



UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
DE V Y VII CICLO DE LA CARRERA PROFESIONAL DE
PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS
MARIÁTEGUI 2021”**

PRESENTADA POR

BACH. MARICIELO ALEYDA CRUZ CHARAJA

ASESOR

DRA. ARELIZ IRMA COLQUE JARA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

MOQUEGUA-PERÚ

2022

ÍNDICE DE CONTENIDO

PÁGINA DE JURADO	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
ÍNDICE DE CONTENIDO	iv
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO I:EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	4
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.....	4
1.2. Definición del problema.....	6
1.3. Objetivos de la investigación.....	6
1.3.1. Objetivo general.....	6
1.3.2. Objetivos específicos.....	6
1.4. Justificación y limitaciones de la investigación.....	7
1.5. Variable.....	10
1.6. Hipótesis de la Investigación.....	12
CAPÍTULO II:EL MARCO TEÓRICO	13
2.1. Antecedentes de la Investigación.....	13
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	13
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	14
2.2. Bases Teóricas.....	15
2.2.1. Estrés.....	15
2.2.2. Tipos de estrés.....	16
2.2.3. Fases del estrés.....	17
2.2.4. Orientaciones teóricas del estrés.....	17
2.2.5. Estrés académico.....	19
2.2.6. Dimensiones del estrés académico.....	22
2.3. Marco Conceptual.....	25
CAPÍTULO III:MÉTODO	26
3.1. Tipo de investigación.....	26

3.2.	Diseño de investigación.....	26
3.3.	Población y muestra	26
3.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	27
3.5.	Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	29
CAPÍTULO IV:PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....		30
4.1	Presentación de Resultados por variables.....	30
4.2	Contrastación de Hipótesis	38
4.3	Discusión de Resultados.....	38
CAPÍTULO V:CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		40
5.1	Conclusiones	40
5.2	Recomendaciones	42
BIBLIOGRAFIA.....		43
ANEXOS		45

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Nivel de Estrés académico	30
Tabla 2 Principales Estímulos Estresores	31
Tabla 3 Principales Reacciones Físicas	33
Tabla 4 Principales Reacciones Psicológicas	34
Tabla 5 Principales Reacciones Comportamentales	36
Tabla 6 Principales Estrategias de Afrontamiento	37

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Nivel de Estrés Académico.....	30
Figura 2 Principales Estímulos Estresores	32
Figura 3 Principales Reacciones Físicas.....	33
Figura 4 Principales Reacciones Psicológicas.....	35
Figura 5 Principales Reacciones Comportamentales.....	36
Figura 6 Principales Estrategias de Afrontamiento.....	37

RESUMEN

El actual trabajo de investigación tiene como objetivo medir el nivel de estrés académico en la población universitaria de V y VII ciclo de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad José Carlos Mariátegui 2021. Es un estudio descriptivo, de corte transversal, no experimental. La población participante se conformó por 95 estudiantes de Psicología, de los cuales 37 pertenecen al V ciclo y 58 estudiantes del VII ciclo. Los datos fueron recolectados mediante la utilización del inventario SISCO de estrés académico de Barraza. La base de datos fue elaborada utilizando el software informático Excel de Microsoft Corporation, utilizando la estadística descriptiva con la finalidad de realizar la respectiva presentación de tablas de frecuencias y gráficos. Como resultado general se concluye que el 71% de la población presenta un nivel moderado de estrés académico, continuando con el estrés severo con 17% y nivel de estrés leve con 12%. Haciendo referencia a los estímulos estresores se identificó a la sobrecarga de tareas y trabajos como la mayor situación generadora de estrés (60%), sucesivo de las evaluaciones de los profesores (51%). Respecto a las reacciones físicas, se evidencia que una alta tasa de estudiantes presenta dolor de cabeza o migraña en un 32% de los estudiantes. De acuerdo a las reacciones psicológicas principalmente se identificó las dificultades de concentración en un 29%. Asimismo, la conducta que se presentó con mayor frecuencia es el incremento o aminoración del consumo de alimentos, el cual se da en un 24% de los estudiantes. Finalmente se identificó que la primordial estrategia de afrontamiento contra el estrés académico es la habilidad asertiva, empleada por el 41% de la población.

Palabras claves: Estrés académico, universitarios, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

The objective of this research work is to identify the level of academic stress in students of V and VII cycle of the Professional School of Psychology of the Universidad José Carlos Mariátegui 2021. It is a descriptive, non-experimental, cross-sectional study. The sample consisted of 95 psychology students, of which 37 belonged to the V cycle and 58 to the VII cycle. Barraza's SISCO inventory of academic stress was used for data collection. A data base was elaborated using Microsoft Corporation's Excel software, using descriptive statistics for the presentation of frequency tables and graphs. As a general result it is concluded that 71% of the population presents a moderate level of academic stress, followed by severe stress with 17% and mild stress with 12%. In relation to the stressful stimuli, the overload of tasks and work was identified as the greatest stress-generating situation (60%), followed by the teachers' evaluations (51%). Regarding physical reactions, it is evident that headaches or migraines are the most frequent in 32% of the students. According to psychological reactions, concentration problems were identified in 29% of the population. It's also shown that the most frequent behavioral reaction is the increase or reduction of food consumption, which occurs in 24% of the students. Finally, it was identified that the main coping strategy against academic stress is assertiveness, used by 41% of the population.

Key words: Academic stress, university students, stressors, symptoms and coping strategies.

INTRODUCCIÓN

El ser humano al transcurrir cada etapa de la vida enfrenta diferentes situaciones que suponen un reto. El presente estudio se centra en estudiar la afectación que podría tener el estudiante universitario, ya que este se encuentra expuesto constantemente a la realización de diferentes tareas a las que no está acostumbrado, por lo que cursar estudios de pregrado podría elevar el nivel de estrés en una persona y debido a que se desarrolla en el ámbito educativo es que se hace referencia al “estrés académico”.

Esta afección podría ocasionar en el estudiante diferentes sintomatologías, desde la física, psicológica y comportamental, afectando así el bienestar general del mismo. Por lo que la presente tesis tiene como objetivo medir el nivel de estrés académico, identificar los estímulos estresores, la sintomatología que presentan con mayor frecuencia, así como la estrategia de afrontamiento más empleada.

El trabajo se divide en 5 capítulos que comprenden lo siguiente: el capítulo I relacionado con el problema, objetivos, justificación e hipótesis de la investigación, seguido del capítulo II, que describe los antecedentes, bases teóricas y marco conceptual; el capítulo III que explica el método utilizado, tipo y diseño de la investigación, instrumento y técnica de procesamiento y análisis de datos, continuando con el capítulo IV en el cual se exponen los resultados y se concluye con el capítulo V donde se exponen las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Descripción de la Realidad Problemática

Actualmente la educación es un ámbito muy importante para el desarrollo personal, por ende, muchas personas hoy en día deciden realizar una formación profesional, con el objetivo de asegurar en cierta medida una mayor cantidad de oportunidades para desarrollarse exitosamente a nivel intelectual, económico, social y laboral.

Al transcurrir estos estudios académicos el estudiante universitario puede ver afectado su bienestar corporal, social y mental, ya que durante el período de estudio se van presentando demandas y nuevos cambios para su desarrollo. Por lo que, cabe indicar que se observa una exigencia académica mayor (exposiciones, tareas, evaluaciones, etc.), mayor grado en el ritmo de estudio, mayor competencia académica, cambios en los horarios, presión de grupo. Transformaciones en la realización de las tareas cotidianas (alimentación, recreación, descanso y sueño), todo lo anterior mencionado podría provocar una afectación en la salud mental del estudiante. Sulca (2020, p. 16).

Ahora bien, sumado a estas exigencias que presentan los estudiantes es importante recalcar que, en el presente año 2021 las condiciones y estilo de vida han cambiado considerablemente para toda la población debido al nuevo contexto pandémico por la covid-19.

