ansiedad experimentado por los estudiantes del programa académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo

de la Universidad de Huánuco. La ansiedad se medirá utilizando cuestionarios estandarizados como el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) para la ansiedad y el Cuestionario de Estrés Académico (CEA) para el estrés.

DIMENSIONES

- Síntomas fisiológicos
- Síntomas cognitivos
- Síntomas afectivos

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| Variable- | Definición-conceptual | Definición-operacional- | Dimensiones | Indicadores- | Ítems- | Instrumento | Escala de medición- |
|------------------|---|--|------------------------------|---|--------|--|--|
| Estrés académico | Es la respuesta física y emocional de los estudiantes a las demandas de su entorno educativo, como exámenes, trabajos y presentaciones. (Alfonso et al, 2015) | Evaluar el estrés académico como un conjunto de indicadores, la sumatoria de puntajes en encuestas evalúan los factores que lo causan, las reacciones emocionales, con un total de 20 ítems, divididos en 4 dimensiones. | Cargas académicas | Número y dificultad de tareas, evaluaciones, lecturas | 1–3 | Cuestionario de Estrés Académico (CEA – Barraza, 2006) | Alto (38-50) Medio (24-37) Bajo(10-23) |
| | | | Expectativas profesionales | Presión por rendimiento y éxito futuro | 4–5 | | |
| | | | Apoyo social | Percepción de ayuda de familiares, docentes, compañeros | 6–8 | | |
| | | | Estrategias de afrontamiento | Métodos usados para manejar el estrés académico | 9–10 | | |
| Ansiedad | Es un sentimiento normal de miedo, temor o inquietud ante el estrés, que prepara al cuerpo para responder a una amenaza. (Díaz y De la Iglesia, 2019) | Conjunto de características medibles y observables que la identifican, como la presencia de síntomas fisiológicos, cognitivos y afectivos, divididos en 3 dimensiones y 21 ítems. | Síntomas fisiológicos | Palpitaciones, tensión muscular, sudoración | 1–4 | Inventario de Ansiedad de Beck (BAI – Beck et al., 1988) | Alto (38-50) Medio (24-37) Bajo(10-23) |
| | | | Síntomas cognitivos | Pensamientos negativos, inseguridad | 5–7 | | |
| | | | Síntomas afectivos | Miedo, angustia, irritabilidad | 8–10 | | |

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO

La investigación se clasifica como no experimental y transversal.

Hernández, Fernández y Baptista (2014).

Hernández, Fernández y Baptista (2014), un estudio no experimental permite observar las variables tal como se presentan en la realidad, sin manipulaciones. En el contexto de tu investigación sobre el estrés académico y la ansiedad, esto es crucial porque se busca comprender la situación actual de los estudiantes sin interferir en sus entornos académicos. La naturaleza transversal se justifica porque el estudio se realiza en un solo momento en el tiempo, lo que facilita la recopilación de datos de una amplia muestra de estudiantes del programa de Psicología, lo que proporciona un panorama representativo de la situación actual.

3.1.1. ENFOQUE

El enfoque de la investigación es cuantitativo. Según Creswell (2014). Creswell (2014) señala que el enfoque cuantitativo permite la recopilación de datos numéricos que pueden ser analizados estadísticamente. En este caso, el uso de instrumentos estandarizados, como cuestionarios sobre niveles de estrés y ansiedad, proporciona datos objetivos que son fundamentales para medir la magnitud de ambos fenómenos. Este enfoque también permite hacer inferencias sobre la población estudiantil en general, facilitando comparaciones y relaciones entre las variables.

3.1.2. ALCANCE O NIVEL DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de alcance correlacional. Según Tamayo y Tamayo (2007),

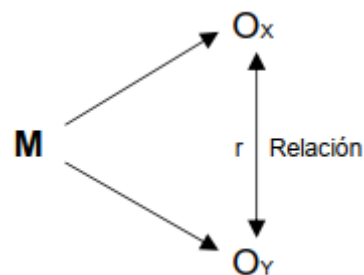
Tamayo y Tamayo (2007) explican que un estudio correlacional

busca identificar la relación entre dos o más variables. Este tipo de alcance permite analizar las interacciones entre las variables, brindando una comprensión más profunda de cómo el estrés académico puede influir en los niveles de ansiedad, y viceversa, lo que es fundamental para el desarrollo de intervenciones efectivas.

3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación que se emplea es correlacional.

Vicente y Martínez (2018) argumentan que un diseño correlacional permite examinar la relación entre variables sin manipularlas. Esto es particularmente importante en un contexto académico donde las variables de interés (estrés académico y ansiedad) son inherentes a la experiencia del estudiante. El diseño correlacional te permitirá identificar si existe una relación significativa entre estas dos variables, lo que es esencial para comprender cómo el estrés puede afectar el bienestar emocional de los estudiantes. Identificar estas correlaciones ayudará a fundamentar futuras recomendaciones para intervenciones que apoyen la salud mental de los estudiantes.



Dónde:

M = Población muestra

O_x = Variable estrés académico

O_y = Variable ansiedad

r = la relación probable entre las variables

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población objetivo de esta investigación está conformada por todos los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco durante el año 2025. Esta población asciende aproximadamente a 300 estudiantes.

Tabla 1

Características de la Población

| Característica | Categoría | Frecuencia estimada | Porcentaje estimado |
|----------------|------------|---------------------|---------------------|
| sexo | masculino | 130 | 43.3% |
| | femenino | 170 | 56.7% |
| Edad | 20-22 años | 180 | 60 % |
| | 23-25 años | 100 | 33.3% |
| | > 26 años | 20 | 6.7% |
| Total | ----- | 300 | 100% |

Nota. Datos estimados proporcionados por el área académica del programa de Psicología, Universidad de Huánuco.

3.2.2. MUESTRA

La muestra estará compuesta por 120 estudiantes, equivalente aproximadamente al 40% del total de la población objetivo. La selección se realizará mediante un muestreo aleatorio simple, garantizando que cada estudiante del 8vo y 9no ciclo tenga la misma probabilidad de ser incluido en el estudio.

Tabla 2

Características de la muestra

| Característica | Categoría | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------|------------|------------|------------|
| sexo | masculino | 48 | 40% |
| | femenino | 72 | 60% |
| Edad | 20-22 años | 70 | 58.3 % |
| | 23-25 años | 40 | 33.3% |
| | 26 > años | 10 | 8.3% |
| Total | ----- | 120 | 100% |

Nota. La muestra fue seleccionada mediante muestreo aleatorio simple, representando el 40% de la población total de estudiantes del 8vo y 9no ciclo.

➤ **Criterios de inclusión y exclusión**

Criterios de Inclusión

- Estudiantes matriculados en el octavo y noveno ciclo del programa académico de Psicología.
- Tener entre 20 y 30 años.
- Aceptar voluntariamente participar en el estudio mediante consentimiento informado.
- Asistir regularmente a clases durante el semestre académico 2025.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes que no se encuentren matriculados en el ciclo correspondiente al momento de la recolección de datos.
- Aquellos que no completen el cuestionario en su totalidad.
- Estudiantes con diagnóstico clínico previo de trastornos psicológicos severos, informado por ellos mismos o registrado institucionalmente.
- Participantes que se encuentren ausentes por prácticas profesionales o motivos personales prolongados durante el periodo de aplicación de instrumentos.

➤ **Muestreo**

El enfoque de muestreo empleado para este estudio se caracteriza por ser de tipo probabilístico, lo que implica que todos los miembros de la muestra fueron incluidos en la investigación

Asimismo, según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), el muestreo probabilístico incluye a todas las unidades, casos o elementos de la población, los cuales tienen, desde el inicio, la misma probabilidad de ser escogidos para formar parte de la muestra. Este tipo de muestreo se lleva a cabo definiendo las características de la población y determinando el tamaño apropiado de la muestra, para luego seleccionar las unidades de muestreo de manera aleatoria.

La fórmula del muestreo aleatorio simple es el siguiente:

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

Dónde:

| | | |
|-----------------------------|---|------------|
| N = Tamaño de la población | = | 300 |
| Z = Nivel de confianza | = | 1,96 (95%) |
| p = Grado de Homogeneidad | = | 0.50 (50%) |
| q = Grado de heterogeneidad | = | 0.50 (50%) |
| E = Margen de error | = | 5% |
| n = Tamaño de muestra | = | ? |

Reemplazando:

$$n = \frac{1,96^2 * 0,50 * 0,50 * 300}{(0.05^2 * (300 - 1)) + 1,96^2 * 0,50 * 0,50}$$

$n = 120$

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

➤ **Encuesta Cuantitativa:**

Se utilizará una encuesta estructurada como técnica principal para la recolección de datos. Esta permitirá obtener información cuantitativa sobre los niveles de estrés académico y ansiedad en los estudiantes.

