



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE
UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LA CIUDAD DE AREQUIPA
– 2023

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
PSICOLOGÍA CLÍNICA

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TITULO
PROFESIONAL DE PSICOLOGA

PRESENTADO POR:
GARLETH DUBELITH, MIRANDA DUEÑAS
YENNY YANETH, ZAVALA CACERES

ASESOR:
MG. WALTER ACHARTE CHAMPI
CÓDIGO ORCID: N° 0000-0001-6598-7801
CHINCHA, 2024

Constancia de aprobación de investigación



CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Chincha, 26 de diciembre de 2024

Mg. JOSÉ YOMIL PEREZ GOMEZ

DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Presente. –

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarlo e informar que las bachilleres: **GARLETH DUBELITH, MIRANDA DUEÑAS**, con DNI N° 77052828 y **YENNY YANETH, ZAVALA CACERES**, con DNI N° 76967717, de la Facultad Ciencias de la Salud, del programa Académico de psicología, han cumplido con elaborar su tesis titulada: **“ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LA CIUDAD DE AREQUIPA – 2023.”**

APROBADO(A):

Por lo tanto, queda expedito para la revisión por parte de los jurados para sustentación.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,

Asesor: Mg. WALTER JESÚS ACHARTE CHAMPI
CODIGO ORCID: 0000-0001-6598-7801

Declaratoria de autenticidad de la investigación

DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

NO REDACTADO
EN ESTA
NOTARIA



Yo, GARLETH DUBELITH MIRANDA DUEÑAS, identificado(a) con DNI N° 77052828 y YENNY YANETH ZAVALA CACERES, identificado(a) con DNI N° 76967717, en nuestra condición de estudiantes del programa de estudios de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "ESTRÉS ACADEMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LA CIUDAD DE AREQUIPA - 2023", declaramos bajo juramento que:

- La investigación realizada es de nuestra autoría
- La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
- La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

10%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Arequipa, 30 de diciembre del 2024



M. Dubelith

GARLETH DUBELITH MIRANDA
DUEÑAS
DNI: 77052828



Yenny Yaneth

YENNY YANETH ZAVALA
CACERES
DNI: 76967717

LEGALIZACIÓN
A LA VUELTA

UNIDAD **AS** BOLIVAR
CERTIFICO: La autenticidad de la(s) firma(s) de:
Rubén Bolívar Callata
IDENTIFICADO(S) CON D. N.º 76082373
El Notario no asume responsabilidad sobre el
contenido del documento (Art. 108 - D. Leg. 1049
Arequipa, 30 DIC. 2024



RUBÉN BOLÍVAR CALLATA
NOTARIO DE AREQUIPA

Dedicatoria

Lleno de regocijo, de amor y esperanza, dedicamos esta tesis con mucho cariño a Dios, a nuestros ángeles Vicente Cáceres y Giuliana Dueñas y a cada uno de nuestros seres queridos, quienes han sido nuestros pilares para seguir adelante y nos han acompañado en este largo camino, confiando en nosotras y alentándonos día a día para seguir de pie durante este proceso.

Es para nosotras una gran satisfacción poder dedicarles a ellos esta tesis que con mucho esfuerzo, esmero, trabajo y tiempo hemos podido concluir con éxito.

Garleth y Yenny

Agradecimiento

A Dios por darnos la fuerza para seguir adelante y siempre guiar nuestro camino.

A la Universidad Autónoma de Ica por abrirnos sus puertas y darnos la oportunidad de poder culminar el proceso de nuestra carrera profesional a través de su Taller de Tesis para la Obtención del Título Profesional. De manera especial agradecemos a nuestro Asesor Mg. Walter Acharte Champi por las enseñanzas, paciencia y dedicación que tuvo durante este largo proceso en la elaboración de tesis para lograr nuestro crecimiento profesional.

Resumen

La presente investigación tiene como **objetivo general**, determinar la relación entre el estrés académico y ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa – 2023. La **metodología** empleada fue de tipo básica de enfoque cuantitativo, nivel relacional, diseño no experimental de corte transversal. La **muestra** del estudio se conformó por 377 estudiantes de una universidad privada en Arequipa. El instrumento empleado fue el inventario SISCO del estrés académico y el inventario de ansiedad de Beck. Los **resultados** obtenidos, respecto a los resultados descriptivos, en cuanto a la variable de Estrés Académico, el 13.8% de los participantes muestran niveles bajos, el 79.6% experimentan niveles moderados, y el 6.6% muestran niveles severos de estrés académico. En relación con la variable de Ansiedad, el 7.7% de los participantes indican no tener ansiedad, el 22.3% presentan nivel bajo, el 60.2% tienen niveles moderados, y el 9.8% muestran niveles severos de ansiedad. También entre el estrés académico y la ansiedad los resultados fueron con un Sig. 0.000 y r 0.228 indicando relación positiva baja. Entre la dimensión estresores y la ansiedad tiene relación positiva baja con un Sig. 0.035 y r 0.108. Entre la dimensión los síntomas del estrés académico y ansiedad tienen una relación positiva baja con un Sig. 0.000 y r 0.198 y entre la dimensión estrategia de afrontamiento y la ansiedad tiene relación positiva moderada con Sig. 0.000 y r 0.198. Se **concluye** que existe relación positiva baja entre el estrés académico y la ansiedad.

Palabras clave: estrés, académico, ansiedad, estudiantes.

Abstract

The general objective of this research is to determine the relationship between academic stress and anxiety in students at a private university in Arequipa - 2023. The methodology used was a basic quantitative approach, relational level, non-experimental cross-sectional design. The study sample was made up of 377 students from a private university in Arequipa. The instrument used was the questionnaire, the SISCO academic stress inventory and the Beck anxiety inventory. The results obtained, regarding the descriptive results, regarding the Academic Stress variable, 13.8% of the participants show low levels, 79.6% experience moderate levels, and 6.6% show severe levels of academic stress. In relation to the Anxiety variable, 7.7% of the participants indicate that they do not have anxiety, 22.3% have a low level, 60.2% have moderate levels, and 9.8% show severe levels of anxiety. Also between academic stress and anxiety the results were with a Sig. 0.000 and r 0.228 indicating a low positive relationship. Between the stressors dimension and anxiety there is a low positive relationship with a Sig. 0.035 and r 0.108. Between the dimension the symptoms of academic stress and anxiety have a low positive relationship with a Sig. 0.000 and r 0.198 and between the coping strategy dimension and anxiety it has a moderate positive relationship with Sig. 0.000 and r 0.198. It is concluded that there is a low positive relationship between academic stress and anxiety.

Key words: stress, academic, anxiety, students.

Índice general

Portada.....	i
Constancia de aprobación de investigación	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación	iii
Dedicatoria	v
Agradecimiento.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract	viii
Índice general.....	ix
Índice de tablas académicas.....	xi
Índice de figuras	xii
I. INTRODUCCIÓN	13
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
2.1.Descripción del Problema.....	15
2.2. Pregunta de investigación general	19
2.3. Preguntas de investigación específicas	19
2.4. Objetivo General	20
2.5. Objetivos Específicos	20
2.6. Justificación e importancia	20
2.7. Alcances y limitaciones	22
III. MARCO TEÓRICO	23
3.1. Antecedentes.....	23
3.2. Bases teóricas	29
3.3. Marco conceptual	46
IV. METODOLOGÍA	48
4.1. Tipo y Nivel de Investigación	48
4.2. Diseño de la Investigación.....	48
4.3. Hipótesis general y específicas	49
4.4. Identificación de las variables.....	49
4.5. Matriz de operacionalización de variables.....	50
4.6. Población - Muestra	53
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de Información	55

4.8. Técnica de análisis y procesamiento de datos	61
V. RESULTADOS.....	62
5.1. Presentación de resultados	62
5.2. Interpretación de resultados	69
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	71
6.1. Análisis inferencial.....	71
VII. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	75
7.1. Comparación de resultados.....	75
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	79
RECOMENDACIONES.....	80
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	81
ANEXO	88
Anexo 1: Matriz de consistencia	89
Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos	90
Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición	95
Anexo 4: Base de datos	100
Anexo 5: Evidencia fotográfica.....	137
Anexo 6: Informe de Turnitin al 28% de similitud.....	141

Índice de tablas académicas

Tabla 1. Operacionalización de variables.....	50
Tabla 2. Ficha técnica del instrumento SISCO	56
Tabla 3. Ficha técnica del instrumento de ansiedad de Beck.....	59
Tabla 4. Variable Estrés Académico.....	62
Tabla 5. Dimensión Estresores.....	62
Tabla 6. Dimensión Síntomas.....	63
Tabla 7. Dimensión Afrontamiento	64
Tabla 8. Variable Ansiedad.....	64
Tabla 9. Dimensión Componente Fisiológico	65
Tabla 10. Componente Afectivo Cognitivo	66
Tabla 11. Variable Estrés	67
Tabla 12. Variable Ansiedad	67
Tabla 13. Tabla cruzada de la variable Estrés Académico y la variable Ansiedad.....	68
Tabla 14. Prueba de Kolmogorov-Smirnov entre las variables estrés académico y ansiedad	71
Tabla 15. Relación entre el estrés académico y la ansiedad.....	72
Tabla 16. Relación entre los estresores y la ansiedad	72
Tabla 17. Relación entre síntomas del estrés académico y ansiedad.....	73
Tabla 18. Relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y la ansiedad	74

Índice de figuras

Figura 1. Variable Estrés Académico	62
Figura 2. Dimensión Estresores	63
Figura 3. Dimensión Síntomas	63
Figura 4. Dimensión Afrontamiento	64
Figura 5. Variable Ansiedad	65
Figura 6. Dimensión Componente Fisiológico	66
Figura 7. Componente Afectivo Cognitivo	66

I. INTRODUCCIÓN

El estrés académico desencadena un desequilibrio en el sistema que se manifiesta a través de varios síntomas; para recuperar ese equilibrio, corresponde al estudiante implementar estrategias de afrontamiento. Durante la vida, todos los seres vivos enfrentan momentos de estrés. No obstante, si este estrés se prolonga, puede agotar los recursos del individuo y desencadenar una serie de dificultades que impactan directamente en sus actividades diarias. Los estudiantes universitarios enfrentan un nivel de estrés académico más elevado debido a la mayor carga de responsabilidades y exigencias académicas que tienen que afrontar. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (2022), aproximadamente 301 millones de habitantes, incluyendo 58 millones de menores y adolescentes, experimentaron trastornos de ansiedad. Estos trastornos son peculiares por una preocupación excesiva y miedo, acompañados de problemas de conducta, cuya sintomatología son lo bastante complicado como para causar angustia significativa y deterioro funcional.

El estrés, al ser la principal causa de la generación de emociones en todas las actividades humanas, ha captado la atención de investigadores de diversos campos de estudio. Desde el punto de vista físico, el estrés ha sido ampliamente investigado y ha sido fundamental para comprender este fenómeno. Por otra parte, desde la óptica de las disciplinas relacionadas con el comportamiento humano, se ha estudiado el estrés principalmente en contextos críticos que afectan el bienestar o la supervivencia de las personas. Es un estado de una tensión mental conocida como estrés, es entendido como la contestación del organismo ante amenazas percibidas y demandas crecientes, involucra la activación de diversos sistemas de defensa esenciales para contrarrestar tales situaciones (Regueiro, 2021).

La ansiedad, actualmente hay una creciente preocupación, especialmente entre los adolescentes, por un problema que está en aumento constante. Este fenómeno puede tener consecuencias negativas duraderas para la

salud de los afectados. Sin embargo, a menudo se pasa por alto en el ámbito de la salud mental juvenil debido a la percepción social de la juventud como una etapa de fortaleza y vitalidad. (Souto, 2013)

La presente investigación se estructura en capítulos claramente definidos para facilitar el entendimiento de dichos temas tratados. El Capítulo I: Introducción, presenta el tema que se va a tratar, así mismo explica la estructura.

El problema de investigación, los objetivos, la justificación y la importancia del estudio se discuten en el Capítulo II: Planteamiento del problema, aborda la descripción del problema, la pregunta de investigación, los objetivos, la justificación e importancia. En el Capítulo III: Marco Teórico, describe los antecedentes, las bases teóricas y el marco conceptual. En el capítulo IV: Metodología, muestra la metodología de la investigación, las hipótesis, las variables, la matriz de operacionalización, la población y las técnicas e instrumentos. En el Capítulo V: Resultados, muestra los resultados y la comprobación de hipótesis de la investigación. En el Capítulo VI: Discusión, se describe la discusión de los resultados según las hipótesis. En el Capítulo VII: Conclusiones, muestra las conclusiones y recomendaciones. En el Capítulo VIII: Referencias bibliográficas, se muestra la lista de fuentes bibliográficas de la investigación.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del Problema

La Organización Mundial de la Salud Mental afirma que se refiere a un estado de bienestar en el que las personas están conscientes de sus habilidades, pueden manejar los problemas cotidianos y desempeñarse de manera productiva. Organización Mundial de la Salud (2022). En los últimos años ha aumentado diferentes factores que son de peligro para la salud mental de toda persona y pudiendo derivarse en trastornos mentales y se genere un problema grave en la población mundial.

A nivel mundial, de acuerdo a la OMS (2023) se estima que, en la actualidad, aproximadamente el 4% de las personas en todo el mundo sufren de algún tipo de trastorno de ansiedad. En el año 2022, aproximadamente 301 millones de individuos a nivel global experimentaron un trastorno de ansiedad, destacándose como uno de los trastornos mentales más prevalentes.