A nivel mundial mediante investigaciones realizadas se ha evidenciado que, el 15% de personas padece de alguna dificultad de gravedad de estrés y en otros lugares, se estima que más de la mitad de la población tienen algún inconveniente en relación a su salud mental”. Considerando ello como un factor generador de patologías, como lo mencionan los autores las manifestaciones se ven reflejadas en episodios depresivos, ansiedad, hipertensión arterial, asma, úlceras, etc. (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78)

En diversos estudios realizados en Latinoamérica refiere (Roman, Ortiz, & Hernández, 2008) que “existe una tasa elevada de un 67% de la población de estudiantes universitarios que se encuentran moderadamente estresados” (p. 2).

De igual manera en el Perú, Martínez (2019, p. 19) realizó una investigación sobre la relación entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria entre estudiantes de tres regiones del país (Lima, Arequipa y Piura), el cuál evidenció que el 87% de los universitarios sufre de estrés académico. El 36% lo presenta a un nivel medio, el 31% a un nivel entre medio y alto, y el 10% a un nivel alto.

El encargado de la alta dirección de Salud Mental del Ministerio de Salud, (Cutipé, 2018) mediante una entrevista realizada por el medio de comunicación RPP señala que, el estrés académico frecuente en un tiempo mayor como lo son los ciclos universitarios, puede provocar en los estudiantes episodios depresivos, ansiedad y aumento en el uso de bebidas alcohólicas. Acotó también que estos casos aumentan sí que es la población universitaria no cuenta con bases para la promoción en salud mental de sus estudiantes.

A lo anteriormente expuesto añadimos que, a los estudiantes de Psicología, por formación profesional a diferencia de otras escuelas profesionales se les exige un mayor compromiso, responsabilidad y suficiente equilibrio emocional, ya que serían los más capacitados para enfrentar dichas adversidades con herramientas adecuadas.

Además de las ya mencionadas exigencias, se suman también las nuevas adaptaciones en educación y la incertidumbre de pertenecer a una casa superior de estudios que no cuenta con el licenciamiento institucional, como consecuencia, todos estos factores externos podrían influir de manera significativa al estado de salud mental que los estudiantes presentan.

1.2 Definición del problema

¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de V y VII ciclo de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad José Carlos Mariátegui 2021?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de V y VII ciclo de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad José Carlos Mariátegui 2021

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar los principales estresores en los estudiantes de V y VII ciclo de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad José Carlos Mariátegui 2021.
- Identificar las principales reacciones físicas del estrés académico que presentan los estudiantes de V y VII ciclo de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad José Carlos Mariátegui 2021.
- Identificar las principales reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los estudiantes de V y VII ciclo de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad José Carlos Mariátegui 2021.
- Identificar las principales reacciones comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes de V y VII ciclo de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad José Carlos Mariátegui 2021.

- Identificar las principales estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes de V y VII ciclo de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad José Carlos Mariátegui 2021.

1.4 Justificación y limitaciones de la investigación

El actual trabajo relacionado con el estrés es un tema importante, sobre todo porque en la actualidad las personas estamos atravesando una serie de adaptaciones por el contexto covid-19 en el que nos encontramos, como bien se mencionó anteriormente las exigencias académicas, cambios en el estilo de vida, licenciamiento institucional denegado, podrían ocasionar en los estudiantes universitarios una sintomatología física, psicológica y comportamental, que podría perjudicar su organismo y las diferentes áreas de su vida: académica, social, laboral, etc.

En primer lugar, el interés personal que me motivó a realizar este trabajo de investigación, parte de la experiencia de observar durante los últimos meses a estudiantes universitarios que elegían diferentes actividades para “relajarse o desestresarse” siendo estas disfuncionales y en pocos casos funcionales. Cabe mencionar que además somos una Carrera Profesional que brinda formación en herramientas para enfrentar de manera adecuada diversas situaciones, es por esto que me interesa medir el nivel de estrés académico, así como también averiguar las tácticas para el afrontamiento de estrés que usan los estudiantes de manera frecuente.

La realización de este trabajo fue factible, ya que contamos con los recursos materiales necesarios para ejecutarlo como: computadora para el procesamiento de datos, internet para la comunicación con los participantes, así como líneas telefónicas para resolver dudas y poder realizar los acuerdos correspondientes con la plana docente de la Carrera de Psicología, así mismo contamos con los recursos humanos necesarios: una asesora de tesis capacitada, quien fue la guía permanente en el desarrollo de este trabajo, como también la disponibilidad del tiempo de la investigadora, con el objetivo de culminar la investigación en el tiempo programado.

La variable de estudio resulta ser un trabajo original en nuestra ciudad, ya que el estrés académico ha venido siendo investigado en diferentes ciudades del Perú, sin embargo, en la ciudad de Moquegua no encontramos evidencia en relación a este tema.

Los resultados de la investigación servirán para medir el nivel de estrés académico en los universitarios de V y VII de la Carrera Profesional de Psicología, y así poder conocer el grado de afectación que presentarían, así como la identificación del uso en las estrategias para el afrontamiento.

Una vez identificado el nivel de estrés de los estudiantes y verificar cuales son las afecciones que podrían presentar como consecuencia del estrés, la presente investigación, es justificada en su relevancia social considerando que los resultados serán en beneficio de los estudiantes, ya que, al identificarse los síntomas presentados, la oficina encargada de bienestar universitario podría elaborar planes de acción para su prevención y adecuado manejo.

Esta investigación ampliará y visibilizará una problemática poco estudiada en nuestra ciudad, así futuros estudiantes podrán diseñar o adaptar nuevos instrumentos, añadiendo a los ítems aspectos que el actual inventario no evalúa, como sería incorporar indicadores del contexto covid-19, asimismo podrán llevar a cabo estudios donde se analice la relación del estrés académico con otras variables: como hábitos de estudio, procrastinación, personalidad, etc. De esta manera se complementará la información. Finalmente se pretende que este estudio se extienda al nivel secundario y no solo a nivel universitario.

Por último, será un aporte con valor teórico brindado mediante una exploración bibliográfica de la variable de estudio logrando así tener información más estructurada y con mayor amplitud, ya que podrá ser utilizada como referencia bibliográfica para posteriores investigaciones que aspiren a diseñar programas para enseñar estrategias de afrontamiento a las demandas académicas, de tal forma que se pueda aminorar los niveles de estrés académico, lo cual será favorable para un mejor rendimiento académico y a su vez, impacte de manera positiva en sus demás áreas.

1.5 Variable

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	UNIDAD DE MEDIDA	ESCALA
<p style="text-align: center;">ESTRÉS ACADÉMICO</p>	<p style="text-align: center;">I. ESTÍMULOS ESTRESORES</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Competencia con los compañeros de grupo -Sobrecarga de tareas -Personalidad del docente - Exámenes o parciales -Clases poco entendibles -Tiempo para realizar las tareas 	Categórico	Ordinal Likert
	<p style="text-align: center;">II. SÍNTOMAS Y REACCIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Insomnio -Dolor de cabeza -Cansancio crónico -Problemas de digestión -Ansiedad 		

	<p>III. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Tristeza -Déficit de atención -Incremento de irritabilidad -Inclinación a discutir -Aislamiento -Desgano para realizar labores escolares -Variaciones en el consumo de alimentos. -Ser asertivo -Realización de un plan para el cumplimiento de tareas -Elogios a sí mismo -Religiosidad 	<p>Categorico</p>	<p>Ordinal Likert</p>
--	---	---	-------------------	---------------------------

1.6 Hipótesis de la Investigación

Los estudiantes de V y VII ciclo de la carrera profesional de Psicología presentan un nivel moderado de estrés académico.

CAPÍTULO II

EL MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la Investigación.

2.1.1 Antecedentes Internacionales

(Tolentino, 2009) “Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en Psicología, de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la Escuela Superior de Actopan” En el 2009. La muestra estuvo conformada alumnos de 3° y 4° semestres de la carrera de Psicología del Campus Actopan. La herramienta usada fue el Inventario de Estrés Académico (SISCO). De esta investigación se concluye que el 30% de alumnos del 3° semestre presenta un nivel medio al igual que los estudiantes del 4° semestre con un porcentaje del 26%.