3.3.2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

➤ **CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (CEA)**

Nombre del instrumento: Cuestionario de Estrés Académico (CEA)

Autor original: Barraza Macías, Armando

Año de creación: 2006

País de origen: México

Población objetivo: Estudiantes universitarios

Número de ítems: 20

Dimensiones: Cargas académicas, expectativas profesionales, apoyo social y estrategias de afrontamiento

Escala de respuesta: Likert de 5 puntos (1 = Nunca, 5 = Siempre)

Propósito: Medir niveles de estrés académico en estudiantes universitarios

Confiabilidad: Alfa de Cronbach > 0.85 (según el autor original)

Adaptación: Adaptado para estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco por el autor del presente estudio.

Fecha de adaptación: 2025

➤ **INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK (BAI)**

Nombre del instrumento: Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

Autor original: Aaron T. Beck, Epstein, Brown y Steer

Año de creación: 1988

País de origen: Estados Unidos

Población objetivo: Adolescentes y adultos

Número de ítems: 21

Dimensiones: Síntomas fisiológicos, cognitivos y afectivos

Escala de respuesta: Likert de 4 puntos (0 = Nada, 3 = Grave)

Propósito: Evaluar síntomas de ansiedad clínica

Confiabilidad: Alfa de Cronbach \geq 0.87 (Beck et al., 1988)

Adaptación: Adaptado por el autor del presente estudio para población universitaria en contexto académico.

Fecha de adaptación: 2025.

Tabla 3

Ficha de instrumento de recolección de Datos

| INSTRUMENTO | FICHA TÉCNICA |
|--|---|
| Cuestionario de Estrés Académico (CEA) | <p>Nombre del Instrumento: Cuestionario de Estrés Académico (CEA).</p> <p>Dimensión Evaluada: Estrés Académico.</p> <p>Autor: Barraza Macías, Armando</p> <p>Validación: Mg. Vanessa diestro, Mg. Margarita Ferrer Cárgate, Mg. Kelly RM</p> <p>Fecha de Creación/Adaptación: Actualizado en 2025 para estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco.</p> <p>Formato de Respuesta: Escala Likert (1: Nunca, 5: Siempre).</p> <p>Validez: Juicio de expertos con un promedio de 90% en pertinencia, claridad y coherencia.</p> <p>Confiabilidad: Alfa de Cronbach ≥ 0.85, alta confiabilidad. Número de Ítems: 10.</p> <p>Población Objetivo: Estudiantes de Psicología del 8° y 9° ciclo.</p> |
| Cuestionario de Ansiedad Académica (adaptado del BAI) | <p>Nombre del Instrumento: Cuestionario de Ansiedad Académica (adaptado del Inventario de Ansiedad de Beck, BAI).</p> <p>Dimensión Evaluada: Ansiedad Académica.</p> <p>Autor: Aaron T. Beck</p> <p>Validación: Mg. Vanessa diestro, Mg. Margarita Ferrer Cárgate, Mg. Kelly RM</p> <p>Fecha de Adaptación: Actualizado en 2025 para estudiantes de Psicología de la Universidad de Huánuco.</p> <p>Formato de Respuesta: Escala Likert de 5 puntos (1: Nunca, 5: Siempre).</p> <p>Validez: Juicio de expertos con un índice de congruencia teórica del 92%.</p> <p>Confiabilidad: Alfa de Cronbach ≥ 0.87, alta confiabilidad. Número de Ítems: 10.</p> <p>Población Objetivo: Estudiantes de Psicología del 8° y 9° ciclo.</p> |

| Expertos que validaron ambos instrumento | | | |
|--|-------------------------------|--------------|---------|
| N° | Experto | Calificación | Puntaje |
| 1 | Mg. Margarita Ferrer Gargate | Bueno | 80% |
| 2 | Mg. Kelly Rueda Matazoglio | Bueno | 80% |
| 3 | Mg. Vanessa Diestro Caloretti | Bueno | 80% |

Nota. Se puede apreciar la validación de los jurados en los anexos

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

3.4.1. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE DATOS PLAN DE TABULACIÓN

El plan de tabulación tiene como objetivo organizar y clasificar los datos obtenidos de manera clara y estructurada, permitiendo un análisis adecuado. Para este estudio, se utilizarán las siguientes fases:

➤ **INGRESO DE DATOS:**

- **Los datos recolectados a través de los cuestionarios** serán ingresados en una base de datos utilizando un software estadístico como SPSS o Excel.
- Cada variable será asignada a una columna en la hoja de cálculo, con cada participante representado por una fila.

➤ **CODIFICACIÓN:**

- Las respuestas de los cuestionarios serán codificadas numéricamente. Por ejemplo, las respuestas tipo Likert (1 = Muy en desacuerdo, 5 = Muy de acuerdo) se transformarán en datos numéricos para facilitar su análisis.
- Las variables cualitativas, como las respuestas abiertas, se categorizarán y se les asignarán códigos para su posterior análisis cualitativo.

➤ **TABULACIÓN SIMPLE:**

Se utilizarán tablas de frecuencia para cada variable, lo que permitirá observar las distribuciones de respuestas y las tendencias de los datos recolectados.

➤ **TABULACIÓN CRUZADA:**

Para variables clave, como el estrés académico y la ansiedad, se realizarán cruces de variables (tabulación cruzada) para analizar posibles asociaciones entre estas. Se buscará comparar los niveles de estrés con los niveles de ansiedad y otras variables como el género, edad, y ciclo académico.

3.4.2. PRUEBAS ESTADÍSTICAS

Una vez tabulados los datos, se procederá a aplicar diversas pruebas estadísticas para analizar la relación entre las variables de estudio:

➤ **ESTADÍSTICAS DESCRIPTIVAS:**

Se calcularán medidas de tendencia central (media, mediana) y de dispersión (desviación estándar, varianza) para los niveles de estrés y ansiedad, proporcionando una visión general del comportamiento de las variables.

Gráficos: Se representarán los datos en gráficos (barras, histogramas, diagramas de dispersión) para visualizar mejor la distribución de las variables.

➤ **PRUEBAS DE CORRELACIÓN:**

Coeficiente de Correlación de Pearson: Dado que el estudio busca analizar la relación entre estrés académico y ansiedad, se utilizará esta prueba para medir la fuerza y dirección de la correlación entre ambas variables, siempre que los datos sean de distribución normal.

➤ **COEFICIENTE DE CORRELACIÓN DE PEARSON:**

Si los datos no presentan una distribución normal, se aplicará esta prueba no paramétrica.

➤ **PRUEBAS NO PARAMÉTRICAS:**

Si los datos no cumplen con los supuestos necesarios para aplicar pruebas paramétricas, se utilizarán pruebas no paramétricas como la prueba de Kruskal-Wallis o la prueba U de Mann-Whitney para comparar grupos.

CAPITULO IV

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Tabla 4

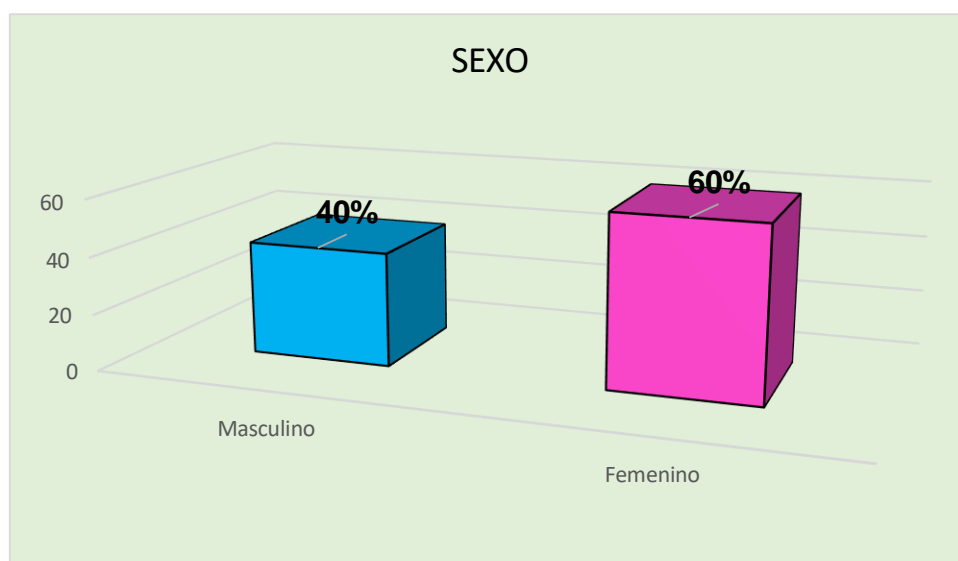
Distribución de la población por sexo en los estudiantes del P.A.P de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025

| Sexo | f | % |
|-----------|-----|-----|
| Masculino | 48 | 40 |
| Femenino | 72 | 60 |
| Total | 120 | 100 |

Fuente. Asistencia de ingreso

Figura 1

Distribución de la población por sexo en los estudiantes del programa académico de psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025



Interpretación: En cuanto a la distribución sociodemográfica de la muestra, conformada por 120 universitarios del octavo y noveno ciclo de Psicología en la Universidad de Huánuco, se identificó un predominio del género femenino. Específicamente, 72 participantes (60%) fueron mujeres, mientras que los 48 restantes (40%) correspondieron al género masculino.