Durante el inicio de la pandemia de COVID-19, se observó un incremento del 25% en la incidencia global de ansiedad y depresión, como indican los hallazgos de un estudio científico difundido por la Organización Mundial de la Salud. La inquietud sobre el incremento potencial de trastornos mentales ya había motivado al 90% de los países encuestados a incorporar la salud mental y el respaldo psicosocial en sus estrategias de respuesta ante la COVID-19, sin embargo, aún persisten vacíos significativos y preocupaciones (Organización Panamericana de la Salud, 2022).

Los trastornos mentales representan un importante desafío para la salud pública, y su impacto social es significativo. Actualmente, se ha evidenciado que afectan al 50% de la población mundial. Una de las causas más comunes de estos trastornos es el estrés académico, como una respuesta natural del cuerpo a las demandas del entorno, lo que provoca síntomas cognitivos, emocionales y conductuales que pueden ser perjudiciales para la salud, Berrio y Mazo (2011). A

menudo perjudica el bienestar mental y se asocia a otros problemas como la ansiedad, más frecuente en ámbitos laborales bajo presión y en la vida académica Otero (2014).

Sierra et al. (2003) la ansiedad es un síntoma que puede aparecer durante el proceso de aprendizaje, especialmente en ausencia de estrategias de afrontamiento adecuadas para el problema, y puede provocar otros cambios físicos y psicológicos que afecten al rendimiento, con lo que esto también puede estar asociado con el estrés académico. Según algunas investigaciones, los estudiantes presentan ansiedad, especialmente en los últimos años debido a la incertidumbre del mercado laboral, lo que también se asocia con el estrés académico.

Los episodios de ansiedad afectan al 10% de las personas de todo el mundo en algún momento de su vida. Los trastornos de ansiedad afectaron a 301 millones de personas en 2019, de las cuales 58 millones eran niños y adolescentes (OMS, 2023).

Los trastornos de ansiedad son las condiciones de salud mental más comunes a nivel mundial, afectando a un número significativo de personas. Se estima que su prevalencia global aumentó un 25% durante la pandemia de COVID-19, principalmente debido a factores como el aislamiento social, el temor al contagio y las repercusiones económicas adversas. Este incremento se observó especialmente en mujeres y jóvenes, quienes enfrentan mayores tasas de ansiedad en comparación con otros grupos demográficos (Vergin, 2024).

En un informe reciente, el 22% de las personas encuestadas entre 18 y 24 años reconocieron padecer trastornos de ansiedad, y las mujeres jóvenes reflejan una incidencia más alta en comparación con los hombres. Además, los trastornos de ansiedad son una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial, subrayando la importancia de invertir en atención primaria y en recursos especializados para abordar esta problemática (ONU, 2022).

Puig et al. (2020) los trastornos afectivos multifacéticos más comunes es la ansiedad y el estrés que afecta gravemente la calidad de vida y el rendimiento diario de aquellos que los padecen.

También Carvajal (2002) estos trastornos pueden presentarse en diversos entornos y no deben confundirse con los síntomas normales de estrés debido a sus características únicas.

En Latinoamérica, en los últimos cinco años, ha habido un crecimiento continuo en la relevancia que los habitantes de Latinoamérica otorgan a la salud mental, según el informe global de salud de Ipsos del 2022. El reporte presenta las perspectivas de más de 23,500 encuestados de 34 naciones (incluyendo seis de América Latina) sobre los principales desafíos de salud que creen que enfrentan las personas en su país en la actualidad. En la actualidad, Chile lidera en la región con el mayor interés en el cuidado de la salud mental, alcanzando un 62%, mientras que México registra el índice más bajo, con un 15%, a pesar de un aumento generalizado en todos los países. (Ipsos Monitor Global de Salud, 2022)

Las cifras sobre la salud mental en la zona muestran una realidad diferente: aproximadamente una de cada cinco personas, equivalente al 22,4% de la población, experimenta problemas de salud mental, como depresión y ansiedad grave, aunque las razones detrás de esto aún necesitan ser exploradas más a fondo. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, alrededor del 10% de los años vividos con discapacidad en naciones como Brasil y Paraguay son atribuibles a estas condiciones médicas. (Banco Mundial, 2022)

Según Hernández et al. (2020), los estudiantes universitarios enfrentan un problema significativo relacionado con el estrés. Las presiones académicas son la causa más común de estrés, afectando al 78% de los estudiantes. Además, la necesidad de obtener experiencia práctica, crecer en el campo laboral y cumplir con los compromisos universitarios pueden aumentar la probabilidad de experimentar síntomas de estrés y ansiedad.

A nivel nacional, el Instituto Especializado de Salud Mental del Ministerio de Salud, el 30% de la población de Lima y Callao, es decir, tres de cada diez personas, sufre de altos niveles de tensión y estrés, principalmente por problemas económicos, de salud, trabajo, estudio, familia y pareja (MINSA, 2004).

En Perú, alrededor de 1.7 millones de individuos experimentan depresión, lo que lo convierte en un asunto de salud significativo. Alrededor del 41% de las personas muestran síntomas de depresión de moderados a graves, y dentro de este grupo, aproximadamente el 12,8% reporta pensamientos suicidas. El segmento más afectado por la depresión fue el de 18 a 24 años, y la mayoría de ellos estaban matriculados en la universidad (Estrada, 2023).

De la misma forma de acuerdo con información proporcionada por el Ministerio de Salud (Minsa), la ansiedad es el trastorno de salud mental más frecuente en el país, con un total de 433 816 casos diagnosticados en el año 2022 (Minsa, 2022).

A nivel local en la ciudad de Arequipa, de acuerdo con la Minsa, el número de casos de depresión tratados en las áreas afectadas aumentó en promedio un 21.6 %. La Libertad (36.3 %) y Arequipa (34.5 %) encabezan la lista como las regiones con el mayor aumento (El Peruano, 2023).

Varios estudios realizados en universidades han demostrado que el estrés es uno de los mayores problemas en el mundo académico, Según Cassaretto et al. (2021), siendo los estudiantes de profesiones de la salud los que presentan mayores puntajes de estrés, mientras que la ansiedad es una de las variables menos valoradas en relación a la vida académica pese a mostrarse como una problemática constante durante periodos de altos estrés como los exámenes y evaluaciones.

Por su parte el estrés académico es un problema que afecta a la mitad (50%) de la población mundial. Esto podría deberse a que las expresiones cognitivas, emocionales y conductuales que afectan a la

salud son el resultado de la respuesta adaptativa del organismo a las exigencias del entorno (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Respecto a la ansiedad más de 260 millones de personas la padecen en todo el mundo, y el 2,1% de los afectados en América presentan grados importantes de afectación, ya que se trata de una condición emocional que provoca alteraciones físicas y psicológicas que se traducen en distorsiones que afectan a la funcionalidad (Organización Panamericana de la Salud, 2018).

Las universidades privadas de Arequipa se enfrentan a la presión de procedimientos de evaluación más estrictos, un rendimiento académico obligatorio que a menudo compromete la salud mental de los estudiantes y las elevadas tasas que los estudiantes deben pagar con frecuencia en caso de reprobación un curso, una fuente adicional de estrés que no se da en las universidades públicas. En este contexto, los universitarios ubicados en la ciudad de Arequipa; no son ajenos a esta realidad, existen diversidad de casos que viven esta situación ya que se observó que una gran parte de estudiantes presenta niveles moderados de estrés y ansiedad. En base a la realidad evaluada se observa la necesidad de realizar una evaluación respecto al estrés y la ansiedad que pueden presentar estos estudiantes en una universidad privada, además de verificar si estas variables y encontrarían relacionadas dentro del contexto evaluado.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa - 2023?

2.3. Preguntas de investigación específicas

¿Cuál es la relación entre los estresores y la ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa - 2023?

¿Cuál es la relación entre los síntomas del estrés académico y la ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa - 2023?

¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés académico y la ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa - 2023?

2.4. Objetivo General

Determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa – 2023

2.5. Objetivos Específicos

Determinar la relación entre los estresores y la ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa – 2023.

Determinar la relación entre los síntomas del estrés académico y la ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa – 2023.

Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés académico y la ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa – 2023.

2.6. Justificación e importancia

Justificación teórica

Teorista del estrés académico

El estrés académico ha sido estudiado por varios investigadores a lo largo de los años. Selye (1976) formuló una teoría general del estrés que ha sido aplicada a diversos contextos, incluido el académico. Para él, el estrés es un proceso fisiológico que se activa cuando un individuo enfrenta un desafío o una amenaza, lo que implica una serie de reacciones adaptativas en el cuerpo, como la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina. Según Selye sigue tres fases:

Fase de la alarma

Fase de resistencia

Fase de agotamiento

Teorista de la ansiedad

Uno de los teóricos más influyentes en el estudio de la ansiedad es Sigmund Freud (1926), consideró la ansiedad como una parte central de la vida psíquica y la vinculó estrechamente con los procesos

inconscientes y los conflictos internos. Freud explica que la ansiedad no es solo una respuesta a una amenaza externa, sino que también se origina en conflictos internos, particularmente aquellos relacionados con los deseos reprimidos, los impulsos instintivos y las tensiones entre las distintas partes de la personalidad (el ello, el yo y el superyó).

Justificación metodológica

Para logra los objetivos de la investigación, se acude al empleo de técnicas de investigación como el inventario y su procedimiento en software para medir ambas variables del estudio. Con ello se pretende conocer el grado de relación entre el estrés académico y la ansiedad, así mismo conocer la relación de las dimensiones del estrés académico con la variable ansiedad. Así los resultados de la investigación se apoyan en técnicas de investigación validas en el medio.

Justificación practica

De acuerdo con los objetivos del estudio, el resultado permite encontrar soluciones concretas del estrés académico junto a sus dimensiones y la influencia de la ansiedad que inciden en los resultados de la universidad. Con tales resultados se puede plantear a futuro alguna intervención. Así mismo se aplicó dos inventarios a la muestra, el inventario SISCO del Estrés Académico con 23 ítems y el Inventario de ansiedad de Beck con 21 ítems.

Justificación social

La investigación adquiere relevancia social al abordar de manera integral la problemática de la salud mental entre los universitarios. Se requiere ver el nivel de asociación en el estrés académico y la ansiedad, dos elementos que impactan de forma relevante en la salud mental, como en las relaciones sociales, la autoestima y la salud física de los estudiantes universitarios.

2.7. Alcances y limitaciones

Alcances

Alcance espacial:

La investigación se realizó en una Universidad Néstor Cáceres Velásquez (UANCV) en la ciudad de Arequipa.

Alcance temporal:

La investigación se realizó en el año 2023.

Alcance social:

La población estuvo conformada por estudiantes universitarios.

Limitaciones

Este estudio se realizó en el contexto estudiantil, específicamente con universitarios, centrándose en estudiantes que están actualmente cursando sus estudios.

Falta de datos fiables de encuestas

Limitaciones de tiempo

Estas limitaciones mencionadas se superaron de las siguientes formas:

La falta de datos fiables de encuestas puede ser un desafío importante, especialmente en contextos donde se requiere información precisa. Por ello se mejoró la calidad de la encuesta, así mismo se implemente los controles de calidad durante el proceso de recopilación de datos.

La limitación de tiempo puede ser desafiante, pero se realizó una planificación cuidadosa, desde el inicio de la investigación como en cada parte de ella, se priorizo las actividades más importantes.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Internacional

Izurieta-Brito et al. (2022), en Ecuador, quien realizo una investigación titulada “Trastorno de ansiedad generalizada y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos durante la pandemia covid-19”, tenía como **objetivo**, determinar la asociación entre la ansiedad generalizada y estrés académico. La **metodología** empleada fue descriptivo relacional. La muestra estuvo conformada por 359 estudiantes. Los instrumentos usados fueron el Inventario Sistemático Cognitivo de Estrés Académico y la escala de Trastorno de Ansiedad Generalizada. Los **resultados** mostraron que la media de estrés era mayor en las mujeres ($X = 3,4313$) y en varones ($X = 3,2142$), ambos grupos mostraron niveles altos de estrés académico. El 51.5% de mujeres y un 34.5% de hombres presentan además de síntomas de síntomas severa. La moderada correlación positiva entre estrés académico y ansiedad generalizada se reflejó en una $\rho = 0,68$. Se **concluye** Existen niveles elevados de estrés académico en estudiantes universitarios, con mujeres como el grupo más afectado, ambos sexos mostraron, en su mayoría, síntomas severos de ansiedad.

Puig et al. (2020) en México realizaron una investigación titulada “Prevalencia de la depresión, ansiedad y estrés académico entre estudiantes de medicina, durante distinto periodos de estes”, tuvo como **objetivo** determinar la prevalencia y la gravedad de depresión, ansiedad y el estrés académico, y evaluar la variación entre períodos de niveles altos y bajos de estrés. La **metodología** emplea fue descriptivo longitudinal. La muestra estuvo conformada por 183 universitarios. El instrumento usado fue el Inventaron de Estrés Académico de Ansiedad-Depresión de Beck. Los **resultados** fueron durante el periodo con alto nivel de estrés fue de 75.4% y se redujo

10.8% durante el periodo con bajo nivel de estrés, de igual forma el estrés se redujo de un 70% a un 19.5% por cada periodo respectivamente, en ambos periodos los exámenes, la sobrecarga, falta de tiempo y exponer fueron los principales estresores.

Clemente (2021) en México realizó un estudio titulado “Estrés académico y ansiedad en estudiantes de licenciatura en enfermería”, que tuvo como **objetivo** determinar si existe una relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes de enfermería de universidades públicas del estado de Puebla. La **metodología** empleada fue descriptiva correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 250 estudiantes. Los cuestionarios utilizados fueron el Inventario SISCO SV-21 y también el uso de la versión adaptada a México del Inventario de Beck específicamente en el tema de la ansiedad. Los **resultados** fueron el 42,6% presentaba niveles elevados de estrés y el 35,3% muestra niveles bajos de ansiedad. El estudio **concluyó** que hay un vínculo moderado entre la variable estrés académico y ansiedad en estudiantes.