(Blanco, Cantillo, Castro, & Downs, 2015) “Estrés académico en los estudiantes del área de salud en una Universidad Pública, Cartagena” En el 2015. Muestra integrada por 266 estudiantes de Enfermería, Odontología, Ciencias Químicas Farmacéuticas y Medicina de una Universidad Pública. Se usaron 3 pruebas los cuales son Apgar Familiar, encuesta sociodemográfica e Inventario SISCO de Barraza. Los resultados hallados determinan que son causas del estrés las evaluaciones y sobrecarga, además se evidencia que los estudiantes de Química farmacéutica y Medicina presentan elevados niveles de estrés.

(Pulla, 2018) “Estrés en estudiantes universitarios realizando trabajo final de titulación de la Facultad de Psicología en Cuenca”

Ecuador 2018. La muestra fue integrada por 44 estudiantes, 27 de sexo femenino y 17 de sexo masculino con una edad promedio de 25 años, inscritos en la asignatura de TFT II correspondiente a X ciclo. Para el recojo de datos se usó la ficha sociodemográfica y el inventario SISCO de estrés académico de Barraza. Del cual se concluye que la Facultad de Psicología presentan un nivel medio de estrés

2.1.2 Antecedentes Nacionales

(Venancio, 2018) “Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana” En el 2018. La población se conformó por 432 estudiantes de 1er a 6to año (124 varones y 308 mujeres) pertenecientes a la Facultad de Psicología. Para el recojo de datos se usó el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza. Los datos conseguidos demuestran que los estudiantes presentan un nivel promedio de estrés académico.

(Flores, 2019) “Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios” Arequipa 2019. Muestra representada por 595 jóvenes, 387 féminas y 208 hombres entre las edades de 17 a 21 años, pertenecientes a las carreras profesionales de Odontología, Psicología e Ing. Industrial. Para la recolección de datos se empleó el Inventario SISCO de estrés académico. De los resultados no se evidencian diferencias significativas entre la población perteneciente a cada carrera, sin embargo, si se observa una significativa desigualdad entre la existencia de síntomas ante el estrés, con mayor puntaje del género femenino.

(Martínez, 2019) “Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura” Lima 2019. La población estuvo conformada por 1213 estudiantes de 6 universidades de 3 ciudades del Perú. Para recolectar los datos se empleó el Inventario SISCO del estrés académico. Del cual se identificó que el 86.9 % de los estudiantes

referían un nivel de preocupación en una intensidad de media a alta. Asimismo, se observó correlaciones entre las variables psicológicas, todas primordiales y de tamaño mediano a grande.

(Sullca, 2020) “Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020” En Lima. La población estuvo representada por 165 estudiantes del ciclo I 2020, pertenecientes a la carrera de enfermería. La herramienta utilizada fue el Inventario de estrés académico SISCO elaborado por Arturo Barraza Macías. Se llega a la conclusión de que el nivel de estrés académico de los estudiantes de enfermería fue de 9,7 % presentaron un nivel leve, mientras que el 22,6 % tuvo un nivel severo y finalmente el 67,7 % presentaron un nivel de estrés moderado. En referencia a la dimensión estresor que con reiteración generó estrés fue la sobre carga de tareas y trabajos con una media de 3,84 mientras que en lo que corresponde a la dimensión síntoma, el que se presentó frecuentemente fue la fatiga crónica con una media de 3,13 y la estrategia de afrontamiento que se utilizó en su mayoría fue analizar de forma comparativa las soluciones pensadas con una media de 4,00.

2.2 Bases Teóricas.

2.2.1 Estrés

El estrés es un fenómeno inseparable del ser humano, dado que con frecuencia no exponemos a diferentes elementos del ambiente, el cuerpo tiene una respuesta natural y automática cuando estas situaciones parecen ser amenazadoras o desafiantes. (Gálvez, Martínez y Martínez, 2015, p 51).

Según Crespo y Labrador (2003) El estrés es el cambio que el individuo experimenta cuando se identifica un acontecimiento amenazante o una situación que afecta el estado emocional de la persona. Generalmente estos eventos que presionan al individuo esta relacionados a los cambios que hay en su ambiente y como

consecuencia lo sobre exige, afectando su bienestar personal, fisiológico, psicológico y conductual.

Según con Lazarus y Folkman (1986) en relación a la definición de estrés, el proceso de evaluación psicológica o valoración individual juega un rol significativo y podría presentarse de dos maneras:

A. Valoración primaria: Definida como guía de respuesta inicial, en el cual se intenta evaluar la realidad en apoyo a 4 maneras:

- Valoración de amenaza, que se observa cuando el individuo se antepone a un peligro o riesgo.
- Valoración de desafío, se evidencia ante un evento en el cual existe una estimación de peligro, a la vez que existe también la probabilidad de ganancia, en consecuencia, el individuo concluye que puede mantener el control del estresor de manera satisfactoria mediante el uso de estrategias.
- Evaluación de daño o pérdida, se evidencia si ha ocurrido algún deterioro, como podría ser enfermedad o lesión que incapacite al individuo, daño a la estima personal o social, así como también haber experimentado la muerte de algún familiar.
- Valoración de beneficio, la que no provoca ninguna reacción de estrés.

B. Valoración secundaria: Aquí se pretende fijar las conductas a ejecutar para poder afrontar al estímulo estresor y la apreciación de habilidades de afrontamiento o los recursos con los que se cuentan.

2.2.2 Tipos de estrés

Regueiro (s.f.) distingue entre dos tipos de estrés:

2.2.2.1 Eustrés o estrés positivo

Es el que provoca una adecuada activación, la que se necesita para poder terminar con éxito un evento complejo, es adaptativo y estimulante.

Cuando experimentamos este tipo de estrés existe un aumento de la actividad física, entusiasmo y creatividad. Por ejemplo, podría ser aceptar un reto, hablar en público, realizar actividades de manera continua.

2.2.2.2 Distrés o estrés negativo

Este estrés es desagradable, provoca un abuso de empeño, provoca una inadecuada y excesiva activación psicofisiológica. Y con el tiempo podría ocasionar daños al individuo ya que provoca sufrimiento y desgaste.

2.2.3 Fases del estrés

Del Pilar y Pando en el 2015 haciendo referencia a Selye (1936) describen las fases del estrés:

- Fase de reacción de alarma: Inicialmente ante la presencia de un estresor, la resistencia desciende por debajo de lo normal, pero se elabora una respuesta automática con la finalidad de organizar al cuerpo para la acción, el cuerpo reacciona al estrés experimentando cambios como el aumento del ritmo respiratorio y la frecuencia cardiaca, elevación del azúcar en sangre, dilatación de pupilas, etc.
- Fase de resistencia: En esta fase desaparecen los cambios corporales mencionados anteriormente ya que el organismo entra en un proceso de adaptación. El nivel de resistencia aumenta, así como la capacidad de esfuerzo frente al evento. Cuando el estímulo es de mayor intensidad y se prolonga más tiempo, aparece la fase de agotamiento ya que el individuo es incapaz de superarlo.
- Fase de agotamiento: Se produce cuando las estrategias adaptativas que se utilizaron para enfrentar el estímulo han agotado al individuo y este pierde la capacidad adaptativa.

2.2.4 Orientaciones teóricas del estrés

Alejos (2017, p 29) describe las siguientes teorías, en base a diferentes autores.

2.2.4.1 Teoría basada en la respuesta

La teoría fisiológica de Selye en 1935 lo toma en cuenta como una contestación no particular del cuerpo, frente a los eventos adversos que se presentan. Él refiere que es el momento en el que se evidencian un conjunto de síntomas. El elemento que desarrolla el estrés simboliza la causa que perjudica el equilibrio del individuo, pudiendo ser este un estímulo cognitivo o emocional, físico o psicológico.