Tabla 5

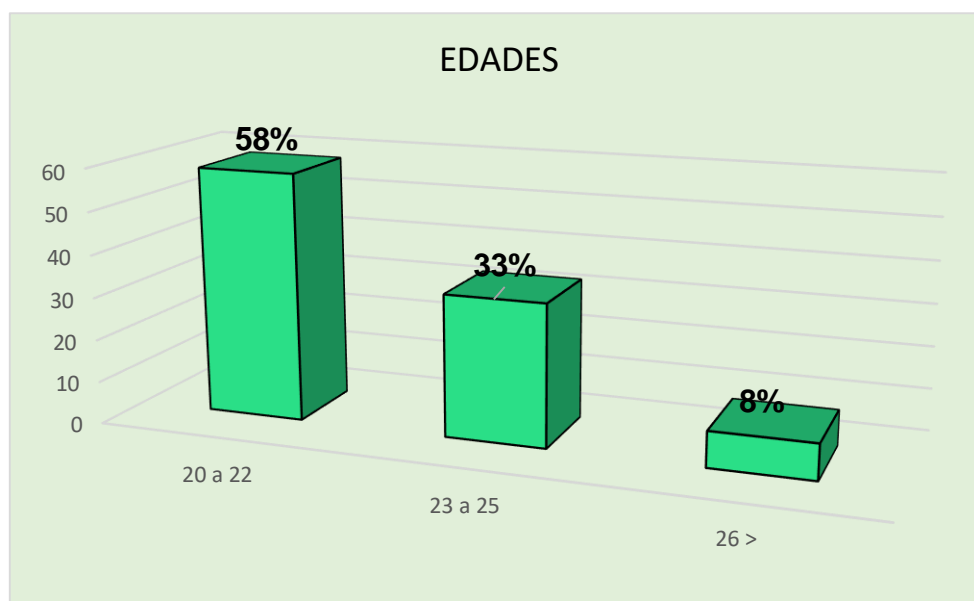
Distribución de la población por intervalo de edades en los estudiantes del P.A.P de psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025

| Edades | f | % |
|---------|-----|-----|
| 20 a 22 | 70 | 58 |
| 23 a 25 | 40 | 33 |
| 26 > | 10 | 8 |
| Total | 120 | 100 |

Fuente. Asistencia de ingreso

Figura 2

Distribución de la población por intervalos de edades en los estudiantes del programa académico de psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025



Fuente. Nomina de matrícula 2025

Interpretación: Respecto a la distribución etaria de los 120 universitarios evaluados, el estrato con mayor representatividad correspondió a los jóvenes de entre 20 y 22 años, agrupando a 70 participantes (58%). Por el contrario, el segmento con menor presencia en la muestra fue el de individuos de 26 años en adelante, conformado únicamente por 10 alumnos (8%).

Tabla 6

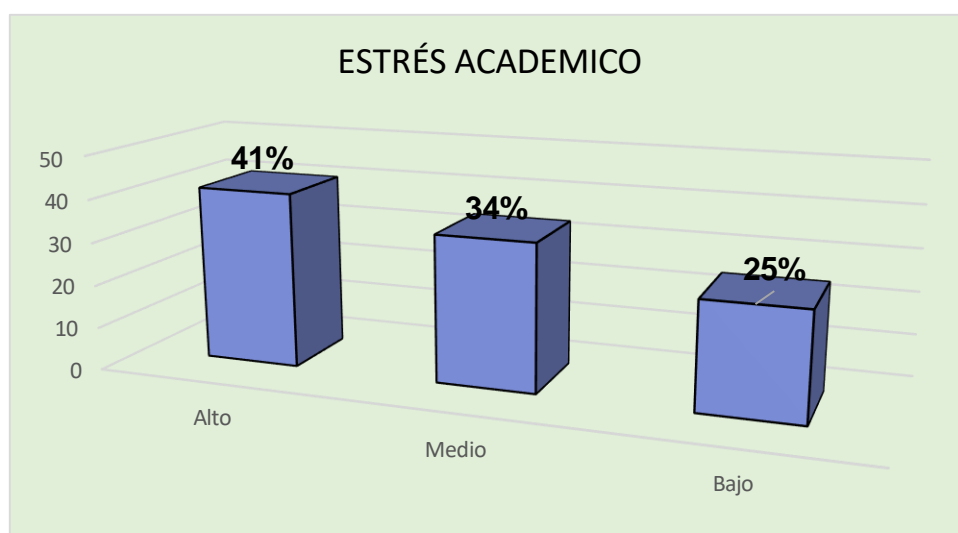
Distribución por nivel predominante de la variable estrés académico en los estudiantes del Programa Académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025

| ESTRÉS ACADEMICO | f | % |
|-------------------------|----------|----------|
| Alto | 49 | 41 |
| Medio | 41 | 34 |
| Bajo | 30 | 25 |
| Total | 120 | 100 |

Fuente. Cuestionario de Estrés Académico (CEA).

Figura 3

Distribución por nivel predominante de la variable estrés académico en los estudiantes del programa académico de psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025



Fuente. Nomina de matrícula 2025.

Interpretación: Se evidencia la participación total de la población de 120 estudiantes del programa académico de psicología del 8vo y 9no ciclo de la universidad de Huánuco, en la cual se encuentra como predominante el nivel alto de la variable estrés académico, la cual está conformada por un total de 49 (41%) estudiantes, la cual señala una respuesta fisiológica del estudiante ante las exigencias del entorno educativo, como exámenes o trabajos, que puede afectar la salud física y mental. Mientras que la menor proporción de la población se encuentra en un nivel bajo con 30 (25%) adultos mayores.

Tabla 7

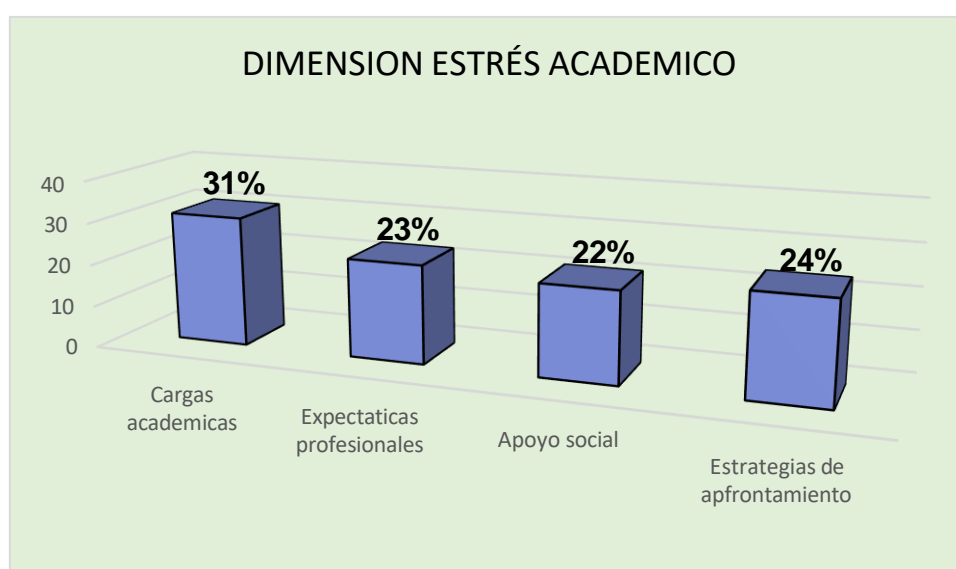
Distribución por dimensión predominante de la variable estrés académico en los estudiantes del Programa Académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025

| DIMENSION ESTRÉS ACADEMICO | f | % |
|-----------------------------------|----------|----------|
| Cargas académicas | 37 | 31 |
| Expectativas profesionales | 28 | 23 |
| Apoyo social | 26 | 22 |
| Estrategias de afrontamiento | 29 | 24 |
| Total | 120 | 100 |

Fuente. Cuestionario de Estrés Académico (CEA).