Radillo et al. (2021), en México, realizaron una investigación titulada “Ansiedad estado-rasgo estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de enfermería en México”, que tuvo como **objetivo** desarrollar un modelo de regresión múltiple de la relación entre ansiedad rasgo-estado, estrés académico y estilos de afrontamiento. La **metodología** empleada fue de enfoque descriptivo transversal. La muestra estuvo conformada de 675 universitarios. Los cuestionarios utilizados fueron Character State Anxiety Inventory, Academic Stress Inventory y Nowack's Stress Profile. se utilizaron como escalas. Los **resultados** fueron que el género femenino tenía niveles elevados de ansiedad, estrés académico y estilos de afrontamiento centrados en problemas que en el género masculino. Se **concluye** que el estrés académico y los estilos de afrontamiento negativos pueden causar ansiedad.

Berdida y Grande (2023) en Filipinas realizaron una investigación titulada “Estrés académico, ansiedad por COVID-19 y calidad de vida entre estudiantes de enfermería: el papel mediador de la resiliencia”, el **objetivo** fue, examinar el papel mediador de la resiliencia en la relación entre el estrés académico, la ansiedad COVID-19 y la calidad de vida entre los estudiantes de enfermería filipinos. La **metodología** empleada fue de diseño correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 611 universitarios. Los instrumentos usados fueron la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson, la Breve Calidad de Vida de Brunnsviken y la Ansiedad COVID-19 como escalas. Los **resultados** mostraron que el estrés académico y la Ansiedad COVID-19 se correlacionaban negativamente con la calidad de vida y la resiliencia. En **conclusión**, se observó que el estrés académico y la ansiedad relacionada con el COVID-19 afectaron la calidad de vida en las universitarias de enfermería filipinas.

Nacional

Dávila et al. (2022) en Lima, realizaron una investigación titulada “Educación remota y estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de pandemia del covid-19”, que tuvo como **objetivo** de este estudio fue determinar la prevalencia del estrés académico en estudiantes de educación profesional de universidades peruanas. La **metodología** del estudio fue cuantitativa, correlacional y no experimental. La muestra estuvo conformada por 172 estudiantes. Los instrumentos usados fueron el Inventario SISCO de Estrés Académico y una ficha de dato sociodemográficos. Los **resultados** fueron los estudiantes se caracterizaron por presentar altos niveles de estrés académico y se determinó que dicha variable se asocia significativamente al sexo, el grupo etario y el año de estudios.

Estrada y Mamani (2020) en Madre de Dios, realizaron una investigación titulada “Procrastinación académica y ansiedad en

estudiantes de la carrera profesional de Educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, 2020”, que tuvo como **objetivo** determinar la relación entre la procrastinación académica y la ansiedad. La **metodología** fue cuantitativa, no experimental y correlacional. La muestra estuvo conformada de 220 estudiantes. El instrumento utilizado fue la Escala de Autoevaluación Zung (ansiedad). Los **resultados** mostraron que el 48,2% de los estudiantes obtuvieron altos niveles de procrastinación académica, el 39.0% tienen un nivel moderado de ansiedad, estadísticamente existe relación directa y significativa entre la procrastinación académica y la ansiedad ($p=0.000 < 0.05$). Se **concluye** cuanto más procrastinen los estudiantes, sus niveles de ansiedad serán más altos.

Teque et al. (2020) en Lima realizan una investigación titulada “Estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad Peruana”, tuvo como **objetivo** determinar el grado de estrés académico entre los estudiantes de enfermería e identificar sus causas, manifestaciones y estrategias de afrontamiento. La **metodología** empleada fue descriptiva de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 285 estudiantes. El instrumento usado fue el Inventario de Estrés Académico SISCO. Los **resultados** mostraron que todos los estudiantes de enfermería experimentaban niveles moderados de estrés. Se **concluyó** que es necesario establecer programas de apoyo para ayudar a los estudiantes a mantener el equilibrio biológico y hacer frente a las situaciones estresantes.

Vivanco et al. (2020) en Trujillo, realizaron una investigación titulada “Ansiedad por COVID-19 y Salud Mental en Estudiantes Universitarios de las ciudades de Trujillo y Chimbote”, el **objetivo** fue determinar la relación entre la escala de ansiedad COVID-19 y la salud mental. La **metodología** empleada fue descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 356 estudiantes universitarios. Los

instrumentos utilizados fueron la escala de ansiedad COVID-19 y el Inventario de Salud Mental-5. Los **resultados** mostraron que puntuaciones más altas en la escala de ansiedad COVID-19 se asociaron con peor salud mental. En una muestra de estudiantes universitarios peruanos, se observó que las escalas de ansiedad COVID-19 más altas se asociaban con una salud mental más baja.

Hinostroza (2023), en Lima, realizó una investigación titulada “Estrés académico y ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023”, tuvo como **objetivo** analizar cómo el estrés académico se relaciona con la ansiedad de los estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. La **metodología**, fue hipotético deductivo, enfoque cuantitativo, investigación de tipo aplicada, diseño correlacional. La población estuvo conformada por 123 estudiantes. Los **resultados** demostraron que los estudiantes del décimo ciclo que experimentaron estrés académico y ansiedad mostraron estrés moderado y ansiedad moderada en el 36,6% de los casos; estrés moderado y ansiedad moderada en el 31,2% de los casos dentro de la dimensión estresores académicos con ansiedad; estrés moderado y ansiedad moderada en el 34,4% de los casos dentro de la dimensión síntomas de estrés académico con ansiedad; y estrés moderado y ansiedad moderada en el 29,0% de los casos dentro de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico con ansiedad. Se **concluye** que el estrés académico presenta una correlación negativa ($Rho = -.090$) y ($Sig. = .393$) con la ansiedad en los estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada es decir no existe relación estadísticamente significativa.

Local

Gómez (2019) en Arequipa, realizó una investigación que lleva por título “Ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios de primer año de una universidad privada de Arequipa durante el periodo 2019”, tuvo como **objetivo** determinar

la relación entre la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico en estudiantes de primer año del segundo ciclo de una universidad. La **metodología** empleada fue descriptiva, correlacional, no experimental. La muestra estuvo por 129 universitarios. El cuestionario aplicado fue CAEX. Los **resultados** mostraron como la gran parte de los alumnos no mostraron ansiedad y el 55,1% de los estudiantes no tuvieron un buen o mal rendimiento. Los universitarios de primer curso encontraron una correlación moderadamente fuerte entre la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico.

Gonzales (2021) en Arequipa, realizó una investigación titulada “Ansiedad y depresión según la escala de Hamilton en el contexto de la pandemia de covid-19 en estudiantes universitarios, Arequipa 2021”, tuvo como **objetivo** determinar la relación entre los niveles de ansiedad y depresión medidos por la Escala de Hamilton de Ansiedad y Depresión en relación con la epidemia de Covid 19 entre estudiantes universitarios. Se abordó la **metodología** descriptiva y correlacional. La muestra estuvo conformada por 300 estudiantes universitarios. Los instrumentos usados fueron la Escala de Ansiedad y Depresión de Hamilton. Los **resultados** mostraron que el 82,7% de los estudiantes presentaban síntomas de ansiedad y el 59% síntomas de depresión, lo que indica una correlación entre la ansiedad, la depresión y las características socioeconómicas en los estudiantes universitarios. La **conclusión** fue que la prevalencia de los síntomas de ansiedad y depresión era elevada y estaba relacionada con factores socioeconómicos.

Sánchez y Talavera (2021) en Arequipa, realizaron una investigación titulada “Nivel de estrés y ansiedad en tiempos de COVID-19 en estudiantes del VIII y X semestre de la Facultad de Enfermería. Universidad Católica de Santa María, Arequipa 2020”, que tuvo como **objetivo** fue determinar el nivel de estrés y ansiedad y la relación entre ambos durante los periodos de Covid-19 en estudiantes de VIII

y X semestre de la Facultad de Enfermería. La **metodología** empleada fue no experimental, descriptiva y relacional, de un corte transversal. La muestra estuvo conformada por 71 estudiantes. Los instrumentos fueron el inventario SISCO y la escala de Zung. Los **resultados** mostraron que la mayoría de los estudiantes presentaban niveles moderados de estrés y mínimos de ansiedad. La **conclusión** fue que el nivel de estrés y el nivel de ansiedad tenían una relación estadísticamente significativa.

Bellido (2022) en Arequipa, realizó una investigación titulada “Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes universitarios de Arequipa”, que tuvo como **objetivo** determinar la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes universitarios de Arequipa. La **metodología** empleada fue descriptiva, correlacional, no experimental y cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 234 estudiantes. Los instrumentos aplicados fueron el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh y el Inventario SISCO SV, una adaptación del COVID-19 a situaciones de crisis. Los **resultados** mostraron que el 88,6% de los universitarios presentaban un estrés académico moderado y el 96,2% calidad de sueño mala. El estudio **concluyó** que la calidad del sueño está correlacionada con el estrés académico y sus dimensiones.

3.2. Bases teóricas

Estrés académico

El estrés académico, según Silva et al. (2019) se produce cuando una persona experimenta una situación externa que interrumpe su equilibrio emocional. Esta respuesta desencadena una serie de procesos fisiológicos, incluyendo la activación de órganos y funciones como el cerebro, los nervios, el corazón, el flujo sanguíneo, los niveles hormonales, la digestión y la función muscular.

El estrés académico puede manifestarse tanto a nivel mental como físico, ya sea en respuesta a una situación real de peligro o

simplemente percibida como tal. Este estímulo puede provocar tensiones, ansiedad y diversas reacciones fisiológicas en el cuerpo. En esencia, el estrés académico se define como la respuesta fisiológica, psicológica y conductual del organismo para adaptarse y readaptarse a los estresores internos y externos (Izurieta et al., 2022). El estrés académico se refiere a un conjunto de variables interrelacionadas que incluyen los estresores académicos, las experiencias subjetivas de estrés, los moderadores del estrés académico y el impacto del estrés académico en el contexto universitario. Los estudiantes universitarios pueden enfrentar situaciones de alto estrés en este ámbito, lo que hace que la comprensión del estrés académico sea esencial para abordar su impacto negativo (Conchado et al., 2019).

El enfoque psicosocial del estrés académico destaca los factores que contribuyen al estrés en este ámbito y considera la exposición de los estudiantes a factores físicos, emocionales y ambientales que afectan su rendimiento, tales como el duelo, los exámenes, las relaciones con compañeros y profesores, y la búsqueda de identidad. Según el modelo cognitivista sistémico de Solano (2020), el estrés académico es un proceso adaptativo y psicológico que ocurre cuando los estudiantes se enfrentan a demandas identificadas como estresores en el contexto del aprendizaje. Éstos se manifiestan como una serie de síntomas que crean un entorno estresante y alteran el equilibrio del alumno. Esta inestabilidad les obliga a tomar medidas reconstituyentes para restablecer su balance general. Del mismo modo, el estrés académico es la respuesta física, emocional, cognitiva y conductual de una persona ante diversos estímulos (en este caso, académicos). Los efectos negativos de este análisis, como la calidad del sueño y el estado nutricional del estudiante, pueden comprometer su manera de rendir académicamente.

Así mismo se sabe que el estrés académico altera el equilibrio de la homeostasis y, por tanto, activa mecanismos de adaptación ante nuevas situaciones problemáticas que el organismo percibe como

graves. Los mecanismos son básicamente dos: la liberación de adrenalina y la liberación de cortisol. La primera hormona del estrés académico optimiza el flujo sanguíneo y, en particular, proporciona oxígeno al cerebro, que necesita desarrollar estrategias para hacer frente al estrés académico, y a los músculos musculos esqueléticos para prepararse para la acción cuando sea necesario. La primera hormona favorece la emisión de glucosa en sangre para aportar las calorías necesarias en caso de emergencia, mientras que la segunda actúa con la adrenalina para aumentar la tensión arterial (Tananta, 2022).

Esta respuesta es válida si es de corta duración y representa una amenaza real y evidente para la integridad del sujeto, pero perjudicial si se produce de forma crónica, sobre todo si responde a nociones psicológicas más que a una amenaza real. Este tipo de estrés puede ser un factor importante en la disminución gradual de la autoestima de las estudiantes de enfermería con predominio de mujeres. El estrés académico es una respuesta compleja que involucra factores fisiológicos, emocionales, cognitivos y comportamentales que se desencadenan en los estudiantes cuando se enfrentan a eventos académicos estresantes o estímulos. Si bien unos niveles adecuados de estrés académico pueden conducir a un rendimiento óptimo, cuando el estrés académico supera la propia capacidad de afrontamiento, puede ser un factor que afecte negativamente al rendimiento académico (Anaguano & Velasco, 2022).

El estrés académico puede ser el resultado de diversos factores y estímulos que se producen en el entorno educativo. Dependiendo de cómo lo afronte un individuo, incluso los acontecimientos académicos importantes o las cosas que son necesarias para el estudiante pueden volverse estresantes (Esudero & Ramon, 2022).

Perspectiva Histórica

Hans Selye, pionero en el estudio del estrés, introdujo el concepto en la década de 1930 tras observar síntomas compartidos entre pacientes enfermos y sanos, alguno de ellos son la pérdida del apetito,

la pérdida de peso, así como también la fatiga y disfunción sexual. A partir de estas observaciones, Selye desarrolló la influyente teoría de la respuesta general de estrés. La esencia de la teoría sostiene que el estrés se produce en base a una respuesta fisiológica no determinada del cuerpo frente a las demandas percibidas como estresantes, independientemente de que esta fuera positiva o negativa. Esta respuesta, según Selye, no se limita a situaciones adversas; incluso experiencias positivas, como cambios significativos en la vida, pueden desencadenar la misma reacción fisiológica (Sanchez, 2010).