Sin embargo, Selye refiere que no intentemos evadir el hecho de experimentar el estrés, ya que éste tiene correlación con experiencias positivas y negativas, así como también se considera una reacción adaptativa, mientras no afecte negativamente al individuo. Asimismo, el autor enfatiza en la respuesta del estrés, que están compuesta por 3 fases, las cuales fueron mencionadas anteriormente. Es así como Selye indica que nuestro cuerpo responde ante el estrés, algo interno, propio de cada uno que se puede observar cuando se exterioriza, y puede alterar nuestro equilibrio si no se maneja de manera adecuada.

2.2.4.2 Teoría basada en el estímulo

El mayor representante de esta teoría según refiere Alejos (2017) es Holmes, también llamada como teoría de los sucesos vitales, la misma que postula que el estrés causado en el exterior, no es propio del individuo. Para Holmes y Rahe la fuente de estrés son los acontecimientos vitales, ya que ocasionan modificaciones y demandan la adaptación de la persona, como puede ser: el surgimiento de una nueva vida, fallecimiento de un ser querido, contraer nupcias, etc.

Asimismo, dado que todas las personas son diferentes unas de otras, las demandas no siempre tienen el mismo efecto en

ellas. Mediante varios estudios se han determinado las situaciones más comunes que podrían generar estrés las cuáles son: aislamiento, presencia de dificultades para cumplir un objetivo, presión grupal, frustración, estímulos ambientales nocivos, entre otros. Esta perspectiva teórica suele denominarse “perspectiva psicosocial del estrés” ya que le da una gran significación a las situaciones sociales y al entorno.

2.2.4.3 Teoría basada en la interacción

El principal delegado de esta teoría es Richard Lazarus, el mismo que resalta el papel importante que juegan los factores psicológicos (con énfasis en los elementos cognitivos) que son los intermediarios entre los estresores (el entorno) y las respuestas (el individuo), dando así al ser humano un rol vivo en la aparición del estrés. Por consiguiente, el supuesto primordial de la teoría, es el de la evaluación cognitiva. Que es un proceso de apreciación que establece que tan estresante será la relación del individuo y el ambiente estresante.

2.2.5 Estrés académico

Según Orlandini 1999, indica que, empezando por los grados preescolares hasta la educación superior, cuando el individuo se encuentra en proceso de aprendizaje siente tensión. A ello se la llama estrés académico, y sucede en el entorno individual y en el salón de clases. (citado por Berrío y Mazo, 2007)

(Caldera, Montes, & Pulido, 2007) definen el estrés académico como la consecuencia de las demandas del entorno educativo.

Abuid y Hurtado (2017) resalta que en el ámbito académico cuando los jóvenes empiezan sus estudios universitarios. No poseen los recursos necesarios para adaptarse de manera adecuada, ya que el ritmo y exigencia de estudio es distinto en el nivel superior, por lo

que se ocasiona estrés, fatiga mental, bajas calificaciones, deserción y en algunas situaciones puede que el estudiante se vea afectado psicológica y psicosomáticamente.

2.2.5.1 El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

Barraza se basó procedimentalmente en la teoría de la modelización sistémica de Colle (2002), se basó principalmente en la teoría General de Sistemas (Bertalanfy, 1991) y en el modelo transaccional del estrés de Cohen y Lazarus. A partir de estos antecedentes consideró los siguientes supuestos de partida para la elaboración del modelo sistémico cognoscitivista.

A) Supuesto sistémico

La tesis parte del supuesto de que toda parte de la realidad, tiene un principio sistémico, esto quiere decir que por muy pequeño que sea solo será aplicable al conocimiento real si es que se analiza bajo un modelo sistémico.

Colle refiere que no se deben reducir el todo a las partes, sino se debe tener en cuenta que el todo es más que la adición de sus partes.

Barraza (2007) describe el posterior supuesto que el individuo como sistema abierto se correlaciona con el ambiente en un continuo flujo de entrada y salida para lograr la homeostasis sistémica. Esto hace referencia a que la persona trabaja ante los estímulos cambiantes del entorno, mediante las contrapartidas internas o externas al sistema, las mismas que van a sustituir, complementar o bloquear esas modificaciones con el objetivo de proteger la homeostasis sistémica.

B) Supuesto cognoscitivista

El paradigma sistémico nos muestra la relación de un sistema abierto con el entorno, sin embargo, no explica lo que acontece

dentro del sistema, por lo que Colle (2002) y otros autores lo relacionan con la metáfora de la caja negra porque no se sabe lo que ocurre dentro del sistema, sólo se conoce que hay una transformación. Por este motivo Barraza (2006) vio por conveniente acudir a un panorama distinto, que le posibilite entender los procesos interiores, explicar los procesos mentales que ejecuta la persona para explicar los input y output. Es así como el postulado transaccional de estrés académico contribuye con una descripción sistémica y cognoscitivista.

Barraza (2006) presenta el contenido de este modelo en 3 momentos:

- ✓ “La relación persona-ambiente: situación estresante (ingreso), deducción del hecho y activación del organismo (partida)” El primer factor es una realidad que puede resultar peligrosa, el segundo componente es la interpretación de ese evento, la valoración que le dará la persona y el tercer componente es una respuesta ante el peligro percibido.
- ✓ Se da una valoración cognitiva por parte del individuo, respecto a la situación a enfrentar, donde se podría tener valoración neutra, es decir que la situación no fomenta algún tipo de acción por parte de la persona; se daría una valoración positiva si los eventos pueden verse de forma favorable y la persona cuenta con los recursos necesarios para actuar. Por último, tenemos las valoraciones negativas, aquí los eventos se perciben como peligrosos, amenazantes, y donde el individuo carece de los recursos para poder hacer frente, por lo que se provoca un desequilibrio.
- ✓ Cuando la anterior situación se da, no existe un equilibrio entre las situaciones percibidas como amenazantes y los recursos que el individuo tiene para afrontarlos, por lo que genera un estrés e impone al individuo a realizar distintas tácticas para el

afrontamiento; estas son un grupo de soluciones a la que la persona recurre con la meta de contrarrestar el evento estresante.

2.2.5.2 Aspectos generales del estrés académico

Según Perlacios (2020) el estrés académico ha sido estudiado desde distintos puntos de vista: los cuáles son:

- Vulnerabilidad
- Presencia
- Intensidad
- Frecuencia
- Manejo

2.2.6 Dimensiones del estrés académico

El paradigma sistémico cognoscitivista que es el utilizado para el presente trabajo de investigación comprende tres dimensiones: los estresores, síntomas y las tácticas de afrontamiento.

2.2.6.1 Estímulos estresores

Se denominan estímulos estresores a aquellos acontecimientos que generan una demanda en el individuo, la cual no puede ser enfrentada con los recursos que se posee, podrían ser una amenaza, un desafío, o cualquier evento que la persona asocie o valore de manera negativa. Barraza (2006, p. 38)

Según el inventario SISCO de estrés académico (Barraza 2007) los estímulos estresores son los siguientes:

- La competencia con los compañeros de grupo.
- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.
- La personalidad y el carácter del profesor.

- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)
- El tipo de trabajo que te piden los profesores.
- No entender los temas que se abordan en la clase.
- Participación en clase (respondes preguntas, exposiciones.)
- Tiempo limitado para hacer el trabajo.

2.2.6.2 Síntomas

El estrés académico perjudica a las personas de diferentes maneras, pudiendo ocasionar daño de manera física, emocional o interpersonal. Barraza (2007) identificó las formas en cómo se evidencian los síntomas, dividiéndolos de la siguiente manera.

Reacciones físicas:

- Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas).
- Fatiga crónica.
- Dolores de cabeza o migrañas.
- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.
- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Reacciones psicológicas:

- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).
- Sentimientos de depresión y tristeza.
- Ansiedad, angustia o desesperación.
- Problemas de concentración.
- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.

Reacciones comportamentales:

- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.
- Aislamiento de los demás.
- Desgano para realizar las labores académicas.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.