Figura 4

Distribución por dimensión predominante de la variable estrés académico en los estudiantes del programa académico de psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025



Fuente. Nomina de matrícula 2025.

Interpretación: En relación a la variable de estrés académico evaluada en los 120 universitarios, la dimensión predominante fue la 'carga académica', agrupando a 37 participantes (31%). Este factor engloba el volumen de créditos, materias y horas de estudio asumidas durante el periodo lectivo. En contraste, la dimensión con menor incidencia en esta población fue el 'apoyo social', representando únicamente a 26 alumnos (22%).

Tabla 8

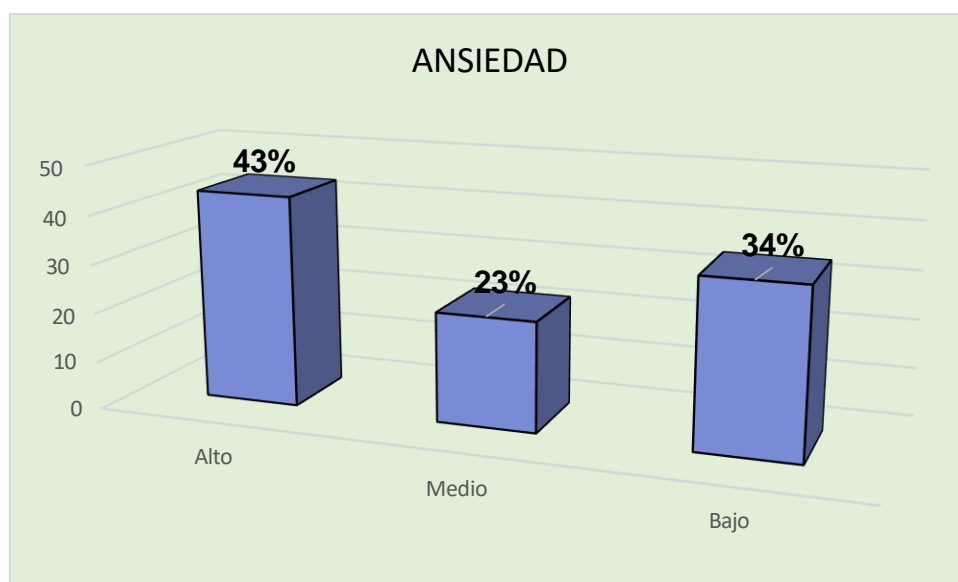
Distribución por nivel predominante de la variable ansiedad en los estudiantes del Programa Académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025

| ANSIEDAD | f | % |
|-----------------|----------|----------|
| Alto | 52 | 43 |
| Medio | 27 | 23 |
| Bajo | 41 | 34 |
| Total | 120 | 100 |

Fuente. Cuestionario de Ansiedad Académica

Figura 5

Distribución por nivel predominante de la variable ansiedad en los estudiantes del programa académico de psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025



Fuente. Nomina de matrícula 2025.

Interpretación: Se visualiza la participación total de la población de 120 estudiantes del programa académico de psicología del 8vo y 9no ciclo de la universidad de Huánuco, en la cual se encuentra como predominante el nivel alto de la variable ansiedad, la cual está conformada por un total de 52 (43%) estudiantes, la cual señala un sentimiento normal de preocupación, miedo o inquietud, especialmente ante una situación de estrés o un desafío futuro. Mientras que la proporción más baja de la población se encuentra en un nivel medio con 27 (23%) adultos mayores.

Tabla 9

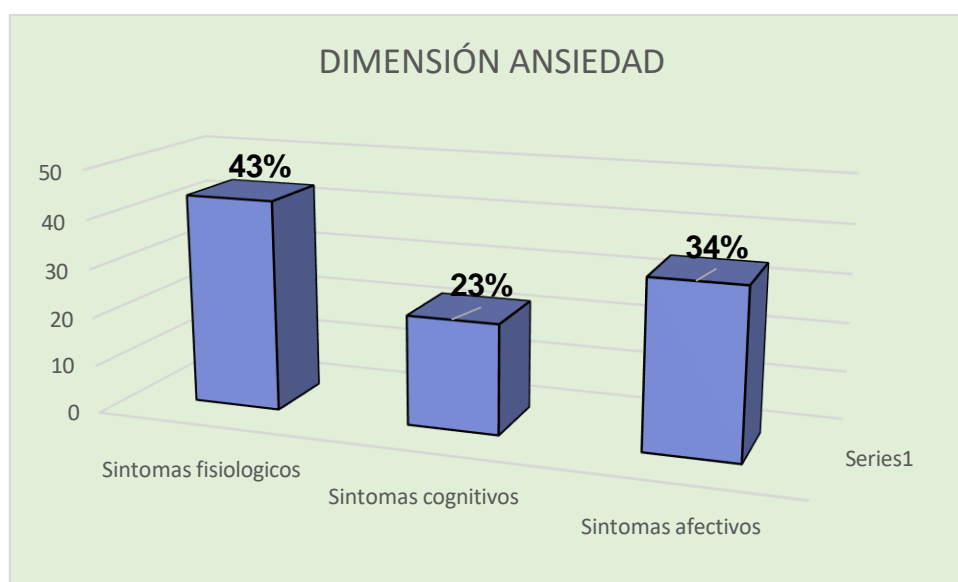
Distribución por dimensión predominante de la variable ansiedad en los estudiantes del P.A.P de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025

| DIMENSIÓN ANSIEDAD | f | % |
|---------------------------|----------|----------|
| Síntomas fisiológicos | 52 | 43 |
| Síntomas cognitivos | 27 | 23 |
| Síntomas afectivos | 41 | 34 |
| Total | 120 | 100 |

Fuente. Cuestionario de Ansiedad Académica

Figura 6

Distribución por dimensión predominante de la variable ansiedad en los estudiantes del programa académico de psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025



Fuente. Nomina de matrícula 2025

Interpretación: Respecto a la variable ansiedad evaluada en los 120 participantes, la dimensión predominante fue la de 'síntomas fisiológicos', abarcando al 43% de la muestra (52 alumnos). Esta área hace referencia a las reacciones corporales y somáticas desencadenadas ante estados de miedo, tensión o peligro inminente. Por el contrario, la dimensión que registró la menor incidencia en el grupo de estudio fue la de 'síntomas cognitivos', presentándose únicamente en el 23% de los casos (27 educandos).

4.2. ANALISIS INFERENCIAL

➤ Prueba de normalidad

Para determinar si los datos recolectados se ajustaban a una distribución normal, se recurrió a la prueba de Kolmogorov-Smirnov, estadístico idóneo para estudios con muestras superiores a los 50 participantes. Bajo este modelo, la regla de decisión establece que un nivel de significancia inferior a 0.05 ($p < 0.05$) conduce al rechazo de la hipótesis nula, mientras que un valor superior ($p > 0.05$) permite conservarla, asumiendo así la normalidad de las puntuaciones.

El análisis de normalidad de los datos empíricos se llevó a cabo mediante el estadístico de Kolmogorov-Smirnov. Esta decisión metodológica se fundamenta en el volumen de la población evaluada, la cual ascendió a 123 participantes, quienes residen en el centro del adulto mayor CIAM de la municipalidad provincial de Huánuco.

Tabla 10

Prueba de normalidad

| Kolmogorov-Smirnova | | | |
|---------------------|-------------|-----|------|
| | Estadístico | gl | Sig. |
| Estrés académico | ,152 | 120 | 0.06 |
| Ansiedad | ,169 | 120 | 0.07 |

a. Corrección de significación de Lilliefors

Tras el procesamiento de los datos empíricos, el análisis de normalidad arrojó un valor p de 0.06 para el estrés académico y de 0.07 para la ansiedad. Al ser ambos índices superiores al nivel de significancia establecido ($p > 0.05$), se confirma que las puntuaciones siguen una distribución simétrica y paramétrica. En consecuencia, se determinó el uso del coeficiente de correlación de Pearson para evaluar la vinculación entre ambos constructos.

➤ HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Existe una relación significativa entre el estrés académico y la ansiedad en los estudiantes del programa académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025.

Ho: No existe una relación significativa entre el estrés académico y la ansiedad en los estudiantes del programa académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025.