Es decir, el cuerpo responde de manera similar frente a diversos tipos de demandas, generando una serie de cambios que buscan adaptarse y contrarrestar la situación estresante.

El Dr. Selye llevo a cabo sus experimentos utilizando ratas de laboratorio, someténdolas a ejercicios agotadores, lo que resultó en un aumento en los niveles de corticosteroides (ACTH, adrenalina y noradrenalina), el debilitamiento del sistema linfático y la aparición de úlceras gástricas. Estos cambios orgánicos fueron denominados por él como "bioestrés". Selye sugirió que algunas enfermedades desconocidas como la hipertensión arterial, las cardiopatías, y los trastornos emocionales y mentales, podrían ser la consecuencia de algunos cambios fisiológicos causados por un estrés prolongado en los órganos mencionados, y que estos cambios podrían estar predeterminados de manera genética como constitucionalmente (Viveros, 2023).

Durante el transcurso de la investigación, se llegó a la deducción de que los efectos físicos perjudiciales para el organismo animal, si bien son una parte fundamental del estrés, no constituyen la única causa. Nos dimos cuenta de que la necesidad de adecuarnos y moldearnos a las demandas sociales percibidas y el enfrentar amenazas ambientales también puede ser un desencadenante significativo de trastornos por estrés en los seres humanos (Merma, 2019). Este hallazgo amplía nuestra comprensión del estrés al reconocer que no

se limita únicamente a las respuestas fisiológicas ante peligros inmediatos. Las demandas sociales, como las expectativas laborales o las presiones familiares, así como las amenazas ambientales, como cambios climáticos o desastres naturales, pueden ejercer una presión considerable sobre los individuos, desencadenando respuestas de estrés.

El valor del presente descubrimiento se encuentra en la consideración de factores más amplios que contribuyen al estrés humano, lo cual puede desencadenar implicaciones significativas para el desarrollo de estrategias de prevención y manejo del estrés. Además, subraya la interconexión compleja entre los aspectos biológicos, sociales y ambientales en la experiencia del estrés, lo que resalta la necesidad de un enfoque integral al abordar esta problemática en la salud mental y el bienestar humano. Desde su concepción en la década de 1930, el estudio del estrés ha involucrado la colaboración de múltiples disciplinas, como la medicina, biología y la psicología, y ha requerido de una aplicación de técnicas avanzadas. En este tiempo, se han identificado diferentes tipos de estrés, se han desarrollado nuevas formas de tratamiento y se han descubierto características adicionales (Rodríguez, 2020).

Desde 1935, Hans Selye, reconocido como el padre del estrés, formuló una definición esencial al conceptualizar el estrés como un síndrome o respuesta fisiológica inespecífica del organismo frente a diversos factores ambientales adversos, tanto de naturaleza física como química. De acuerdo con Frydenberg (1997), como se citó en Encinas (2019), el modelo de afrontamiento propone que la conducta de afrontamiento es un transcurso cíclico intrincado donde abarca diversos determinantes situacionales, características personales, percepciones subjetivas de la situación y estrategias para su afrontamiento. Estos elementos desempeñan un rol fundamental en la reevaluación de las consecuencias del afrontamiento.

Cuando un estudiante se enfrenta al estrés académico, la evaluación de la situación es crucial. El alumno pondera las posibles

consecuencias del estrés en función de los riesgos percibidos, la pérdida, la amenaza y el desafío. Posteriormente, analiza tanto la situación como los recursos personales e interpersonales disponibles para afrontarla. Tras esta evaluación, toma decisiones sobre cómo abordar el problema y pone en práctica la acción a emprender. Luego, realiza una nueva evaluación para determinar si se ha alcanzado el resultado deseado. Este proceso puede desencadenar respuestas distintas a medida que el estudiante se adapta y ajusta a la dinámica de la situación. Una vez que se implementa una estrategia de afrontamiento, se establece un mecanismo de retroalimentación para evaluar su eficacia. Si la estrategia resulta efectiva, se incorpora al repertorio de estrategias de afrontamiento del estrés académico para su posible uso futuro. En cambio, si la estrategia no ha sido eficaz, puede ser descartada tras la evaluación personal (Cornejo & Garcia, 2020). Este proceso dinámico refleja la complejidad del afrontamiento del estrés académico y destaca la importancia de la adaptabilidad en la gestión efectiva de las tensiones académicas.

Dimensiones del estrés académico

Según las propuestas del autor Barraza (2007), se plantean diversas dimensiones que resultan fundamentales para el análisis y comprensión de un determinado fenómeno o tema. Estas dimensiones, delineadas por Barraza, sirven como un marco conceptual que facilita la exploración y la interpretación de diversas facetas relacionadas.

Barraza, en su propuesta, destaca la importancia de considerar múltiples dimensiones para obtener una perspectiva completa y enriquecedora. Estas dimensiones no solo ofrecen un panorama detallado, sino que también permiten abordar la complejidad inherente de los temas que se están examinando.

Dimensión Estresores

El estrés académico es un factor específico del entorno educativo que los estudiantes perciben como una amenaza para su bienestar general y que genera demandas que superan sus recursos de

afrontamiento. Entre los factores y estímulos estresantes se incluyen las dificultades para adaptarse a un nuevo entorno universitario, los exámenes académicos y las calificaciones, y las alteraciones que su papel como estudiante provoca en otras áreas de su vida, como sentirse sobrecargado porque sus estudios le restan tiempo para otras actividades, o sentir que está perdiendo el control de determinadas situaciones en el entorno educativo en el que se encuentra. o sentir que está perdiendo el control de ciertas situaciones en su entorno educativo (Gonzales L. , 2021).

Hay tres tipos de factores estresantes que afectan a nuestro organismo -físicos, sociales y psicológicos- y éste suele adaptarse a la mayoría de ellos, a menos que sean muy graves. El estrés puede ser social o psicológico. El estrés social es causado por agentes externos, como la pérdida de algún ser querido o un conflicto con otras personas, y generalmente podemos controlarlo. Por otro lado, el estrés psicológico se origina dentro de nuestra psique y puede estar asociado a diversos sentimientos, como la tristeza, miedo, frustración, odio, celos, ira y los sentimientos de inferioridad (Gómez, 2019).

Dimensión Síntomas

La inhabilidad para poder afrontar a las demandas estresantes, sumada a una prolongada exposición a ellos, puede dar lugar a una diversidad de síntomas de manera física como psicológica. Entre los efectos adversos más comunes se incluyen la irritabilidad, la depresión, la falta de concentración, los ataques de pánico, la fatiga crónica, el insomnio, las cefaleas, la sudoración excesiva, el dolor de espalda y cambios en el apetito. Estos síntomas, lejos de ser aislados, están interconectados y reflejan la complejidad de la respuesta del organismo al estrés.

De acuerdo con la perspectiva de Gómez (2019), se identifican tres niveles en las respuestas fisiológicas frente al estrés, reconocidos como componentes del síndrome general de adaptación. Estos abarcan tanto manifestaciones físicas, como las mencionadas anteriormente, como respuestas psicológicas y conductuales. Esta

tríada de respuestas interrelacionadas destaca la naturaleza holística de la experiencia del estrés, evidenciando que no afecta únicamente a síntomas físicos, por lo contrario, también altera los estados de ánimo, cognitivos y de comportamiento.

Dimensión Estrategias de afrontamiento

El proceso de afrontamiento se presenta dentro del recurso psicológico de gran importancia para el individuo, desempeñando un papel crucial para contribuir con la mejora de la condición de vida y contribuyendo significativamente a poder alcanzar un bienestar psicológico. La manera en que una persona aborda las situaciones estresantes puede tener un impacto profundo en el apartado de su salud, así mismo, se verá contribuido en su vida general. Un afrontamiento positivo puede resultar en beneficios para la salud, mientras que un afrontamiento negativo puede desencadenar una serie de problemas y enfermedades.

Esta dimensión del afrontamiento también está estrechamente vinculada con la percepción individual de un entorno particular, siendo influida por los valores, objetivos y creencias que guían al individuo. La forma en que se enfrenta a los desafíos y se relaciona con su entorno llega a influenciar de manera directa en el bienestar emocional al igual que la manera en que se desenvuelve en su vida diaria. Es relevante destacar que esta dimensión del afrontamiento siempre implica un cierto grado de control sobre la situación. Este control puede variar desde el dominio completo hasta la gestión efectiva de las emociones desencadenadas por eventos estresantes. La capacidad de mantener un cierto nivel de control ya sea a través del dominio de la situación o de una buena gestión emocional, cumple un papel fundamental en la eficacia del afrontamiento y, por ende, en la suficiencia del individuo para adaptarse y consigo mantener un bienestar psicológico óptimo (Gómez, 2019).

Teoría del Estrés

Teoría de Cannon

Se basa en la observación por parte de Cannon de que un ataque o accidente desencadena una reacción de huida, que es el mecanismo innato de afrontamiento del organismo en respuesta a un estímulo interno o externo que indica riesgo. Esto tiene el efecto de elevar los niveles de estrés, lo que a su vez provoca un aumento del azúcar en sangre, un incremento de la frecuencia cardiaca y tensión en los músculos (Palmero, 1996).

Teoría de Selye

Sánchez (2010) se basa en la forma en que el organismo responde y actúa ante un acontecimiento estresante, se describe tres fases del estrés:

Fase de la alarma

El cuerpo reacciona ante situaciones que provocan estrés, lo que altera el equilibrio de la persona. Para que la persona se adapte a acontecimientos estresantes comparables, se produce una reacción emergente a la situación actual.

Fase de resistencia

Ocurre cuando el estímulo vuelve a aparecer y la persona experimenta las mismas reacciones, aunque más débiles, en un intento de recuperar el equilibrio evitando o adaptándose a los acontecimientos estresantes. Un alto nivel de resistencia al estrés puede conducir a un sistema inmunitario debilitado, lo que puede agravar afecciones como las úlceras y el asma al favorecer el crecimiento de infecciones.

Fase de Agotamiento

Durante esta etapa, el organismo se enfrenta a las condiciones estresantes recurriendo a todas sus preocupaciones almacenadas. Cuando un organismo carece de la capacidad de adaptarse a los estímulos estresantes, suelen aparecer síntomas que hacen a la persona más susceptible al peligro.

Perspectiva Filosófica

La teoría del estrés, concebida por el médico canadiense Hans Selye (1907-1982), postula que el estrés es un estado en el cual el organismo responde de manera adaptativa a una intensa afluencia de sustancias. Esta teoría, enraizada en los estudios de Selye desde la década de 1930, comparte notables similitudes filosóficas con el idealismo fisiológico de Johannes Müller. Ambos enfoques conceden una importancia significativa al papel del estado interno del organismo en su interacción dinámica con el entorno (Martínez et al., 2021).

Selye, a lo largo de su prolífica carrera, exploró la naturaleza y las respuestas del cuerpo humano frente a diversas demandas ambientales y estímulos estresantes. Su teoría del estrés no solo destaca la reacción fisiológica a estos estímulos, sino también la adaptabilidad inherente del organismo para hacer frente a las exigencias cambiantes. Al considerar el estrés como un fenómeno adaptativo, Selye arrojó luz sobre la capacidad del cuerpo para movilizar recursos y ajustarse a situaciones desafiantes. El paralelismo con el idealismo fisiológico de Müller, un influyente fisiólogo del siglo XIX, se evidencia en la atención compartida a la importancia del estado interno del organismo. Ambos enfoques reconocen que la respuesta del cuerpo no es simplemente una reacción mecánica a estímulos externos, sino una interacción compleja e interdependiente entre los procesos internos y las influencias ambientales. En consecuencia, la teoría del estrés de Hans Selye no solo ha dejado un impacto duradero en la comprensión de cómo el cuerpo responde a la tensión, sino que también ha contribuido al desarrollo de enfoques más holísticos en la investigación fisiológica y médica (Sanchez, 2010).

En su esencia, Hans Selye reduce el entorno a un mero "desencadenante", activando mecanismos adaptativos que han perdurado "desde tiempos inmemoriales". Su perspectiva sostiene que los estímulos cualitativamente distintos del entorno provocan respuestas específicas y estandarizadas, subrayando la inherente capacidad del organismo para ajustarse a las demandas cambiantes.

Contrario a la idea de Ivan Pavlov, que otorga al sistema nervioso central un papel protagónico en las actividades vitales de los organismos, la "teoría del estrés" de Selye presenta una visión objetiva, abrazando la teoría autopoiética y proclamándose defensor del objetivismo en biología. Es crucial destacar que algunos sociólogos contemporáneos, como Jasmin, Francis y Karl Menninger, han extendido de manera mecanicista la "teoría del estrés" no solo a los seres humanos, sino también a la sociedad humana. En su enfoque, definen al ser humano como el epicentro del objetivismo, y conceptualizan la meta humana como la satisfacción de las necesidades biológicas "egoístas" (Castillo, 2021).

Perspectiva Epistemológica

Lo que esta perspectiva integrativa presupone la existencia de relaciones entre los distintos sistemas en que tradicionalmente se ha dividido el organismo; estas relaciones podrían no ser siempre totalmente nuevas, pero permitirían debatir sobre la autonomía de cada sistema y las distintas disciplinas y especialidades que intervienen en su estudio. Apoyar este tipo de propuesta integradora fue posible, en parte, gracias a la identificación o detección de agentes capaces de navegar por varios sistemas y relacionarlos de forma única.