2.2.6.3 Estilos de afrontamiento

Pretende restaurar el equilibrio sistémico en el individuo, ante la pérdida de equilibrio que genera el estrés académico el individuo elabora diferentes tácticas para poder hacer frente a las situaciones adversas, Barraza (2008) menciona las siguientes:

- Habilidad asertiva.
- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.
- Elogios a sí mismo.
- La religiosidad.
- Búsqueda de información sobre la situación.
- Ventilación y confidencias.

2.3 Marco Conceptual.

Estrés: El estrés se origina en el individuo cuando éste debería acomodarse a las demandas que aparezcan sobre él. (Rossi, 2001)

Eustrés: Provoca una adecuada activación, la que se necesita para poder terminar con éxito un evento complejo, es adaptativo y estimulante.

Distrés: Estrés desagradable, provoca un aumento de trabajo, provoca una inadecuada y excesiva activación psicofisiológica.

Estrés académico: Definido como el que se genera partiendo de las exigencias que demanda el entorno académico. (Caldera, Montes, & Pulido, 2007)

Universitario: Persona que estudia una carrera profesional en la Universidad.

Estresor: Estímulo que ocasiona estrés, pueden ser: situaciones, conflictos, desafíos, etc.

Síntoma: Indicador de alguna patología a nivel físico o mental.

Afrontamiento: Proceso en el que la persona controla las demandas de su entorno, evalúa y tiene un adecuado control sobre ello. (Gonzales, 2015).

Estrategias de afrontamiento: Grupo de conductas cognitivas y afectivas que responden ante una situación estresante, con el objetivo de recuperar el equilibrio en la persona. (Gonzales, 2015)

Inventario SISCO: Cuestionario que pretende identificar las características y el nivel de estrés académico presentado en los estudiantes.

CAPÍTULO III

MÉTODO

3.1 Tipo de investigación

Investigación de tipo descriptiva, ya que busca especificar propiedades y características importantes del fenómeno que se analizará.

3.2 Diseño de investigación

Es de diseño no experimental, de corte transversal, estos diseños de investigación recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. (Hernández, 2014)

3.3 Población y muestra

La población la conforman los estudiantes de la carrera profesional de Psicología. No se trabajó con una muestra representativa debido al pequeño tamaño de la población, la cual la componen 95 estudiantes, distribuidos de la siguiente manera:

Carrera profesional	Ciclo	N° de estudiantes	Porcentaje
Psicología	V	37	39%
Psicología	VII	58	61%
TOTAL		95	100%

Criterios de Inclusión:

- ✓ Estudiantes matriculados en el V y VII ciclo de la Carrera profesional de Psicología.
- ✓ Estudiantes que marcaron “SI” en la primera pregunta dicotómica del Inventario SISCO de estrés académico, lo cual indica que deben continuar respondiendo el cuestionario.
- ✓ Estudiantes pertenecientes a ambos sexos.

Criterios de exclusión

- ✓ Estudiantes que no se encuentren cursando el V y VII ciclo.
- ✓ Estudiantes que marcaron “NO” en la primera pregunta dicotómica del Inventario SISCO de estrés académico, lo cual indica que deben continuar respondiendo el cuestionario.
- ✓ Estudiantes que no han completado correctamente el inventario.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Técnica: Se utilizó la técnica de encuesta, con el uso del inventario de estrés académico, la aplicación se llevó a cabo de manera colectiva.

Instrumento: Para la realización de la correcta recolección de datos se utilizó el inventario de estrés académico SISCO desarrollado por (Barraza, El inventario SISCO del estrés académico, 2007), el cual está compuesto de 31 ítems:

- ✓ Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) facilita identificar si el estudiante participa o no en completar el inventario.
- ✓ Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) posibilita identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- ✓ 8 ítems que, en un escalamiento mencionado anteriormente permiten identificar la frecuencia en que las demandas del ambiente son valoradas como estímulos estresores.
- ✓ 15 ítems que, permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

- ✓ Seis ítems que, permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Ficha Técnica

Instrumento: Inventario SISCO de estrés académico

Autor: Arturo Barraza Macías (2008)

Procedencia: México

Aplicación: Individual o colectiva

Duración: 10 minutos

Finalidad: parametrar los niveles e intensidad del estrés académico que padecen los estudiantes, que en edades cronológicas se establecería desde los 12 años de edad hacia adelante, según menciona el propio autor Antonio Barraza Macías. Así como, las principales situaciones consideradas estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes.

Confiabilidad: Barraza (2007) refiere que se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos.

Validación: Barraza identificó evidencia en base a la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis de consistencia interna, análisis de grupos contrastados y análisis factorial. Los resultados confirmaron la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente.

Estrategias de recolección de datos

Como primer paso para la recolección de datos se coordinó con la Escuela Profesional de Psicología la carta de presentación, la cual se presentó a la directora de la carrera, junto a una solicitud pidiendo el permiso respectivo para poder aplicar el inventario de Estrés en los estudiantes de manera virtual.

Luego de que la Escuela Profesional aprobó la solicitud, se coordinó con la docente Mgr. Roxana Rodríguez las fechas para la respectiva aplicación del inventario en los estudiantes del V y VI ciclo.

Se aplicó el inventario en fechas cercanas a la evaluación correspondiente a la primera unidad (18-23 junio) ya que en dichos días los estudiantes tenían que presentar trabajos finales, exposiciones, estudiar para parciales, etc. Por lo que fue el mejor momento para poder aplicar el inventario.

Se coordinó con la Mgr. Roxana Rodríguez, explicándole de manera breve y precisa el objetivo de dicho estudio, con su autorización se establecieron las fechas y horarios en las que se aplicó el instrumento.

En el horario seleccionado y con el permiso de la docente ingresé a la reunión virtual mediante Google Meet, a los estudiantes se les explicó de manera concisa la finalidad del estudio y las instrucciones del inventario el cual será enviado mediante la App WhatsApp. De manera virtual se aplicó el Inventario de Estrés Académico SISCO, que tiene como duración 10 minutos como máximo, contando con la participación de 95 estudiantes.

3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos.

La base de datos se elaboró utilizando el programa informático Excel de Microsoft Corporation, se utilizó la estadística descriptiva elaborando tablas de frecuencias para describir la variable en estudio y se elaboraron los gráficos respectivos.

CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Presentación de Resultados por variables

Tabla 1

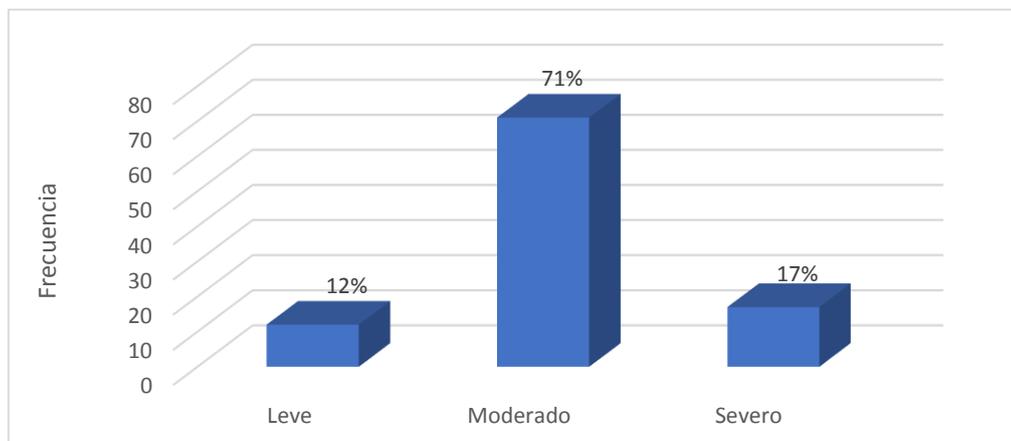
Nivel de Estrés académico

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	11	12%
Moderado	68	71%
Severo	16	17%
Total	95	100%

Nota. Elaboración propia

Figura 1

Nivel de estrés académico



Nota. Elaboración propia

Descripción: La tabla 1 y la figura 1 presentan los niveles de estrés académico de la población total correspondiente a 95 estudiantes, donde se observa que 68 estudiantes presentan un nivel de estrés académico moderado, el cual corresponde al 71%. El 17% de estudiantes presentan un nivel de estrés severo, mientras que 11 estudiantes tienen un nivel leve representando el 12% de la población total.