Tabla 11

Correlación entre las variables estrés académico y ansiedad en los estudiantes del Programa Académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025

| | | Correlaciones | |
|------------------|------------------------|------------------|----------|
| | | Estrés académico | Ansiedad |
| Estrés académico | Correlación de Pearson | 1 | ,811** |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 |
| | N | 120 | 120 |
| Ansiedad | Correlación de Pearson | ,811** | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 120 | 120 |

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: De acuerdo con los datos presentados en la Tabla 11, el análisis arrojó un valor p de 0.000. Al ser inferior al nivel de significancia establecido ($\alpha = 0.05$), se descarta la hipótesis nula en favor de la alternativa. Asimismo, el coeficiente de Pearson alcanzó un 0.811, evidenciando una asociación positiva muy fuerte entre el estrés académico y la ansiedad. En términos prácticos, esto confirma una dinámica de retroalimentación constante: las exigencias del entorno universitario provocan niveles de tensión que detonan o intensifican los cuadros ansiosos, elevando significativamente la frecuencia de las respuestas fisiológicas ante una mayor sobrecarga educativa.

➤ HIPÓTESIS ESPECIFICAS

Hipótesis específica 1

Ha1: Existe una relación significativa entre las cargas académicas y la ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025.

Ho1: No existe una relación significativa entre las cargas académicas y la ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025.

Tabla 12

Correlación entre la dimensión cargas académicas y la variable ansiedad en los estudiantes del Programa Académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025

| Correlaciones | | | |
|-------------------|------------------------|--------|--------|
| Cargas académicas | Correlación de Pearson | 1 | ,875** |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 |
| | N | 120 | 120 |
| Ansiedad | Correlación de Pearson | ,875** | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 120 | 120 |

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: La Tabla 12 detalla el contraste empírico entre la dimensión de cargas académicas y la variable ansiedad. Al obtener una significancia de 0.000 ($p < 0.05$), se valida la hipótesis alternativa de la investigación. El coeficiente de Pearson arrojó un valor de 0.875, demostrando una correlación positiva muy fuerte; en términos prácticos, esto indica que a medida que se incrementan las exigencias, tareas y créditos universitarios, los niveles de ansiedad experimentados por el alumnado se elevan de manera drástica y proporcional.

Hipótesis específica 2

Ha2: Las expectativas profesionales se relacionan significativamente con la ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología.

Ho2: Las expectativas profesionales no se relacionan significativamente con la ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología.

Tabla 13

Correlación entre la dimensión expectativas profesionales y la variable ansiedad en los estudiantes del Programa Académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025

| | | Correlaciones | |
|----------------------------|------------------------|----------------------------|----------|
| | | Expectativas profesionales | Ansiedad |
| Expectativas profesionales | Correlación de Pearson | 1 | ,759** |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 |
| | N | 120 | 120 |
| Ansiedad | Correlación de Pearson | ,759** | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 120 | 120 |

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: Los resultados expuestos en la Tabla 13 revelan un valor p de 0.000 ($p < 0.05$), lo que fundamenta el rechazo de la hipótesis nula. De este modo, se confirma una asociación estadísticamente significativa entre las expectativas profesionales y la ansiedad. Asimismo, el análisis arrojó un coeficiente de Pearson de 0.759, evidenciando una correlación positiva de nivel alto entre ambas variables.

Hipótesis específica 3

Ha3: Existe una relación significativa entre la percepción del apoyo social y la ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología de la Universidad de Huánuco – 2025.

Ho3: No existe una relación significativa entre la percepción del apoyo social y la ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología de la Universidad de Huánuco – 2025.

Tabla 14

Correlación entre la dimensión percepción del apoyo social y la variable ansiedad en los estudiantes del Programa Académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025

| Correlaciones | | | |
|-----------------------------|------------------------|-----------------------------|----------|
| | | Percepción del apoyo social | Ansiedad |
| Percepción del apoyo social | Correlación de Pearson | 1 | ,821** |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 |
| Ansiedad | N | 120 | 120 |
| | Correlación de Pearson | ,821** | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 120 | 120 |

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: La Tabla 14 expone los resultados del contraste estadístico, reportando un valor p de 0.000 ($p < 0.05$) que sustenta el rechazo de la hipótesis nula. Por consiguiente, se ratifica la existencia de una relación significativa entre la percepción del apoyo social y la ansiedad. El coeficiente de correlación de Pearson se cuantificó en 0.821, lo que determina una asociación positiva de grado muy alto entre ambas variables.

Hipótesis específica 4

Ha4: Las estrategias de afrontamiento están significativamente relacionadas con la ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025.

Ho4: Las estrategias de afrontamiento no están significativamente relacionadas con la ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025.

Tabla 15

Correlación entre la dimensión estrategias del afrontamiento y la variable ansiedad en los estudiantes del Programa Académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025

| Correlaciones | | | |
|-------------------------------|------------------------|-------------------------------|----------|
| | | Estrategias del afrontamiento | Ansiedad |
| Estrategias del afrontamiento | Correlación de Pearson | 1 | ,787** |
| | Sig. (bilateral) | | ,000 |
| | N | 120 | 120 |
| Ansiedad | Correlación de Pearson | ,787** | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | |
| | N | 120 | 120 |

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: Los resultados expuestos en la Tabla 15 evidencian un valor p de 0.000 ($p < 0.05$), hallazgo que fundamenta el rechazo de la hipótesis nula. De esta manera, se confirma una asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad. A su vez, el cálculo del coeficiente de Pearson alcanzó un 0.787, lo que determina una correlación positiva alta entre ambas variables.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

En respuesta a la hipótesis general del estudio, los hallazgos empíricos confirman una correlación positiva muy alta ($r = 0.811$) entre el estrés académico y la ansiedad. Esta estrecha vinculación bidireccional concuerda plenamente con lo reportado en la literatura previa, alineándose de manera específica con la investigación de García y Rodríguez (2017), los cuales concluyen que los factores de estrés más reportados fueron las exigencias académicas y las presiones familiares, las cuales impactaron negativamente en el bienestar emocional de los estudiantes. Esto se confirma al considerar la definición de Córdova y Espinoza (2023), el cual apunta al estrés académico como respuesta emocional y física que experimentan los estudiantes ante la presión de las exigencias académicas. Así como Spielberger (1972), la ansiedad es referida como la experiencia de tensión, preocupación y miedo en situaciones académicas.

En lo concerniente a la primera hipótesis específica, el análisis de los datos permitió confirmar una asociación positiva muy alta ($r = 0.875$) entre la carga académica y la ansiedad. Este nivel de significancia estadística avala el rechazo definitivo de la hipótesis nula, demostrando empíricamente que el volumen de asignaciones y créditos impacta de manera directa en el estado ansioso de los estudiantes. Resultado similar realizado por Vásquez y Fernández (2019), investigación en la cual los estudiantes con mayores niveles de ansiedad también tendieron a obtener calificaciones más bajas. El estudio destacó la importancia de los factores externos, como la situación económica y las expectativas familiares, en la intensificación del estrés académico. Esto se reafirma al considerar la definición de Barraza (2006), el cual señala una excesiva cantidad y dificultad de tareas, exámenes, proyectos y lecturas asignadas que el estudiante debe afrontar, generando una percepción de sobrecarga o presión excesiva.

En cuanto a la segunda hipótesis específica, la evidencia estadística permitió descartar el supuesto nulo al comprobarse una correlación positiva

de nivel alto ($r = 0.759$) entre las expectativas profesionales y la ansiedad. Esta vinculación demuestra cómo la presión por el futuro y el rendimiento exacerbaban la sintomatología ansiosa, una dinámica de desgaste que guarda estrecha relación con los hallazgos de Paredes y Ávila (2020), los cuales mostraron resultados como la presión por aprobar exámenes y la falta de tiempo para estudiar fueron los principales factores de estrés identificados. Los estudiantes con niveles más altos de ansiedad mostrarán un rendimiento académico deficiente, especialmente en situaciones de evaluación. Esto se reafirma al considerar la definición de Salas y Flores, (2022), el cual hace referencia a la presión interna o externa por alcanzar metas académicas que aseguren el éxito futuro, incluyendo la obtención de un título profesional.

Respecto a la tercera hipótesis específica, los resultados estadísticos permitieron validar la premisa de investigación frente al supuesto nulo. Se evidenció una correlación positiva de grado muy alto ($r = 0.821$) entre la percepción del apoyo social y los niveles de ansiedad experimentados por los participantes. Resultado parecido realizado por Mendoza y Rodríguez (2021), los cuales incluyen a los factores del estrés como causantes de la carga académica, las solicitudes finales y las presiones externas (familiares y sociales). Los estudiantes que reportaron mayores niveles de tuvieron una disminución en su rendimiento académico, especialmente en los exámenes y actividades prácticas. Esto se afirma al considerar la definición de Cohen y Wills (1985), la cual se entiende como una percepción del estudiante sobre la disponibilidad y calidad del respaldo emocional, académico o instrumental recibido por parte de familiares, docentes, compañeros y amigos.