Actualmente, entre los investigadores de ambos campos predomina la idea de que el estrés tiene una dimensión psicológica y otra fisiológica y que pueden investigarse de forma paralela pero disociada. Es muy probable que esto se deba a que la especialización y la fragmentación de las disciplinas se consideran tácitamente menos divisiones artificiales fomentadas por objetivos o intereses externos y más indicadores pertinentes del avance científico. No obstante, se puede argumentar que en las últimas décadas las cosas han empezado a cambiar debido a la introducción de un nuevo punto de vista que apoya un examen más exhaustivo y cohesivo del estrés (Ewen & Lasley, 2012).

Ansiedad

La palabra ansiedad deriva de los adjetivos latinos *anxietas*, *anxietatis* y *anxius* (ansioso, preocupado), que son cualidades o estados del ser. Este adjetivo está relacionado con el verbo *angere* (apretar, apretar), del que también derivan múltiples palabras de origen latino como *ansia*, *angosto*, *angina*, *angustia* y *congoja*. La ansiedad ha sido entendida de diversas maneras, dependiendo del dominio en el que se aborde el concepto, incluyendo reacciones emocionales, ansiedad como sentimiento, rasgos de personalidad, características personales perdurables, estados de la personalidad, el modo en cómo se siente o perciba su entorno una persona frente a una situación y momento determinado, síntomas y síndrome (Pelissolo, 2019).

Cuando se habla de ansiedad y el miedo se pueden manifestar síntomas similares, pero en ambas situaciones se implica un pensamiento de peligro, ansiedad y respuestas fisiológicas al igual que las motoras. De este modo, algunos científicos los utilizan como sinónimos y los catalogan como mecanismos evolutivos enfocados en la adaptación que les favorece en la perduración de la especie (Torres, 2021).

Del mismo modo, la ansiedad puede utilizarse como sinónimo de miedo, pero existen diferencias entre ambos. En el miedo predominan los síntomas físicos, que paralizan y desbordan la respuesta del organismo y atenúan la claridad con la que se percibe el fenómeno, por otro lado, en la ansiedad prevalece los indicios psicológicos, como asfixia, peligro inminente, respuesta de sobresalto, búsqueda de soluciones para reducir la amenaza, en definitiva, una percepción más clara del fenómeno (Bedoya, 2020).

La ansiedad se manifiesta por preocupación constante, miedo intenso y presencia en situaciones cotidianas. En niños y adolescentes, el trastorno de ansiedad generalizada puede llevar a excesiva preocupación por querer alcanzar un óptimo rendimiento escolar o deportivo, ocasionando pensamientos catastróficos y síntomas físicos que dificultan la vida diaria. La falta de detección y tratamiento

adecuados pueden empeorar la ansiedad, y consigo reducir la calidad de vida de los jóvenes, e incrementar el riesgo de consumo de sustancias y comorbilidad con otros trastornos psiquiátricos (Colunga et al., 2021).

La ansiedad frente a las evaluaciones se manifiesta de manera inusual por su carácter, que afecta a la atención y la concentración durante el examen. Es casi normal que los estudiantes sientan o experimenten ansiedad antes de un examen de curso, y esto por supuesto depende de factores como el curso, el profesor y la complejidad del examen. Tiende a ser una variable negativa para el rendimiento académico (Montenegro, 2020).

Perspectiva Histórica

En su obra "Primera Contribución a la Teoría de las Neurosis", Sigmund Freud resumió varios trabajos publicados entre 1892 y 1899, en los cuales realizó significativos aportes al estudio de las neurosis, como la diferenciación entre la "neurosis de angustia" y la neurastenia, conceptos que aún son relevantes en la actualidad. Freud describió la "neurosis de ansiedad" como un cuadro clínico con la "ansiedad" como su componente principal, caracterizado por un "estado general de excitación", un sistema auditivo hiperactivo, y una "espera ansiosa" de expectativas catastróficas. Esta espera ansiosa, según Freud, es un síntoma del nudo neurótico, un miedo flotante que puede asociarse a ideas como la locura o la muerte, pero que también puede permanecer como un puro temor sin asociarse a ninguna idea específica (Armas, 2012).

Otro síntoma destacado de la neurosis de ansiedad es la aparición de "ataques de ansiedad", que pueden adoptar muchas formas. Algunos pacientes experimentan alteraciones de la actividad cardíaca, como palpitaciones, infarto de miocardio y palpitaciones del corazón, mientras que otros experimentan síntomas respiratorios con dificultad para respirar y ataques similares al asma. Según Ojeda (2003), citado en Gordillo et al., (2003) la sudoración y los temblores son frecuentes, sobre todo por la noche, al igual que la bulimia y los mareos. Además,

existen los "terrores nocturnos del adulto", en los que los pacientes se despiertan con ansiedad, dificultad para respirar y sudoración.

Dimensiones de la ansiedad

Según las propuestas de Chávez (2018), se delinearán diversas dimensiones esenciales para comprender la variable ansiedad. Estas dimensiones proporcionan un marco conceptual que facilita el análisis detallado y la interpretación de los aspectos multifacéticos de la ansiedad, permitiendo así una comprensión más completa contextualizada. Chávez, al identificar y definir estas dimensiones, ofrece una perspectiva integral que destaca la complejidad de la ansiedad como fenómeno psicológico. La ansiedad, como variable, no se limita a una experiencia unidimensional, sino que abarca múltiples aspectos que interactúan de manera dinámica.

Componente fisiológico

Desde una perspectiva fisiológica, la activación se desencadena mediante la interacción de dos sistemas interrelacionados: el sistema nervioso autónomo (SNA) y el sistema neuroendocrino (SNE). Estos sistemas colaboran de manera coordinada para adecuar la respuesta del organismo a las demandas del entorno. El sistema nervioso autónomo (SNA) desempeña un papel crucial al responder de manera prácticamente automática e involuntaria a las exigencias del entorno. Este sistema, conformado por nervios simpáticos y parasimpáticos, se encarga de regular diversas funciones corporales, como la frecuencia cardíaca, la dilatación de las pupilas, y la activación de los órganos internos. Aunque ambos sistemas actúan sobre los mismos órganos, sus acciones suelen ser complementarias o inversas, desencadenando respuestas opuestas para lograr un equilibrio homeostático (Carvajal, 2002).

Los nervios simpáticos se activan en situaciones de estrés o emergencia, preparando al organismo para la acción rápida mediante la liberación de adrenalina y noradrenalina, aumentando la frecuencia cardíaca y dilatando las pupilas. Por otro lado, los nervios parasimpáticos tienden a contrarrestar estas respuestas,

restableciendo el equilibrio y promoviendo la relajación después de la activación del sistema simpático.

Este sistema de respuesta fisiológica, coordinado por el SNA, muestra la complejidad y la adaptabilidad del organismo para enfrentar las demandas cambiantes del entorno. Comprender la interacción entre estos sistemas proporciona una visión más completa de cómo el cuerpo humano se adapta y responde a los estímulos externos, contribuyendo así a una comprensión más profunda de los mecanismos fisiológicos asociados con la activación y el estrés (Carvajal, 2002).

Componente afectivo cognitivo

Se ha encontrado recientemente que la activación de los sistemas no siempre se correlaciona con las respuestas emocionales o de afrontamiento. La activación del sistema suprarrenal parece estar específicamente relacionada con situaciones incontrolables y las emociones asociadas a ellas, mientras que los estados de sobre activación del sistema de catecolaminas se asocian con situaciones a punto de descontrolarse y las emociones que subyacen en ellas. Algunos autores sugieren que los cambios psicofisiológicos y neuroendocrinos asociados a la ansiedad pueden ser secundarios a cambios en los mecanismos de neurotransmisión en el sistema nervioso central. La integración de los sistemas noradrenérgico y serotoninérgico y las respuestas fisiológicas de la ansiedad y la depresión se utiliza actualmente para explicar la dinámica de la ansiedad (Parra, 2022).

El impacto de las situaciones de estrés académico puede explicarse mediante la valoración primaria (el principal factor psicológico mediador del estrés académico, que conduce al desarrollo de los tipos de amenaza, daño/pérdida, desafío y ganancia), la valoración secundaria (equivalente a una evaluación de los propios recursos de afrontamiento, que viene determinada por si uno se siente desafiado, temeroso u optimista y si los sentimientos son de ira, miedo o alegría, críticos para la respuesta al estrés académico) y la reevaluación (el

primer factor psicológico mediador del estrés académico, que conduce al desarrollo de los tipos de amenaza, daño/pérdida, desafío y ganancia), y también la reevaluación (como el primer intermediario psicológico del estrés, que conduce al desarrollo de los tipos de amenaza, daño/pérdida, desafío y ganancia) (Acasiete, 2022).

Teoría de la Ansiedad

Teoría de James y Langue

Moya et al. (2000) según esta teoría, cualquier situación que provoque emociones puede provocar síntomas fisiológicos como un aumento de la frecuencia cardiaca y de la tensión arterial, así como de la sudoración. Estas situaciones pueden provocar cambios en el comportamiento, como la propensión a apretar el puño o enfrentarse a alguien impulsivamente, lo que hace que la persona se ponga ansiosa. Un ejemplo claro es que síntomas como la agitación repetida de ciertas partes del cuerpo que desencadenan momentos de tensión surgen cuando la persona se siente amenazada por una determinada circunstancia.

Teoría de Watson y Rayner

Esta idea, que sugiere que la ansiedad se produce como un hábito aprendido, se basa en el examen de un caso de fobia en un bebé. Es decir que es una condición a la que la persona está expuesta, pero de forma negativa. Por este motivo, los autores hacen referencia al experimento de condicionamiento de Pavlov y llegan a la conclusión de que la ansiedad surge cuando una persona relaciona una experiencia normal con una sensación incómoda, y cuando esta situación normal ocurre con frecuencia, se produce la ansiedad. (Tortosa & Mayor, 1992).

Teoría de Eysenck

Puesto que el miedo gana intensidad cuando un estímulo llega a su conclusión y desaparece, se piensa que es bueno esforzarse por evitarlo o desvanecerse en él. El miedo puede almacenarse como resultado de todos los estímulos profundos y breves que una persona

experimenta a diario. El tipo de personalidad del individuo es una de las cosas que más influye en el desarrollo de la ansiedad, ya que ésta es una técnica de aprendizaje para tener más éxito. Además, se plantea la hipótesis de que el paciente debe enfrentarse con frecuencia a los estímulos para recibir tratamiento para esta enfermedad. (Abella & Barcena, 2014).

Teoría de Beck

Gonzales et al. (2017) los pensamientos de un individuo dan forma a sus sentimientos y experiencias, pero éste no es consciente de la relación recíproca entre sus pensamientos y su salud mental. Para demostrar que la ansiedad dependerá del grado en que la persona esté influida por estos momentos de ansiedad, la mayoría de los individuos suelen ser conscientes de la circunstancia que les desestabiliza, pero no de las cogniciones que les genera. El momento en que un alumno va a hacer un examen es un ejemplo paradigmático de ansiedad; los niveles de ansiedad aumentarán si el alumno no está seguro de lo que ha aprendido y cree que el examen será difícil, mientras que los niveles de ansiedad disminuirán si el alumno se centra en que el examen será sencillo y confía en lo que ha aprendido.

Perspectiva Filosófica

El término ansiedad es muy confuso en psicología, ya que bajo él se agrupan varios conceptos. La ambigüedad conceptual y operativa del concepto dificulta la elaboración de una definición unificada a partir de distintos enfoques, así como el problema de recibir numerosas etiquetas (por ejemplo, respuesta emocional, reacción, experiencia interna, rasgo de personalidad, estado, síntoma). La filosofía existencial postula que la ansiedad es la respuesta de la personalidad humana frente al factor amenazante hacia los valores morales y surge cuando el sistema de valores se ve expuesto por la muerte (Carvajal, 2002).

Perspectiva epistemológica

Sigmund Freud identificó inicialmente el trastorno de pánico y el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) en 1895 bajo el término

"Neurosis de Ansiedad". Por el año 1980, ya con el DMS III, se separó hasta entonces la llamada neurosis de angustia o neurosis ansiosa, está en diferentes categorías de diagnóstico, el trastorno de pánico y el TAG. A partir del DSM-III EN EL 1987 y del DSM-IV en 1994 y por la CIE-10, es necesario para identificar y definir los síntomas de ansiedad. (Cia, 2007).

3.3. Marco conceptual

Ansiedad: Es una sensación de miedo, temor e inquietud, sudoración, sensación de inquietud y nerviosismo y palpitaciones (Mella & Alarcón, 2021).

Componente afectivo cognitivo: Consiste en sentimientos y complejos despertados por situaciones específicas Rivadeneira, (2022).

Componente fisiológico: Consiste en todas las reacciones fisiológicas desencadenadas por una situación determinada (Gómez, 2019).

Estrategias de afrontamiento: Son formas de afrontar una situación determinada que provoca estrés o malestar (Guevara & Hurtado, 2022).

Estrés académico: Es la respuesta fisiológica, emocional, cognitiva y conductualmente activada ante estímulos y acontecimientos académicos (Parillo & Gómez, 2019).

Estrés: Es una tensión emocional o física, que suele desencadenarse por ideas, pensamientos irracionales y situaciones que provocan irritabilidad, enfado o nerviosismo (Parillo & Gómez, 2019).

Estresores: Estímulos que inducen estrés en un momento determinado (Parillo y Gómez, (2019)

Síntomas comportamentales: Se identifican mediante la observación del paciente, que incluyen comportamientos al estrés (Parillo & Gómez, 2019).

Síntomas físicos: Reacciones físicas al estrés o frente a una situación desafiante (Parillo & Gómez, 2019).

Síntomas psicológicos: Reacciones psicológicas al estrés o frente a una situación desafiante (Parillo & Gómez, 2019).