Dimensiones Estresores

Tabla 2

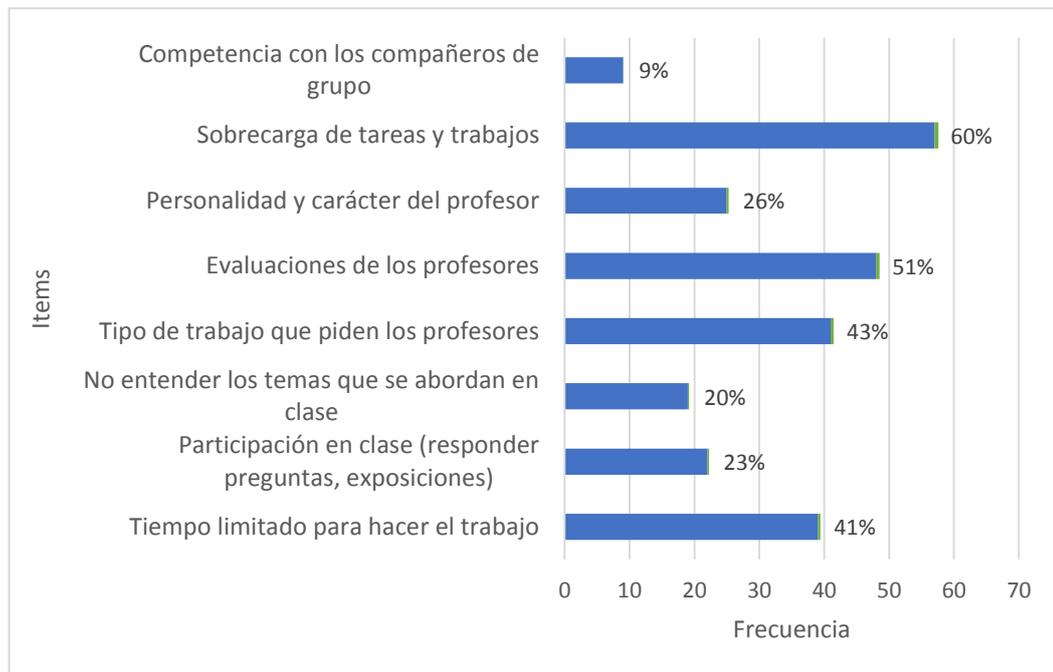
Principales Estímulos Estresores

	Frecuencia	Porcentaje
Competencia con los compañeros de grupo.	9	9%
Sobrecarga de tareas y trabajos.	57	60%
Personalidad y carácter del profesor.	25	26%
Evaluaciones de los profesores.	48	51%
Tipo de trabajo que piden los profesores.	41	43%
No entender los temas que se abordan en clase	19	20%
Participación en clase (responder preguntas, exposiciones)	22	23%
Tiempo limitado para hacer el trabajo	39	41%

Nota. Elaboración propia

Figura 2

Estímulos estresores



Nota. Elaboración propia

Descripción: La tabla y figura 2 muestran como principal estímulo estresor la sobrecarga de tareas y trabajos (60%), esto quiere decir que 57 estudiantes consideran este estímulo como el más demandante, seguido de las evaluaciones de los profesores (51%), tipo de trabajo que piden los profesores (43%), tiempo limitado para hacer el trabajo (41%), personalidad y carácter del profesor (26%), participación en clases (23%), no entender los temas que se abordan en clase (20%) y por último el estímulo menos estresante considerado por los estudiantes de Psicología fue la competencia con los compañeros de grupo (8%).

Dimensión Síntomas

Tabla 3

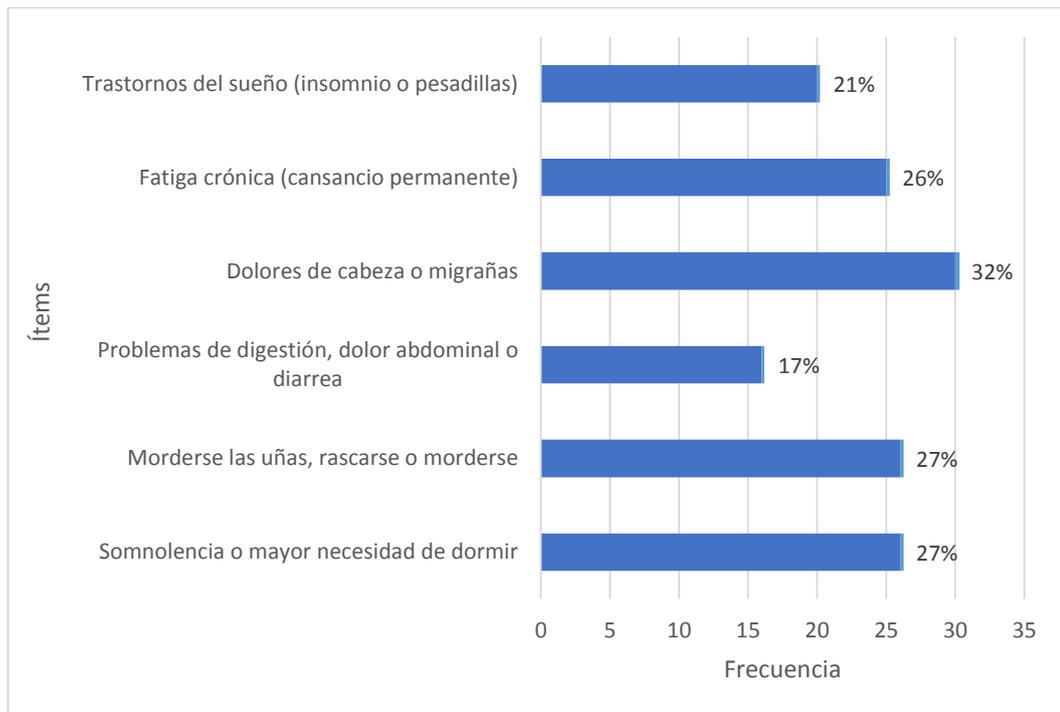
Principales Reacciones Físicas

	Frecuencia	Porcentaje
Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas)	20	21%
Fatiga crónica (cansancio permanente)	25	26%
Dolores de cabeza o migrañas	30	32%
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	16	17%
Morderse las uñas, rascarse o morderse	26	27%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	26	27%

Nota. Elaboración propia

Figura 3

Reacciones Físicas



Nota. Elaboración propia

Descripción: La tabla y figura 3 muestran como la reacción física más frecuente presentada en los estudiantes, son los dolores de cabeza o migrañas (32%), seguido de morderse las uñas y la somnolencia o mayor necesidad de dormir, ambas reacciones tienen un porcentaje de 27%, continuando con la fatiga crónica (26%), trastornos del sueño (21%) y finalmente se evidencian en un 17% los problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.