Finalmente, en relación con la cuarta hipótesis específica, la evidencia empírica determinó el rechazo del supuesto nulo. El análisis estadístico reveló una correlación positiva alta ($r = 0.787$) entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad, confirmando de manera concluyente la premisa de investigación planteada para esta dimensión. Resultado similar realizado por Vásquez y Morales (2020), en la cual los estudiantes que emplearon estrategias de afrontamiento activo, como la planificación y organización, mostraron una mejor adaptación al estrés y un mejor rendimiento

académico. Esto se afirma al considerar la definición de Carver et al (1989), la cual hace referencia a los métodos y recursos que el estudiante utiliza para enfrentar las exigencias académicas, que pueden ser adaptativos (centrados en el problema o en la emoción) o desadaptativos (evasión o negación).

CONCLUSIONES

- Se concluye que existe un p valor de significancia (0.000) que es menor al α (0.05) expresando una correlación positiva alta de ,811 entre las variables estrés académico y ansiedad, resultados que manifiestan como sucesos o circunstancias que causan ansiedad dentro del entorno educativo. Ya que los niveles de ansiedad y el miedo al futuro de los estudiantes aumentan cuando creen que carecen de los recursos para afrontar las exigencias académicas.
- Se concluye que existe un p valor de significancia (0.000) que es menor al α (0.05) expresando una correlación positiva alta de ,875 entre la dimensión cargas académicas y la variable ansiedad, las cuales son referidas al aumentar excesivamente la presión sobre el estudiante, lo que eleva sus niveles de ansiedad, especialmente si cree que no tiene suficiente tiempo o recursos para afrontar las exigencias.
- Se concluye que existe un p valor de significancia (0.000) que es menor al α (0.05) expresando una correlación positiva alta de ,759 entre la dimensión expectativas profesionales y la variable ansiedad, estas se representan en estudiantes que sienten una presión adicional para cumplir con estos estándares, a más expectativas surjan en relación con la profesión a la que uno debe enfrentarse.
- Se concluye que existe un p valor de significancia (0.000) que es menor al α (0.05) expresando una correlación positiva alta de ,821 entre la dimensión percepción del apoyo social y la variable ansiedad, esta se representa mediante un incremento a la susceptibilidad y ansiedad, ya que el estudiante experimenta tristeza, inseguridad y una mayor carga emocional, lo que disminuye su ansiedad en situaciones estresantes.
- Se concluye que existe un p valor de significancia (0.000) que es menor al α (0.05) expresando una correlación positiva alta de ,787 entre la dimensión estrategias del afrontamiento y la variable ansiedad, la cual señala la existencia de un mayor nivel de ansiedad, una sensación de

incapacidad para resolver problemas, problemas emocionales y bajo rendimiento académico, actúan como moduladores de la ansiedad, es decir, la aumentan o la disminuyen según su naturaleza.

RECOMENDACIONES

➤ **A la universidad de Huánuco y al P.A.P de psicología del 8vo y 9no ciclo**

- Establecer programas institucionales dirigidos a promover el bienestar estudiantil en la gestión y prevención del estrés y la ansiedad académica (técnicas de relajación, mindfulness, gestión del tiempo y autocuidado).
- Ofrecer un recurso que establece un servicio gratuito de asesoramiento psicológico a solicitud del estudiante, con buena flexibilidad horaria y la mayoría de las sesiones privadas.
- Establecer campañas de concienciación sobre los efectos negativos del estrés académico y la necesidad de promover la salud mental y el bienestar en todos los ámbitos de la comunidad universitaria.
- Incluir actividades extracurriculares o seminarios prácticos de gestión del estrés y la ansiedad; ayudando a los estudiantes a desarrollar herramientas que puedan utilizar en su vida personal y profesional.
- Promover proyectos relacionados con la investigación y extensión universitaria sobre estrés y ansiedad académica; animando a los estudiantes a contribuir al desarrollo de posibles soluciones que consideren la evidencia.

➤ **A los docentes universitarios**

- Crear planes de estudio equilibrados: evitar la sobrecarga de tareas y exámenes durante el mismo curso académico, a través de metodologías participativas y activas que eviten la presión excesiva y fomenten un aprendizaje significativo.
- Mantener una comunicación abierta y sincera con el estudiante para identificar la ansiedad de forma temprana y derivarlo al servicio de orientación si es necesario.

- Crear un plan para implementar estrategias de apoyo socioemocional que puedan ayudar a los estudiantes en el ámbito académico, a la vez que promueven su bienestar general.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beasley, M., Thompson, T., & Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness. **Personality and Individual Differences, 34*(1), 77–95.*
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00010-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00010-3)
- Better, R., et al. (2019). The impact of stress on students' academic performance: A review of the literature. **Journal of College Student Psychotherapy, 33*(1), 1–11.*
<https://doi.org/10.1080/87568225.2019.1550132>
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1996). The biopsychosocial model of arousal regulation. **Advances in Experimental Social Psychology, 28*, 1–51.*
[https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60235-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60235-6)
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. **International Journal of Behavioral Medicine, 4*(1), 92–100.*
https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. **Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357.*
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Córdova, M., & Espinoza, T. (2023). Niveles de estrés académico y su relación con la ansiedad en estudiantes de Psicología de Huánuco. **Revista de Investigación Universitaria, 12*(3), 45–56.*
<https://doi.org/10.1234/riuu.2023.034>
- Durilla, T. J., & Nezu, A. M. (2010). **Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention** (3rd ed.). Springer Publishing Company.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. **American Psychologist, 55*(6), 647–654.*
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- García, M. F., & Dias, J. (2020). Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en Perú. **Revista de Psicología y*

- Educación, 34*(2), 102–115. <https://doi.org/10.5678/rpe.2020.027>
- Hamaideh, S. H. (2022). The relationship between academic stress and anxiety among university students: A cross-cultural study. *International Journal of Mental Health Systems, 16*(1), 35–42. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00514-w>
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality, 1*(3), 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010303>
- López, L. A., & Rodríguez, M. (2021). Academic stress and anxiety: The impact on university students' well-being. *Journal of Educational Psychology, 113*(2), 320–332. <https://doi.org/10.1037/edu0000460>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Psychology Foundation.
- McEwen, B. S. (2000). Allostasis and allostatic load: Implications for neuropsychopharmacology. *Neuropsychopharmacology, 22*(2), 108–124. [https://doi.org/10.1016/S0893-133X\(99\)00119-7](https://doi.org/10.1016/S0893-133X(99)00119-7)
- Mendoza, A., & Córdova, S. (2021). Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Peruana de Psicología, 29*(1), 67–79. <https://doi.org/10.7205/rpp.2021.020>
- Pérez, L., & Quispe, R. (2021). Salud mental y estrés académico en estudiantes de universidades de Huánuco. *Revista de Salud Mental, 35*(4), 123–135. <https://doi.org/10.1039/rsm.2021.045>
- Pierceall, E. A., & Key, M. C. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community College Journal of Research and Practice, 31*(9), 703–712. <https://doi.org/10.1080/10668920601015854>

- Ramírez, R. C., & Castillo, M. (2023). Impacto del estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios en Perú. *Revista de Ciencias Sociales, 40*(2), 220–233. <https://doi.org/10.1016/j.rcs.2023.12.008>
- Salas, J., & Flores, A. (2022). Estrés y ansiedad en estudiantes de Psicología de una universidad regional: Un estudio exploratorio. *Revista Regional de Psicología, 18*(1), 102–114. <https://doi.org/10.1234/rps.2022.009>
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory STAI (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology, 3*, 377–401. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology, 29*(5), 567–592. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2003.10.004>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Trinidad Alvarez, F. (2026) *Estrés académico y ansiedad en los estudiantes del programa académico de psicología del 8vo y 9no ciclo de la universidad de Huánuco-2025* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA