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y Nivel de Investigación

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, lo que implica una lógica empírico-deductiva que se basa en procedimientos rigurosos y el uso de técnicas estadísticas para la recopilación de datos, de acuerdo con Hernández et al. (2014), la investigación con enfoque cuantitativo, se representa a través de cantidades o números y posteriormente se pasa por un proceso de análisis estadístico.

Es de tipo de investigación es básica, de acuerdo con Hernández et al. (2014), ya que tiene como finalidad reclutar información para generar conocimientos nuevos; este tipo de investigación se cimienta en la búsqueda exhaustiva de fundamentos teóricos que no tienen el fin resolver un problema.

Es de nivel relacional, según Hernández et al. (2014), porque pretende determinar si dos variables están relacionadas. Es decir, se analizará si la disminución o el aumento de una variable se corresponde con el aumento o disminución de la otra variable. La presente investigación tiene como objetivo buscar una relación que existe entre las variables estrés y ansiedad académica y determinar si ambas provocan reacciones inapropiadas en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Arequipa.

4.2. Diseño de la Investigación

El presente estudio es de diseño no experimental de corte transversal de nivel descriptivo relacional, según Hernández et al. (2014) mencionan que no se hace manipulación de las variables para analizar la información, sólo describe la realidad desde la perspectiva de los estudiantes universitarios y se recoge los datos en un único momento, y se evaluara la relación de las dos variables.



Dónde:

M= Muestra del estudio

Q₁ = Variable estrés académico

Q₂ = Variable ansiedad

r = Relación entre las variables

4.3. Hipótesis general y específicas

Hipótesis General

Existe relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa - 2023.

Hipótesis Específicas

Existe relación entre los estresores y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa – 2023.

Existe relación entre los síntomas del estrés académico y la ansiedad de estudiantes en una universidad privada de Arequipa – 2023.

Existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés académico y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa – 2023.

4.4. Identificación de las variables

Variable I. Estrés académico

Dimensiones:

Estresores:

Síntomas:

Estrategias de afrontamiento:

Variable II: Ansiedad

Dimensiones:

Componente fisiológico

Componente afectivo cognitivo

4.5. Matriz de operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE		
Estrés académico	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> • Competencias • Sobrecargas • Personalidad y Carácter 	1 al 5	Estrés bajo	Estrés bajo	Ordinal		
		<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de Trabajos • No entender • Evaluaciones • Participación 					Estrés moderado	0 – 33 Estrés moderado 34 – 66
		<ul style="list-style-type: none"> • Físicas • Psicológicas • Comportamentales 					6 al 17	Estrés severo
Estrategias de afrontamiento		• Defender ideas y/o preferencias.	18 al 23					

		<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración y Ejecución de plan • Elogios a sí mismo. • Resolución de conflictos • Búsqueda de Información • Positivismo ante los problemas. 				
Ansiedad	Componente fisiológico	<ul style="list-style-type: none"> • Temblor • Aumento de tensión muscular 		Sin ansiedad	Sin ansiedad: 0 – 7	Ordinal
		<ul style="list-style-type: none"> • Aceleración respiratoria 	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12,	Baja ansiedad	Baja ansiedad:	
		<ul style="list-style-type: none"> • Mareos 	13, 15, 18,	Moderada ansiedad	8 – 15	
		<ul style="list-style-type: none"> • Aceleración cardiaca 	19, 20, 21			
		<ul style="list-style-type: none"> • Ruborización 				
		<ul style="list-style-type: none"> • Entumecimiento 		Severa ansiedad	Ansiedad moderada:	
		<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de desvanecimiento 			16 – 25	

	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas digestivos 	
Componente afectivo cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> • Incapacidad para relajarse 	Ansiedad severa: 26 - 63
	<ul style="list-style-type: none"> • Inestabilidad 	5, 9, 10, 14,
	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo 	16, 17
	<ul style="list-style-type: none"> • Nerviosismo 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Inseguridad 	

4.6. Población - Muestra

Población

La población se define como un total o individuos o fenómenos incluidos en la investigación y estos originan la información de la investigación. De acuerdo con Hernández et al. (2014) definen “una población es una agrupación de todos los casos que coinciden con una sucesión de descripciones” (p.174).

Para el presente estudio, la población objetivo son los estudiantes que cursan estudios universitarios. Esta población estuvo conformada por 19300 estudiantes activos.

Criterios de inclusión

Estudiantes que acepten participan y puedan responder a los instrumentos de recolección dentro del tiempo estipulado

Estudiantes matriculados

Estudiantes que están actualmente cursando estudios universitarios

Criterios de exclusión

Estudiantes que no den su consentimiento informado para participar en el estudio.

Personas que no estén cursando estudios universitarios al momento de la recolección de datos.

Muestra

La muestra llega a ser un grupo cuidadosamente seleccionado de individuos de una población para llegar a una conclusión sobre esta última. De acuerdo con Hernández et al (2014) mencionan, “una muestra es un subconjunto de una población, un subconjunto de elementos que conciernen a un conjunto determinado por sus propiedades, llamado población” (p.175).

Para determinar el total de estudiantes a encuestar se aplicará la fórmula para poblaciones finitas;

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

Donde:

N = Total de la población

Z= 1.96 al cuadrado (seguridad es del 95%)

p = proporción esperada (50% = 0.50)

q = 1 – p

E = Error (5%)

Entonces se estima:

$$n = \frac{19300 * 1.96^2 * 50 * 50}{5^2 * (19300 - 1) + 1.96^2 * 50 * 50}$$
$$n = \frac{185357200}{492079}$$
$$n = 376.68$$

La muestra es de 377 estudiantes universitarios.

Los estudiantes fueron elegidos de manera aleatoria ya que todos tenían las mismas posibilidades de participar, se explica paso a paso:

Se definió la población de manera clara de la cual se obtendrá la muestra.

Se asignó un número a cada estudiante, esto para hacerlo de forma aleatoria.

Se utilizó un software especializado en generar números aleatorios, para que sean seleccionados de forma aleatoria.

Se realizó la recopilación de datos.

El muestreo es probabilístico, aleatorio simple, es decir que se garantiza que cada miembro de la población objetivo tiene la misma probabilidad de ser seleccionado para la muestra. Esto indica que la probabilidad de seleccionar al sujeto de investigación "x" no está relacionada con la probabilidad de seleccionar a los demás sujetos de la población objetivo (Otzen & Manterola, 2017).

4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de Información

Técnica

Se utilizó la técnica de psicometría, su objetivo principal es la evaluación cuantitativa de los aspectos mentales y conductuales de las personas, como la inteligencia, las habilidades cognitivas, las actitudes, las emociones, la personalidad, el bienestar, entre otros.

Este tipo de recolección busca garantizar que los datos obtenidos sean comparables y fáciles de analizar.

Teoría de la Medición Psicológica

Esta teoría se basa en la idea de que los aspectos psicológicos (como la personalidad, las emociones, la inteligencia, etc.) pueden medirse de manera precisa y objetiva utilizando instrumentos psicométricos. La medición psicométrica sigue principios estadísticos y matemáticos para asignar valores a características psicológicas que, en esencia, son intangibles. Principios de la medición psicométrica:

Dimensiones de la variable psicológica: Cada constructo psicológico (por ejemplo, inteligencia, ansiedad, autoestima) se conceptualiza en términos de dimensiones que pueden ser medidas a través de un test o instrumento.

Escalas de medición: Las herramientas psicométricas suelen basarse en escalas que permiten clasificar o puntuar el comportamiento o las características psicológicas de los individuos en función de una serie de ítems estandarizados.

Para obtener respuestas detalladas y pertinentes sobre la variable en cuestión, la encuesta incluyó preguntas específicas y enfocadas en la problemática a estudiar.

El inventario de SISCO identifica los estresores, los síntomas y las técnicas de afrontamiento utilizadas por los estudiantes para medir el estrés académico. Por otro lado, el inventario de ansiedad de Beck permite evaluar los síntomas y la intensidad de la ansiedad experimentada por los estudiantes. La combinación de estos dos instrumentos permite obtener una comprensión más completa de las variables y acerca a si relación entre el estrés académico y la ansiedad

en los universitarios y puede ser de gran utilidad para la toma de decisiones en el ámbito académico y de la salud mental.

Instrumentos

Para esta investigación se empleó el inventario, porque permite recoger la información necesaria.

Para la variable Estrés Académico se usó el “Inventario SISCO del Estrés Académico”.

El inventario de SISCO utilizado para evaluar el estrés académico consta de 23 ítems que evalúan varios aspectos del estrés académico, incluidos factores estresantes, síntomas y estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes.

Barraza et al. (2019) el inventario ha sido diseñado específicamente para el contexto universitario y ha sido validado en diferentes países. Los estresores se refieren a las situaciones o circunstancias que pueden generar estrés académico, tales como las exigencias académicas, las relaciones interpersonales, la falta de tiempo, entre otros. Los síntomas se refieren a las manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales del estrés académico, tales como la fatiga, la irritabilidad, la ansiedad, entre otros. Por último, las estrategias de afrontamiento se refieren a las formas en que los estudiantes enfrentan y manejan el estrés académico, como el uso de técnicas de relajación, el apoyo social, el uso de sustancias, entre otros. El inventario de SISCO es una herramienta útil para identificar los factores estresantes más relevantes en el contexto universitario y para diseñar estrategias de intervención efectivas para prevenir y manejar el estrés académico.

Tabla 2

Ficha técnica del instrumento SISCO

Ficha técnica del Instrumento SISCO
- Autor: Arturo Barraza Macías (2007)
- Objetivo: Evaluar el estado de estrés académico.
- Aplicación: Estudiantes de I.E y universitarios
- Tiempo de la prueba: 10 minutos.

-
- Componentes: Estresores, síntomas y estrategia de afrontamiento.
 - Unidad de medida: puntaje politómico, dirigido completamente falso de mí hacia me describe perfectamente de mí.
 - Calificación: ordinal.
 - a) Confiabilidad: El coeficiente alfa de Cronbach fue de 0,90 y el instrumento se consideró fiable tras medir la coherencia mediante el método de semipartición, con una puntuación de 0,85 en el ítem de estresores, 0,91 en el de síntomas y, por último, 0,91 en el de afrontamiento.
 - b) Validez: La validez se estableció mediante un análisis factorial exploratorio que mostró un total de 0,000 por la prueba de esfericidad de Bartlett y 0,762 por consistencia interna con KMO, así como sus componentes por el análisis de Spearman, lo que consideró el instrumento significativo y válido.

Datos psicométricos originales

El estrés académico se evaluó mediante el inventario SISCO Barraza et al (2019) , consta de 23 ítems. El instrumento está constituido por 5 ítems que evalúan cuándo las demandas académicas son consideradas estresantes, 12 ítems que evalúan cuándo aparecen síntomas y 6 ítems que evalúan cuándo se utilizan estrategias de afrontamiento. Todos se miden en una escala Likert de cinco valores, siendo 1 "en absoluto" y 5 "siempre". La escala global tiene una alta fiabilidad con un valor alfa de 0,90.

Datos psicométricos Adaptados

Malo et al. (2010) validó el inventario con 300 estudiantes universitarios en Colombia. El estudio mostró una sólida consistencia interna con una fiabilidad de .87 para todas las escalas, para sus síntomas .87, para estresores .76 y para el afrontamiento un .70. De manera similar, en Perú, Boullosa (2013) utilizó este inventario con estudiantes. En este caso, se encontró un alfa de .68 para estresores, .75 para reacciones físicas, .80 para reacciones psicológicas, .69 para reacciones conductuales y .62 para estrategias de afrontamiento, lo que demostró suficiente consistencia interna. El inventario SISCO del Estrés

Académico fue adaptado y también validado en distintos contextos y países, demostrando su utilidad y confiabilidad.

Experiencias nacionales

Estos resultados evidencian la capacidad del instrumento para adaptarse a diferentes poblaciones y contextos, permitiendo su uso en la evaluación del estrés académico y en la implementación de programas de intervención para su manejo. En el Perú, se han realizado diversos estudios psicométricos que han permitido validar la utilización del inventario SISCO en diferentes poblaciones y contextos. Por ejemplo, en un estudio realizado por Yglesias et al. (2023) se realizó la evaluación de la validez tanto como la confiabilidad del SISCO en estudiantes universitarios de Lima, obteniendo resultados positivos en cuanto a la validez convergente y divergente, así como en la consistencia interna del instrumento.

Asimismo, en otro estudio llevado a cabo por Olivas et al. (2021) se utilizó el SISCO para medir el estrés en trabajadores del sector salud en la ciudad de Lima, obteniendo resultados satisfactorios en cuanto a la validez de contenido y la confiabilidad del instrumento. Estos estudios demuestran la utilidad y versatilidad del inventario SISCO como herramienta psicométrica para medir el estrés en distintas poblaciones y contextos del Perú.