Dimensión Síntomas

Tabla 4

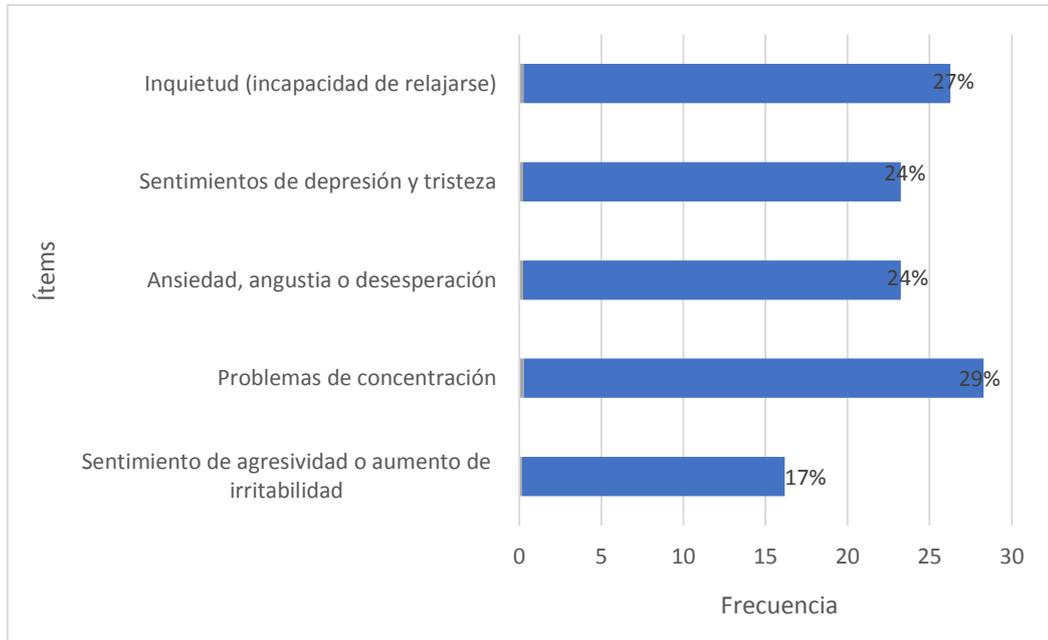
Principales Reacciones Psicológicas

	Frecuencia	Porcentaje
Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	26	27%
Sentimientos de depresión y tristeza	23	24%
Ansiedad, angustia o desesperación	23	24%
Problemas de concentración	28	29%
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	16	17%

Nota: Elaboración propia

Figura 4

Reacciones Psicológicas



Nota. Elaboración propia

Descripción: La tabla y figura 4 muestran como principal reacción psicológica los problemas de concentración (29%), seguido de la inquietud (27%), además se evidencia la misma frecuencia en los sentimientos de tristeza y ansiedad o angustia con un 24%, finalmente el 17% de los estudiantes identificaron la presencia de sentimientos de agresividad o aumento de la irritabilidad.

Dimensión Síntomas

Tabla 5

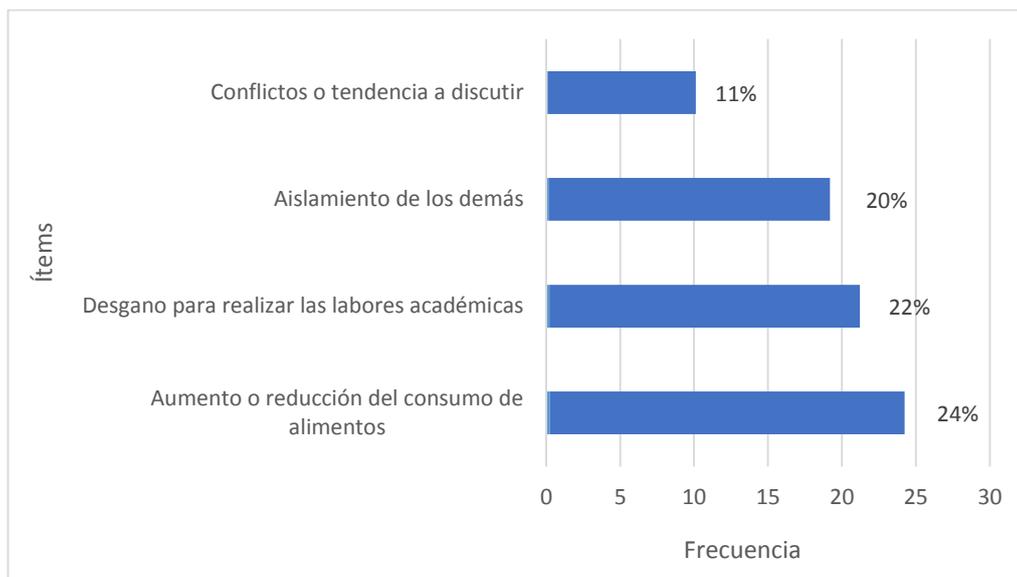
Principales reacciones comportamentales

	Frecuencia	Porcentaje
Conflictos o tendencia a discutir	10	11%
Aislamiento de los demás	19	20%
Desgano para realizar las labores académicas	21	22%
Aumento o reducción del consumo de alimentos	23	24%

Nota: Elaboración propia

Figura 5

Reacciones comportamentales



Nota. Elaboración propia

Descripción: La tabla y figura 5 muestran al aumento o reducción de consumo de alimentos como la principal reacción comportamental (24%), seguido del desgano para realizar las labores académicas (22%), aislamiento de los demás (20%) y finalmente el 11% identificó la tendencia a discutir.

Dimensión Estrategias de afrontamiento

Tabla 6

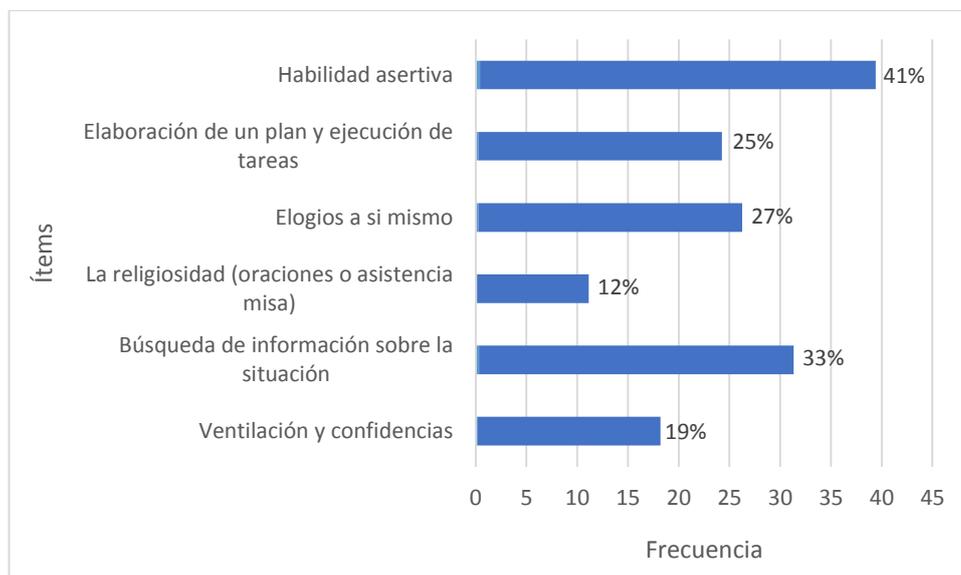
Principales estrategias de afrontamiento

	Frecuencia	Porcentaje
Habilidad asertiva	39	41%
Elaboración de un plan y ejecución de tareas	24	25%
Elogios a si mismo	26	27%
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	11	12%
Búsqueda de información sobre la situación	31	33%
Ventilación y confidencias	18	19%

Fuente: Elaboración propia

Figura 6

Estrategias de afrontamiento



Nota. Elaboración propia

Descripción: La tabla y figura 6 muestran las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes ante el estrés académico, siendo la principal la habilidad asertiva (41%), seguido de la búsqueda de información sobre la situación (33%), elogios a si mismo (27%) y elaboración de un plan y ejecución de las tareas (25%).

4.2 Contrastación de Hipótesis

La presente investigación concluye que el 71% de los estudiantes de V y VII ciclo de la carrera profesional de Psicología, presentan un nivel moderado estrés académico. Aceptando así la hipótesis de investigación, al ser un estudio descriptivo prospectivo no se utilizó figura estadística ya que no se busca determinar ningún tipo de correlación y contamos con una sola variable.