| Problemas | Objetivos | Hipótesis | Variables | Dimensiones | Indicadores | Metodología |
|--|---|---|---|---|--|---|
| <p>GENERALES ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la ansiedad en los estudiantes del programa académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco - 2025?</p> <p>ESPECIFICOS ¿Qué relación existe entre las cargas académicas (cantidad de tareas, dificultad de exámenes, volumen de lecturas) y los</p> | <p>GENERAL Determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad en los estudiantes del programa académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025</p> <p>ESPECIFICOS Identificar la relación existe entre las cargas académicas (cantidad de tareas, dificultad</p> | <p>GENERAL H1: Existe una relación significativa entre el estrés académico y la ansiedad en los estudiantes del programa académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco - 2025. H0: No existe una relación significativa entre el estrés académico y la ansiedad en los estudiantes del programa académico de Psicología del 8vo y 9no ciclo de la Universidad de Huánuco - 2025.</p> <p>ESPECIFICO</p> | <p>VARIABLE 1 Estrés académico</p> | <p>Cargas Académicas</p> <p>Expectativas Profesionales</p> <p>Apoyo Social</p> <p>Recursos Y Estrategias De Afrontamiento</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Cantidad de tareas • dificultad de los exámenes • volumen de lecturas. • Presión para obtener altas calificaciones y la competitividad. • Percepción del apoyo recibido de compañeros • familia y profesores. • Acceso a recursos para estudiar, uso de técnicas de manejo del estrés. | <p>Tipo de investigación no experimental y transversal.</p> <p>Enfoque cuantitativo</p> <p>Investigación Correlacional</p> <p>Diseño de investigación</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| <p>niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología de la Universidad de Huánuco - 2025?</p> <p>¿En qué medida las expectativas profesionales (presión por obtener altas calificaciones, competitividad) están relacionadas con los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología?</p> <p>¿Cómo se relaciona la percepción del apoyo social (recibido de compañeros, familia y profesores) con los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología de la Universidad de Huánuco - 2025?</p> | <p>de exámenes, ¿volumen de lecturas) y los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología de la Universidad de Huánuco – 2025</p> <p>Evaluar cómo las expectativas profesionales (presión por obtener altas calificaciones, competitividad) están relacionadas con los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología de la Universidad de Huánuco – 2025</p> <p>Analizar la relación entre la percepción del apoyo social (recibido de compañeros,</p> | <p>H1: Existe una relación significativa entre las cargas académicas (cantidad de tareas, dificultad de exámenes, volumen de lecturas) y los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo.</p> <p>H0: No existe una relación significativa entre las cargas académicas y los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo.</p> <p>H1: No existe una relación significativa entre las cargas académicas y los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo.</p> <p>H0: Las expectativas profesionales no se relacionan significativamente con los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo.</p> <p>H1: Existe una relación significativa entre la percepción del apoyo social (compañeros, familia y docentes) y los</p> | <p>VARIABLE 2</p> <p>Ansiedad</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Síntomas Fisiológicos • Síntomas Cognitivos • Síntomas Afectivos | <ul style="list-style-type: none"> • Palpitaciones • Sudoración • temblores • Miedo a lo peor • incapacidad para relajarse. • Sensación de estar al borde, • miedo a perder el control. |
|--|--|---|--|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| <p>¿Qué tipo de relación existe entre los recursos y estrategias de afrontamiento (acceso a recursos para estudiar, uso de técnicas de manejo del estrés) y los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología de la Universidad de Huánuco - 2025?</p> | <p>familia y profesores) y los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología de la Universidad de Huánuco – 2025</p> <p>Explorar la Relación entre los recursos y estrategias de afrontamiento (acceso a recursos para estudiar, uso de técnicas de manejo del estrés) y los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo del programa de Psicología de la Universidad de Huánuco – 2025</p> | <p>niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo.</p> <p>H0: No existe una relación significativa entre la percepción del apoyo social y los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo.</p> <p>H1: Los recursos y estrategias de afrontamiento (acceso a materiales de estudio, uso de técnicas de manejo del estrés) están significativamente relacionados con los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo.</p> <p>H0: Los recursos y estrategias de afrontamiento no están significativamente relacionados con los niveles de ansiedad en los estudiantes del 8vo y 9no ciclo.</p> |
|--|--|---|

ANEXO 2

SOLICITUD DE VALIDACION DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

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

"Año del Bicentenario de la consolidación de nuestra Independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Huánuco, 4 de diciembre del 2024

Señora:
Mg. Karina Vanessa Diestro Caloretti
Decana de la Facultad de Psicología
Universidad de Huánuco

Asunto: Solicitud de validación de instrumento de investigación.


Estimada Mg. Diestro Caloretti: Reciba un cordial saludo. Por medio de la presente, me dirijo a usted con el propósito de solicitar su apoyo para la validación del instrumento de investigación titulado "Cuestionario de Estrés Académico y Cuestionario de Ansiedad Académica", que será utilizado en mi tesis denominada "Estrés Académico y Ansiedad en los Estudiantes del Programa". Académico de Psicología del 8vo y 9no Ciclo de la Universidad de Huánuco - 2024".

La validación de este instrumento es fundamental para garantizar la rigurosidad metodológica de mi investigación, por lo que agradezco de antemano su tiempo y disposición para revisar su contenido, pertinencia y aplicabilidad.

Adjunto a la presente, el instrumento diseñado, junto con los objetivos específicos de mi estudio, para su análisis y retroalimentación. Así mismo, quedo a su disposición para coordinar cualquier reunión o ajuste necesario según sus observaciones.

Agradeciendo su atención y apoyo, quedo a la espera de su respuesta.

Atentamente,
FRANZ TRINIDAD ALVAREZ
Estudiante de la Facultad de Psicología
Universidad de Huánuco
Teléfono: 906482766
Correo: dkeloway@gmail.com


DNI N° 76641292



VALIDACION DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Evaluador (a): *Karina Vanessa Diestro Caloretti*
 Profesión: *Psicóloga* N° colegiatura *18501*
 Institución donde trabaja: *Universidad de Huanuco*
 Cargo que desempeña: *Coordinadora*
 Autor/ Tesista: **TRINIDAD ALVAREZ, FRANZ**

Nombre del Instrumento: **Cuestionario de Ansiedad Académica (adaptado del Inventario de Ansiedad de Beck, BAI)**

| N° | DIMENSIONES | ÍTEMS | PUNTUACION | | | | |
|----|-----------------|---|------------|---|---|---|---|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Claridad | Esta formulado con lenguaje apropiado | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Objetividad | Esta expresado en conductas observables | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Actualidad | Adecuado al avance de la ciencia | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Organicidad | Existe organización lógica | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Suficiencia | Comprende los aspectos en calidad y cantidad | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Intencionalidad | Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Consistencia | Basado en aspectos teóricos científicos | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Coherencia | Existe relación lógica entre el problema y los objetivos | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | Metodología | Responde al propósito de la investigación | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | Pertinencia | Es útil y adecuado para la investigación | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | |
|---|------------------------|---------|
| 5 | Excelente (81% - 100%) | 41 - 50 |
| 4 | Muy Bueno (60% - 80%) | 31 - 40 |
| 3 | Bueno (41% - 60%) | 21 - 30 |
| 2 | Regular (21% - 40%) | 11 - 20 |
| 1 | Deficiente (0% - 20%) | 00 - 10 |

RESULTADO: Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y Fecha: *02/12/2024*

Karina Vanessa Diestro Caloretti
 FIRMA DE PSICÓLOGA
 CPP 18501
 CEL 962557066 RPM # 457066



VALIDACION DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Evaluador (a): *Kelly Ivonne Rueda Matasoglio*

Profesión: *Psicóloga* N° colegiatura *16692*

Institución donde trabaja: *C.S.M.C "PakKann"*

Cargo que desempeña: *Jefatura*

Autor/ Tesista: **TRINIDAD ALVAREZ, FRANZ**

Nombre del Instrumento: **Cuestionario de Estrés Académico (CEA)**

| N° | DIMENSIONES | ÍTEMS | | PUNTUACION | | | |
|----|-----------------|---|---|------------|---|---|---|
| | | | | 5 | 4 | 3 | 2 |
| 1 | Claridad | Esta formulado con lenguaje apropiado | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Objetividad | Esta expresado en conductas observables | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Actualidad | Adecuado al avance de la ciencia | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Organicidad | Existe organización lógica | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Suficiencia | Comprende los aspectos en calidad y cantidad | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Intencionalidad | Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Consistencia | Basado en aspectos teóricos científicos | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Coherencia | Existe relación lógica entre el problema y los objetivos | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | Metodología | Responde al propósito de la investigación | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | Pertinencia | Es útil y adecuado para la investigación | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | |
|---|------------------------|---------|
| 5 | Excelente (81% - 100%) | 41 - 50 |
| 4 | Muy Bueno (60% - 80%) | 31 - 40 |
| 3 | Bueno (41% - 60%) | 21 - 30 |
| 2 | Regular (21% - 40%) | 11 - 20 |
| 1 | Deficiente (0% - 20%) | 00 - 10 |

RESULTADO: Aplicable Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y Fecha: *04/12/2024*

Kelly Ivonne Rueda Matasoglio
PSICOLOGA
CPSP. 16692

FIRMA DEL EVALUADOR



VALIDACION DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Evaluador (a): *Karina Vanessa Diestro Catoret*