Para la variable Ansiedad se usó “Inventario de ansiedad de Beck”

Es un instrumento psicométrico diseñado para evaluar la intensidad y los síntomas de la ansiedad en adultos. Este inventario consta de 21 ítems que evalúan dos dimensiones de la ansiedad: el componente fisiológico y el componente afectivo cognitivo. El componente fisiológico se refiere a las manifestaciones físicas de la ansiedad, como el temblor, la sudoración, el mareo, entre otros. El componente afectivo cognitivo se refiere a las emociones y pensamientos asociados con el miedo, la ansiedad, la dificultad para concentrarse, la preocupación excesiva, entre otros. (Paredes & Quiliche, 2019)

Tabla 3

Ficha técnica del instrumento de ansiedad de Beck

Ficha técnica del Instrumento de ansiedad de Beck

- Autor: Aaron T. Beck, Adaptado por Norma Paredes Salazar y Ariana Quiliche Ayesta (2019)
- Objetivo: Medir la severidad de los síntomas de ansiedad.
- Aplicación: En poblaciones que presenten síntomas de ansiedad.
- Tiempo de la prueba: 10 minutos.
- Componentes: 21 ítems que evalúan los síntomas de ansiedad
- Unidad de medida: Puntuación total.
- Calificación: ordinal.
 - c) Confiabilidad: Alta consistencia interna, con coeficientes alpha de Cronbach mayores a 0.9.
 - d) Validez: Validez convergente adecuada (valores mayores a 0.59) y validez divergente moderada (valores menores a 0.6)

Datos psicométricos originales

Según la evaluación de Beck et al. (1988), el BAI surgió como una propuesta para evaluar la gravedad de los síntomas de ansiedad de una persona y para discriminar entre ansiedad y síntomas depresivos. Beck y Steer (1991) llevaron a cabo un estudio de validación con 367 personas que tenían trastornos de ansiedad y estado de ánimo. El análisis factorial reveló cuatro factores: síntomas subjetivos, síntomas neurofisiológicos, síntomas autonómicos y síntomas característicos de los ataques de pánico. Esta fue la principal contribución de su estudio. Desde la publicación de este estudio hasta la actualidad, se han realizado varios estudios en poblaciones generales y psiquiátricas para caracterizar el BAI.

Datos psicométricos adaptados

En cuanto a la validez discriminante del BAI, Pagano (2021) obtuvo un coeficiente de relación de Pearson de 0,56 ($p < 0,05$) entre las puntuaciones del BAI y del BDI-II, lo que indica un tamaño del efecto moderado ($n = 225$). A nivel de ítems, se examinó la validez discriminante utilizando un AFE que incluía ítems del BAI y del BDI-II; antes de iniciar el AFE, se examinó la validez de los datos con la matriz de polícoros, la prueba de esfericidad de Bartlett y la escala de validez de Kaiser-Meyer-Olkin, y la dimensionalidad con la prueba MAP. La prueba de esfericidad de Bartlett arrojó un chi-cuadrado de 2419,6 ($p < 0,05$), lo que indica que la matriz de relaciones era significativamente diferente de la matriz unitaria. Para el índice de adecuación de Kaiser-Meyer-Olkin, se obtuvo un valor $KMO = 0,87$, lo que indica que la matriz era adecuada en general; para la prueba MAP, la validez de la solución de dos factores era evidente. El inventario de ansiedad de Beck ha sido ampliamente validado en diferentes contextos culturales, siendo adaptado en varios idiomas para su uso en poblaciones de habla no inglesa.

Experiencias nacionales

La realidad peruana, Paredes y Quiliche (2019) también encontraron altos niveles de consistencia interna en el inventario de Beck (ansiedad), con coeficientes alpha de Cronbach mayores a 0.9, lo que sugiere una alta confiabilidad del instrumento. Además, encontraron una adecuada validez convergente, con valores mayores a 0.59, y una moderada validez divergente, con valores menores a 0.6. Estos resultados indican que el inventario de ansiedad de Beck es una herramienta útil y confiable para evaluar la ansiedad en las personas en Perú. En general, los hallazgos respaldan el uso del inventario de ansiedad de Beck en varios contextos culturales y poblaciones, lo que lo convierte en una herramienta útil para la investigación y práctica clínica en psicología en Perú y en otros lugares.

4.8. Técnica de análisis y procesamiento de datos

Los resultados se muestran mediante tablas y figuras con el paquete estadístico SPSS y se calculan con un nivel de confianza del 95% y una diferencia significación de 0.05.

Resultados descriptivos: Por cada variable y sus respectivas dimensiones de manera total se realizaron tablas y figuras y posteriormente se realizó el debido análisis de cada una de ellas.

Resultados inferenciales: De la misma forma se realizó las tablas de la prueba de normalidad y se trabajó con el Kolmogorov-Smirnov debido a la población, de optó por la prueba no paramétrica y por ello se trabajó con rho de Spearman, seguido se realizó las tablas de comprobación de hipótesis, estas fueron analizadas e interpretadas.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de resultados

Para los resultados se utilizó el Software SPSS, para generar tablas y figuras posteriormente se analizó cada uno de los hallazgos obtenidos.

De la variable Estrés Académico

Tabla 4

Variable Estrés Académico

	F	%
Estrés Bajo	52	13,8%
Estrés Moderado	300	79,6%
Estrés Severo	25	6,6%
Total	377	100,0%

Figura 1

Variable Estrés Académico

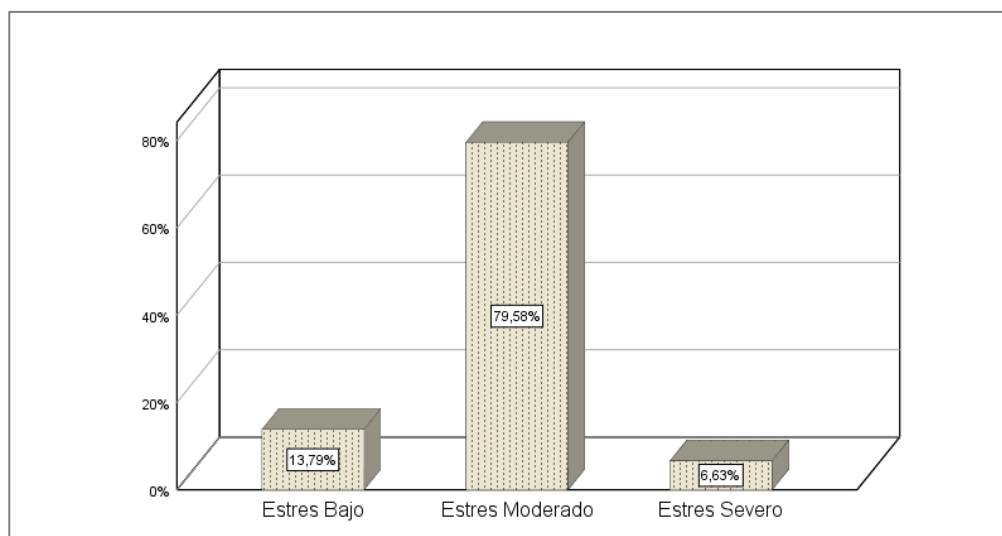


Tabla 5

Dimensión Estresores

	f	%
Estrés Bajo	112	29,7 %
Estrés Moderado	220	58,4%
Estrés Severo	45	11,9%
Total	377	100,0%

Figura 2

Dimensión Estresores

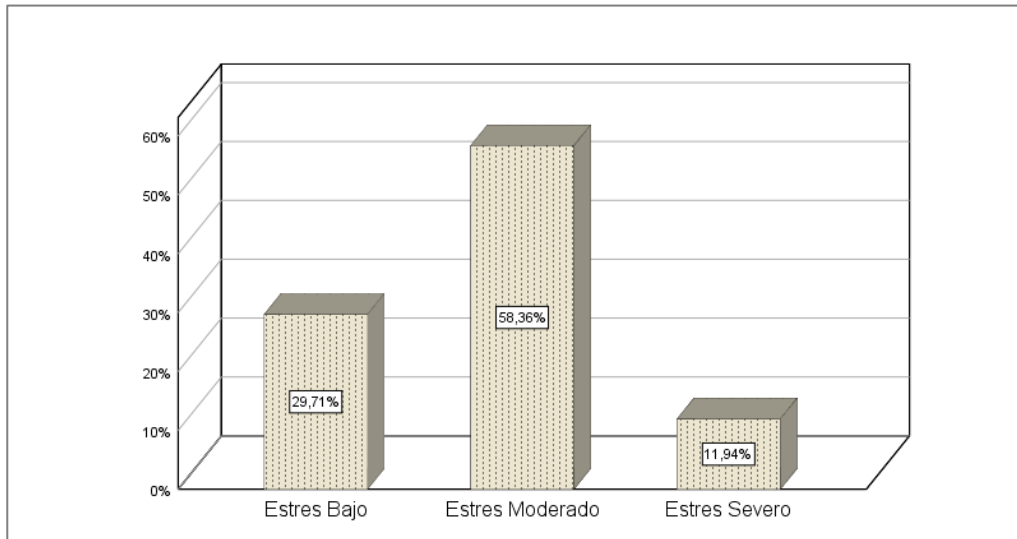


Tabla 6

Dimensión Síntomas

	F	%
Estrés Bajo	86	22,8%
Estrés Moderado	290	76,9%
Estrés Severo	1	,3%
Total	377	100,0%

Figura 3

Dimensión Síntomas

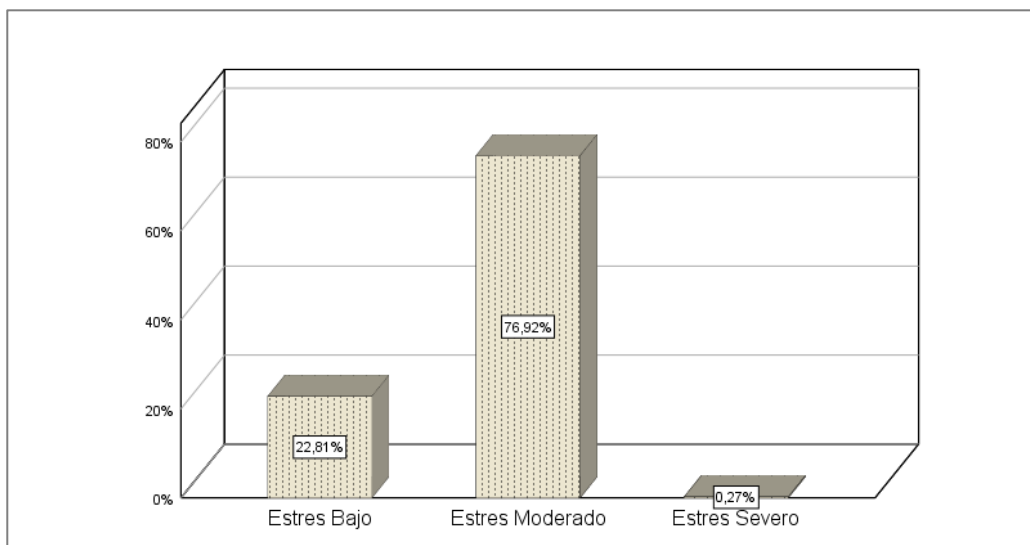


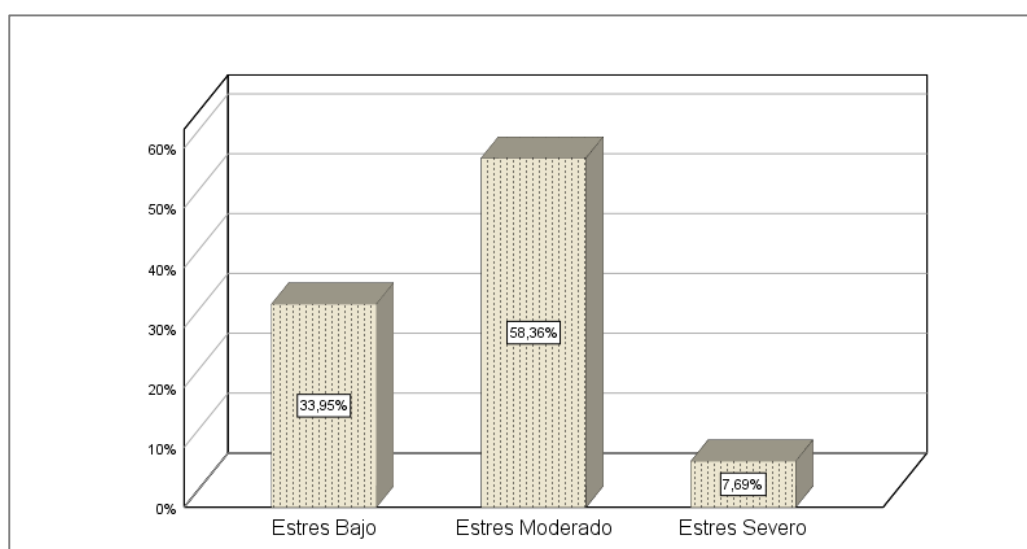
Tabla 7

Dimensión Afrontamiento

	F	%
Estrés Bajo	128	34,0%
Estrés Moderado	220	58,4%
Estrés Severo	29	7,7%
Total	377	100,0%

Figura 4

Dimensión Afrontamiento

**De la variable Ansiedad****Tabla 8**

Variable Ansiedad

	F	%
Sin Ansiedad	29	7,7%
Baja Ansiedad	84	22,3%
Moderada Ansiedad	227	60,2%
Severa Ansiedad	37	9,8%
Total	377	100,0%