4.3 Discusión de Resultados

Para poder obtener los resultados del presente trabajo de investigación se empleó el inventario SISCO de estrés académico, el mismo que mide el nivel y sus características. Del análisis de datos pudimos identificar que el nivel de estrés predominante en el 71% de los estudiantes fue el nivel moderado (ver figura 1). Resultados que al contrastarse con el trabajo realizado por Sullca (2020) se evidencia la similitud en los resultados, donde refiere que los estudiantes presentan un nivel de estrés moderado en un 67.7%, de igual manera otro estudio realizado por Abuid y Hurtado (2017) en estudiantes de psicología del primer año se encontró que el 86.4% presentaba un nivel moderado de estrés. Con estos datos podemos corroborar que más de la mitad de los estudiantes de las diferentes universidades presentan un nivel moderado de estrés, problemática que la institución universitaria debe considerar como un factor importante que podría atender contra la salud mental de los mismos.

Por otro lado, podemos identificar que el estímulo que con frecuencia genera estrés, es la sobrecarga de tareas y trabajos, siendo este un 60% de la población, este mismo estímulo estresor fue identificado de manera principal también en una investigación realizada por Alejos (2017) siendo este un (64,29%), así mismo el estudio realizado por (Quispe, 2020) mostró una mayor media en la sobrecarga de tareas. Seguido de este, el 51% de los estudiantes identificaron a las evaluaciones de los profesores como uno de los estímulos más demandantes. Este resultado también tiene similitud con los resultados obtenidos Flores (2019) quien evidenció que el 53% identificaban a las evaluaciones de los profesores como una de las más demandantes.

De igual manera se halló respecto a la dimensión de síntomas, que la principal reacción física presentada en los estudiantes fueron los dolores de cabeza o migrañas con un porcentaje de 32%, sin embargo, en el trabajo realizado por Flores (2019) se observa un porcentaje menor respecto al dolor de cabeza (21.2%). En relación a las reacciones psicológicas se observó que el 29% de estudiantes presentan problemas de concentración cuando están estresados, compartiendo también una similitud con los resultados obtenidos por Flores (2019) quien mostró que el 29.2% de los estudiantes de psicología presentaba el mismo síntoma. Para concluir con la dimensión de síntomas, identificamos que la principal reacción comportamental en los estudiantes fue el incremento o reducción del consumo de alimentos, reacción que se presentó en 24% de la población, teniendo similitud una vez más con el estudio realizado por Flores (2019), quien mostraba que el 29.7% de los estudiantes de psicología presentaban una alteración alimenticia.

Finalmente consideramos que la manera y/o estrategias que emplean los estudiantes son importantes para poder enfrentar el estrés académico de manera adecuada, por este motivo se identificó la principal estrategia de afrontamiento, observando que un 41% de los estudiantes de psicología refiere establecer una habilidad asertiva, defendiendo sus preferencias e ideas sin perjudicar a los demás, este resultado es muy similar al que identificó Flores (2019), quien mostró que el 45% de los estudiantes de psicología también refiere afrontar el estrés académico aplicando una habilidad asertiva, esta igualdad en los resultados puede verse influido por el conocimiento y herramientas con las que cuentan los estudiantes sobre todo los universitarios que pertenecen a la carrera de Psicología.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

De la presente investigación y basándonos en las respuestas brindadas por los estudiantes de la Escuela profesional de Psicología, pertenecientes al V y VII ciclo podemos concluir lo siguiente:

- Primero:** De manera general se concluye que el 71% de la población presenta un nivel moderado de estrés académico, seguido por el estrés severo con 17% y nivel de estrés leve con 12%.
- Segundo:** En relación a los estímulos estresores se identificó a la sobrecarga de tareas y trabajos como la mayor situación generadora de estrés (60%), seguido de las evaluaciones de los profesores (51%).
- Tercero:** Respecto a las reacciones físicas, se evidencia que con mayor frecuencia se presenta dolor de cabeza o migraña en un 32% de los estudiantes.
- Cuarto:** De acuerdo a las reacciones psicológicas principalmente se identificó los problemas de concentración en un 29% de la población.

Quinto: Se demuestra también que la reacción comportamental más frecuente es el aumento reducción del consumo de alimentos, el cual se presenta en un 24% de los estudiantes.

Sexto: Se muestra que la principal estrategia de afrontamiento contra el estrés académico es la habilidad asertiva, empleada por el 41% de la población.

5.2 Recomendaciones

- Primero:** Se sugiere que la oficina de bienestar universitario elabore programas relacionados a disminuir el estrés académico, con el objetivo de fomentar la salud mental en los estudiantes universitarios.
- Segundo:** Se recomienda a la Universidad José Carlos Mariátegui implementar este estudio en las demás carreras universitarias, para así mismo incluirlos en el programa propuesto anteriormente.
- Tercero:** Realizar talleres y capacitaciones a los estudiantes en temas de manejo y organización del tiempo para que de esta manera tengan mayores herramientas para poder cumplir con las tareas asignadas por los docentes.
- Cuarto:** Se recomienda a los docentes que fomenten y enseñen la importancia de la aplicación de las diversas técnicas de relajación con el objetivo de disminuir los síntomas presentados.
- Quinto:** Se recomienda a la oficina de bienestar universitario incluir un plan de control de peso en los estudiantes, con el objetivo de identificar a aquellos estudiantes con sobrepeso u obesidad y sean parte de un programa que promueva la salud física.
- Sexto:** A los docentes continuar fomentando el uso de las adecuadas estrategias de afrontamiento ante el estrés académico.

BIBLIOGRAFIA

- Abuid, D., & Hurtado, F. (2017). *Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Arequipa*. Arequipa: Universidad Católica San Pablo.
- Abuid, D., & Hurtado, F. (2017). *Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de Psicología de una universidad Privada de Arequipa*. Arequipa: Universidad Católica San Pablo.
- Alejos, R. (2017). *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho*. Lima: Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del Estrés Académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 114.
- Barraza, A. (2007). *El inventario SISCO del estrés académico*. Mexico: Universidad pedagógica de Durango.
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*, 78.
- Bertalanfy, L. (1991). *Teoría general de Sistemas*. México: Cultura Económica.
- Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., & Downs, A. y. (2015). *Estrés académico en los estudiantes del Área de la Salud en una Universidad Pública, Cartagena*. Colombia.
- Caldera, J., Montes, B., & Pulido, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 80.
- Colle, R. (¿Qué es la teoría cognitiva sistémica de la comunicación?). 202. Santiago de Chile: Universidad Diego Portales.
- Crespo, M., & Labrador, F. (2003). *Estrés*. Madrid: Síntesis S. A.
- Cutipé, Y. (20 de Setiembre de 2018). Población universitaria del Perú sufre impactos en su salud mental por presión académica. *RPP*.
- Del Pilar, S., & Pando, M. (2015). Estrés laboral. *Pienso en Latinoamérica*, 47.
- Flores, L. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios*. Arequipa: Universidad Católica de Santa María.
- Gálvez, D., Martínez, A., & Fabiola, M. (2015). Estrés. *Universidad Autónoma Metropolitana*, 51.

- Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Interamericana Editores S. A.
- Lazarus, R., & Susan, F. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca S. A.
- Martínez, L. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Martínez, L. (2019). *Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Perlacios, C. (2020). *Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios*. Arequipa : Universidad Nacional de San Agustín .
- Pulla, C. (2018). *Estrés en estudiantes universitarios realizando trabajo final de titulación de la Facultad de Psicología en Cuenca*. Ecuador: Universidad de Cuenca.
- Quispe, C. (2020). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una Universidad de Lima Metropolitana*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Regueiro, A. (s.f.). *Estrés. Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga*, 3.
- Roman, C., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7.
- Rossi, R. (2001). *Para superar el estrés*. Barcelona.
- Sullca, G. (2020). *Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener*. Lima: Universidad Norbert Wiener.
- Sullca, G. (2020). *Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020*. Lima: Universidad Norbert Wiener.
- Tolentino, S. (2009). *Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en Psicología, de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la Escuela Superior en Actopan*. Actopan: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
- Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana*. Lima: Universidad Nacional Federico Villareal.