Profesión: *Psicóloga*

N° colegiatura *18501*

Institución donde trabaja: *Coordinadora de la UOH*

Cargo que desempeña: *Coordinadora*

Autor/ Tesista: **TRINIDAD ALVAREZ, FRANZ**

Nombre del Instrumento: **Cuestionario de Estrés Académico (CEA)**

| N° | DIMENSIONES | ÍTEMS | PUNTUACION | | | | |
|----|-----------------|---|------------|---|---|---|---|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Claridad | Esta formulado con lenguaje apropiado | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Objetividad | Esta expresado en conductas observables | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Actualidad | Adecuado al avance de la ciencia | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Organicidad | Existe organización lógica | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Suficiencia | Comprende los aspectos en calidad y cantidad | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Intencionalidad | Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Consistencia | Basado en aspectos teóricos científicos | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Coherencia | Existe relación lógica entre el problema y los objetivos | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | Metodología | Responde al propósito de la investigación | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | Pertinencia | Es útil y adecuado para la investigación | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | |
|---|------------------------|---------|
| 5 | Excelente (81% - 100%) | 41 - 50 |
| 4 | Muy Bueno (60% - 80%) | 31 - 40 |
| 3 | Bueno (41% - 60%) | 21 - 30 |
| 2 | Regular (21% - 40%) | 11 - 20 |
| 1 | Deficiente (0% - 20%) | 00 - 10 |

RESULTADO: Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y Fecha: *04/12/2024*

Karina Vanessa Diestro Catoret
FIRMA DEL EVALUADOR
C.P.P. 18501
CEL. 962557066 RPM # 457066



VALIDACION DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS


Evaluador (a): *Margarita Ferrer Gargate*
 Profesión: *Psicologa* N° colegiatura *7219*
 Institución donde trabaja: *C.S.M.C. "Paxkayn"*
 Cargo que desempeña: *Psicologa*
 Autor/ Tesista: **TRINIDAD ALVAREZ, FRANZ**
 Nombre del Instrumento: **Cuestionario de Estrés Académico (CEA)**

| N° | DIMENSIONES | ÍTEMS | PUNTUACION | | | | |
|----|-----------------|---|------------|---|---|---|---|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Claridad | Esta formulado con lenguaje apropiado | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Objetividad | Esta expresado en conductas observables | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Actualidad | Adecuado al avance de la ciencia | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Organicidad | Existe organización lógica | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Suficiencia | Comprende los aspectos en calidad y cantidad | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Intencionalidad | Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Consistencia | Basado en aspectos teóricos científicos | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Coherencia | Existe relación lógica entre el problema y los objetivos | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | Metodología | Responde al propósito de la investigación | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | Pertinencia | Es útil y adecuado para la investigación | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | |
|---|------------------------|---------|
| 5 | Excelente (81% - 100%) | 41 - 50 |
| 4 | Muy Bueno (60% - 80%) | 31 - 40 |
| 3 | Bueno (41% - 60%) | 21 - 30 |
| 2 | Regular (21% - 40%) | 11 - 20 |
| 1 | Deficiente (0% - 20%) | 00 - 10 |

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y Fecha: *04/12/2024*

Margarita Ferrer Gargate
 **PSICOLOGA**
CPP: 7219

FIRMA DEL EVALUADOR



VALIDACION DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Evaluador (a): *Kelly Ivonne Rueda Matasoglio*
 Profesión: *Psicóloga* N° colegiatura *16692*
 Institución donde trabaja: *C.S.M.C. "Pakkarín"*
 Cargo que desempeña: *Jefatura*
 Autor/ Tesista: **TRINIDAD ALVAREZ, FRANZ**

Nombre del Instrumento: **Cuestionario de Ansiedad Académica (adaptado del Inventario de Ansiedad de Beck, BAI)**

| N° | DIMENSIONES | ÍTEMS | PUNTUACION | | | | |
|----|-----------------|---|------------|---|---|---|---|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Claridad | Esta formulado con lenguaje apropiado | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Objetividad | Esta expresado en conductas observables | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Actualidad | Adecuado al avance de la ciencia | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Organicidad | Existe organización lógica | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Suficiencia | Comprende los aspectos en calidad y cantidad | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Intencionalidad | Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Consistencia | Basado en aspectos teóricos científicos | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Coherencia | Existe relación lógica entre el problema y los objetivos | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | Metodología | Responde al propósito de la investigación | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | Pertinencia | Es útil y adecuado para la investigación | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | |
|---|------------------------|---------|
| 5 | Excelente (81% - 100%) | 41 - 50 |
| 4 | Muy Bueno (60% - 80%) | 31 - 40 |
| 3 | Bueno (41% - 60%) | 21 - 30 |
| 2 | Regular (21% - 40%) | 11 - 20 |
| 1 | Deficiente (0% - 20%) | 00 - 10 |

RESULTADO: Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y Fecha: *09/12/2024*

Kelly Ivonne Rueda Matasoglio
 PSICOLOGA
 CP.P. 16692

FIRMA DEL EVALUADOR



VALIDACION DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Evaluador (a): *Margarita Ferrer Gargate*

Profesión: *Psicóloga*

N° colegiatura *7219*

Institución donde trabaja:

Cargo que desempeña: *Psicóloga*

Autor/ Tesista: **TRINIDAD ALVAREZ, FRANZ**

Nombre del Instrumento: **Cuestionario de Ansiedad Académica (adaptado del Inventario de Ansiedad de Beck, BAI)**

| N° | DIMENSIONES | ÍTEMES | PUNTUACION | | | | |
|----|-----------------|---|------------|---|---|--------------|---|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Claridad | Esta formulado con lenguaje apropiado | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Objetividad | Esta expresado en conductas observables | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Actualidad | Adecuado al avance de la ciencia | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Organicidad | Existe organización lógica | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Suficiencia | Comprende los aspectos en calidad y cantidad | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Intencionalidad | Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Consistencia | Basado en aspectos teóricos científicos | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | Coherencia | Existe relación lógica entre el problema y los objetivos | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | Metodología | Responde al propósito de la investigación | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | Pertinencia | Es útil y adecuado para la investigación | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | |
|--------------|----------------------------------|--------------------|
| 5 | Excelente (81% - 100%) | 41 - 50 |
| 4 | Muy Bueno (60% - 80%) | 31 - 40 |
| 3 | Bueno (41% - 60%) | 21 - 30 |
| 2 | Regular (21% - 40%) | 11 - 20 |
| 1 | Deficiente (0% - 20%) | 00 - 10 |

RESULTADO: Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()



Lugar y Fecha: *04/12/2024*

Margarita Ferrer Gargate
PSICOLOGA
CPP: 7219

FIRMA DEL EVALUADOR

ANEXO 3

AUTORIZACION DE LA INSTITUCION

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

Año del Bicentenario de la consolidación de nuestra Independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho

Huánuco, 17 de julio del 2025

Señora:
Mg. Alissa Mariel Chillom Mori
Decana de la Facultad de Psicología
Universidad de Huánuco


Asunto: Solicitud de permiso para aplicación de instrumentos y toma de fotografías

Estimada Mg. Chillón Mori: Reciba un cordial saludo. Por medio de la presente, me dirijo a usted con el propósito de solicitar su autorización para la aplicación de los instrumentos de investigación titulados "Cuestionario de Estrés Académico y Cuestionario de Ansiedad Académica", en el marco de mi tesis denominada "Estrés Académico y Ansiedad en los Estudiantes del Programa Académico de Psicología del 8vo y 9no Ciclo de la Universidad de Huánuco - 2025".

Asimismo, solicito su permiso para realizar la toma de fotografías durante el proceso de aplicación de dichos instrumentos, como parte de los requisitos metodológicos establecidos para evidenciar el trabajo de campo de mi investigación.

Agradezco de antemano su atención y quedo atento(a) a cualquier indicación o coordinación necesaria.

Atentamente,
FRANZ TRINIDAD ALVAREZ
Estudiante de la Facultad de Psicología
Universidad de Huánuco
Teléfono: 906482766
Correo: dkeloway@gmail.com


DNI N° 76641292



ANEXO 4

CONSETIMIENTO INFORMADO



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



ANEXO 05

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por **Trinidad Álvarez, Franz**, bachiller en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor del estudio titulado:

“Estrés Académico y Ansiedad en los Estudiantes del Programa Académico de Psicología del 8vo y 9no Ciclo de la Universidad de Huánuco – 2025”, 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 los instrumentos denominados:

- **Cuestionario de Estrés Académico (CEA)** de Barraza (2006)
- **Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)** (1988) – versión adaptada

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 nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: _____

FIRMA

ANEXO 5
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