Figura 5

Variable Ansiedad

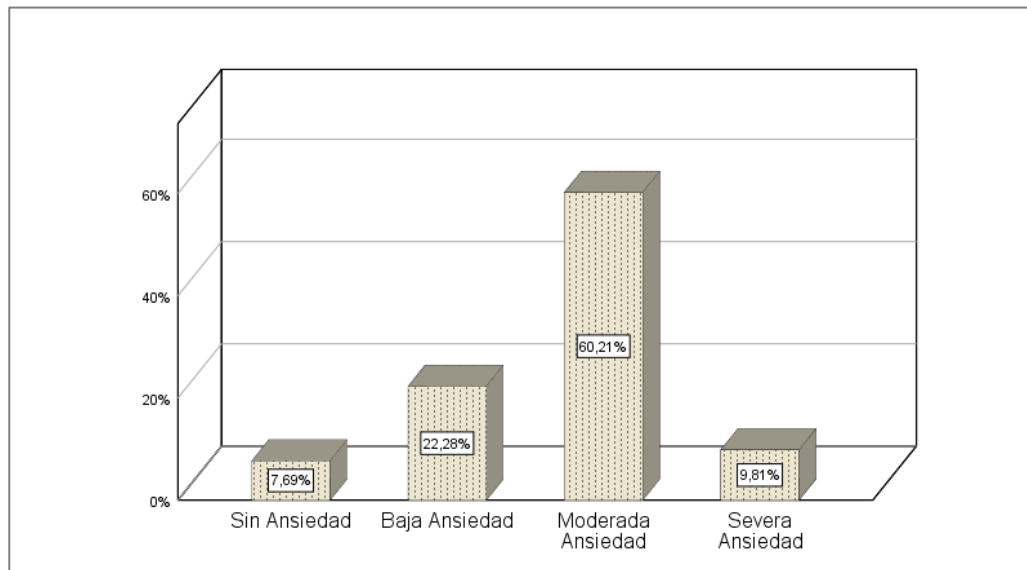


Tabla 9

Dimensión Componente Fisiológico

	f	%
Sin Ansiedad	35	9,3%
Baja Ansiedad	87	23,1%
Moderada Ansiedad	181	48,0%
Severa Ansiedad	74	19,6%
Total	377	100,0%

Figura 6

Dimensión Componente Fisiológico

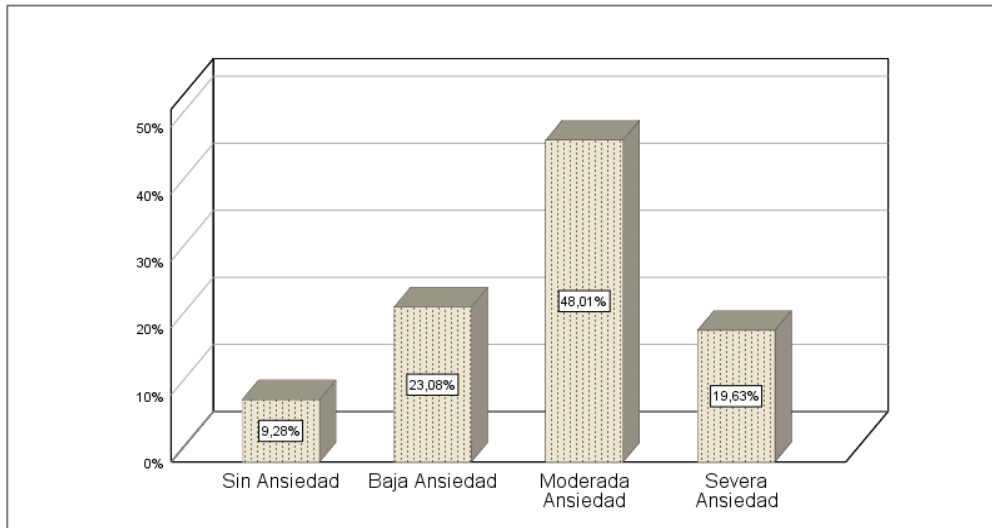


Tabla 10

Componente Afectivo Cognitivo

	f	%
Sin Ansiedad	73	19,4%
Baja Ansiedad	169	44,8%
Moderada Ansiedad	124	32,9%
Severa Ansiedad	11	2,9%
Total	377	100,0%

Figura 7

Componente Afectivo Cognitivo

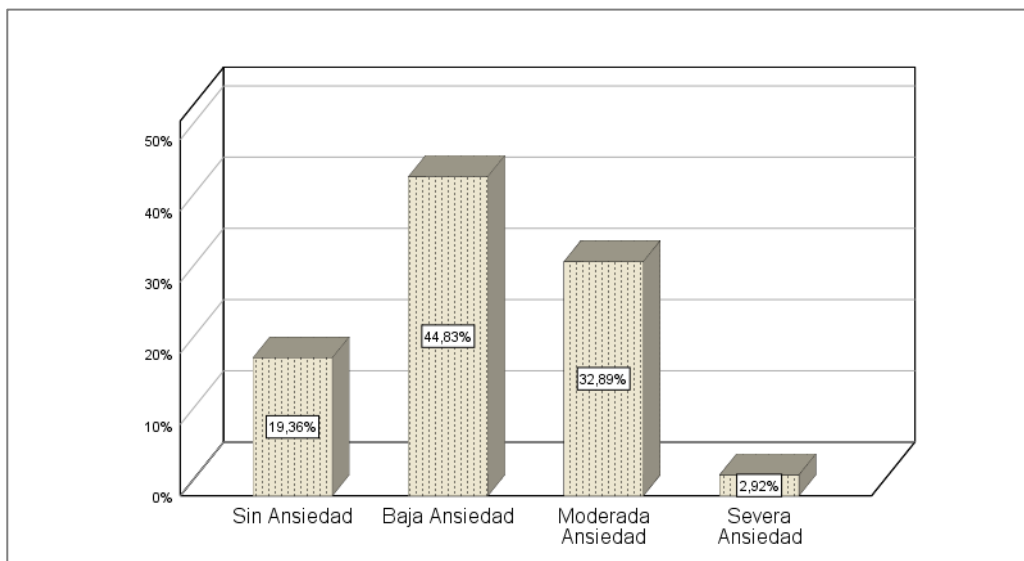


Tabla 11
Variable Estrés

Variable Estrés	f	%
Estrés Bajo	52	13,8
Estrés Moderado	300	79,6
Estrés Severo	25	6,6
Total	377	100,0
Dimensión estresores	f	%
Estrés Bajo	112	29,7
Estrés Moderado	220	58,4
Estrés Severo	45	11,9
Total	377	100,0
Dimensión Síntomas	f	%
Estrés Bajo	86	22,8
Estrés Moderado	290	76,9
Estrés Severo	1	,3
Total	377	100,0
Dimensión Afrontamiento	f	%
Estrés Bajo	128	34,0
Estrés Moderado	220	58,4
Estrés Severo	29	7,7
Total	377	100,0

Tabla 12
Variable Ansiedad

Variable Ansiedad	f	%
Sin Ansiedad	29	7,7%
Baja Ansiedad	84	22,3%
Moderada Ansiedad	227	60,2%
Severa Ansiedad	37	9,8%
Total	377	100,0%

Dimensión Componente Fisiológico	f	%
Sin Ansiedad	35	9,3%
Baja Ansiedad	87	23,1%
Moderada Ansiedad	181	48,0%
Severa Ansiedad	74	19,6%
Total	377	100,0%

Dimensión Afectivo Cognitivo	f	%
Sin Ansiedad	73	19,4%
Baja Ansiedad	169	44,8%
Moderada Ansiedad	124	32,9%
Severa Ansiedad	11	2,9%
Total	377	100,0%

Tabla 13

Tabla cruzada de la variable Estrés Académico y la variable Ansiedad

		Ansiedad				
		Sin	Baja	Severa		
		ansiedad	Ansiedad	Ansiedad	Total	
Estrés	Estrés	Recuento	0	52	0	52
Académico	Bajo	% dentro de	0,0%	14,0%	0,0%	13,8%
		Ansiedad				
	Estrés	Recuento	3	296	1	300
	Moderado	% dentro de	75,0%	79,6%	100,0%	79,6%
		Ansiedad				
	Estrés	Recuento	1	24	0	25
	Severo	% dentro de	25,0%	6,5%	0,0%	6,6%
		Ansiedad				
Total		Recuento	4	372	1	377
		% dentro de	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		Ansiedad				

5.2. Interpretación de resultados

En la Tabla 4 y Figura 1, se muestra los resultados de la variable estrés académico, el 13.79% se ubican en estrés bajo, el 79.58% se ubican en estrés moderado y el 6.63% en estrés severo. Por lo tanto, los estudiantes experimentan un nivel moderado de estrés académico por diversas razones, como la presión de cumplir con las expectativas académicas, la carga de trabajo, los plazos de entrega, la competencia con otros compañeros, la preocupación por el rendimiento académico, entre otros factores.

En la Tabla 6 y Figura 3 se muestra los resultados de la dimensión síntomas, el 22.81% se ubican en estrés bajo, el 76.92% se ubican en estrés moderado y el 0.27% se ubican en estrés moderado. Por lo tanto, el mayor número de estudiantes se ubican en el estrés moderado, esto estudiantes presenta algunos síntomas, como dolores de cabeza, morderse las uñas, rasgarse entre otras.

En la Tabla 7 y Figura 4, se muestra los resultados de la dimensión afrontamiento, el 33.95% se ubican en estrés bajo, el 58.36% se ubican en estrés moderado y el 7.69% se ubican en estrés severo. Por lo tanto, una mayor frecuencia de estudiantes, saben cómo manejarlo con algunas técnicas o actividad que conocen.

En la Tabla y Figura, se muestra los resultados de la variable Ansiedad, el 7.69% no presentan ansiedad, el 22.28% tienen baja ansiedad, el 60.21% presentan ansiedad moderada y el 9.81% ansiedad severa. Por lo tanto, un porcentaje mayor de estudiantes presentan ansiedad moderada, es decir, presentan síntomas tanto en los componentes físicos como en los componentes afectivo-cognitivo.

En la Tabla 9 y Figura 6, se muestra los resultados de la dimensión componentes fisiológicos, el 9.28%no presentan ansiedad, el 23.08% presentan baja ansiedad, el 48.01% presentan ansiedad moderad y el 19.63% ansiedad severa. La mayoría de los estudiantes se ubican en ansiedad Moderada en el componente fisiológico, es decir, presenta algunas molestias, como el nerviosismo, palpitaciones, entre otras.

En la Tabla 10 y Figura 7, se muestra los resultados de la dimensión componente afectivo cognitivo, el 19.36% no presenta ansiedad, el 44.83% presentan ansiedad baja, el 32.89% presenta ansiedad moderada y el 2.92% ansiedad severa. La mayoría de los estudiantes se ubican en baja ansiedad en el componente afectivo cognitivo, es decir que presentan algunos malestares, como palpitaciones, sudoración, sensación de calor, entre otras.

En la Tabla 11, se muestra una tabla resumen de la variable Estrés con sus respectivas dimensiones, el 79.6% presentaron estrés moderada, en la dimensión estresores con 58.4%, en la dimensión síntomas con 76.9% y en la dimensión afrontamiento con 58.4% todas las dimensiones presentaron estrés moderado, es decir que la población encuestada presente ansiedad depende a la circunstancia.

En la Tabla 12, se muestra una tabla resumen de la variable Ansiedad con sus respectivas dimensiones, el 60.2% presentaron ansiedad moderada, así mismo en la dimensión componente fisiológico con 48.0% y en la dimensión ansiedad con 32.9% presentaron ansiedad moderada, es decir que existe ansiedad en los encuestados.

En la Tabla 13, se muestra la puntuación de la variable Estrés Académico con la variable ansiedad, el 14,0% de estudiantes que presentan estrés académico bajo muestran baja ansiedad, de la misma forma el 79.6% de los estudiantes que presentan estrés académico moderado presentan ansiedad baja, así mismo el 6.5% de los estudiantes que presentan estrés académico severo presentan baja ansiedad.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis inferencial

Prueba de normalidad

HI: Los datos proceden de una distribución normal.

H0: Los datos no proceden de una distribución normal.

Tabla 14

Prueba de Kolmogorov-Smirnov entre las variables estrés académico y ansiedad

	Kolmogorov Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés Académico	,102	377	,000
Ansiedad	,108	377	,000

En la Tabla 14, se muestra la prueba de normalidad, en la presente investigación se tomó en cuenta los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov esto debido a que la muestra supera los 50.

Agregando a los anterior se evidencia que en las variables Estrés Académico y Ansiedad presenta un nivel de significancia 0.000, al ser menor al parámetro de referencia 0.05, se vio por conveniente utilizar las pruebas de normalidad no paramétrica y a consecuencia se utiliza el coeficiente de relación de Rho de Spearman.

Comprobación de hipótesis General

HI: Existe relación entre el estrés académico y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa - 2023.

H0: No existe relación entre el estrés académico y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa - 2023.

Tabla 15

Relación entre el estrés académico y la ansiedad

		Ansiedad	
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coeficiente de correlación	,228**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	377

La Tabla 15, muestra el coeficiente de relación según rho de Spearman entre la variable estrés académico y ansiedad. Así mismo se obtuvo un nivel de Sig. 0.000, siendo menor al parámetro de referencia 0.05 indica que existe relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa - 2023, también se obtuvo un coeficiente de relación 0.228, estos datos indican que existe relación positiva baja.

Comprobación de hipótesis específica 1

HI: Existe relación entre los estresores y ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa - 2023

H0: No existe relación entre los estresores y ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa - 2023

Tabla 16

Relación entre los estresores y la ansiedad

		Ansiedad	
Rho de Spearman	Estresores	Coeficiente de relación	,108*
		Sig. (bilateral)	,035
		N	377

La Tabla 16, muestra el coeficiente de relación de rho de Spearman entre las dimensiones de estresores y ansiedad. Se encontró una relación positiva baja con un nivel de significancia de 0.035, siendo menor al

parámetro de referencia 0.05 indica que existe relación, así mismo se obtuvo un coeficiente de relación de 0.108, lo que indica una relación positiva muy baja.

Comprobación de hipótesis específica 2

HI: Existe relación entre los síntomas del estrés académico y ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa - 2023

H0: No existe relación entre los síntomas del estrés académico y ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa - 2023

Tabla 17

Relación entre síntomas del estrés académico y ansiedad

		Ansiedad
Rho de Spearman	Síntomas	Coeficiente de relación
		,198**
		,000
		Sig. (bilateral)
		377
		N

En la Tabla 17, se visualiza el coeficiente de relación rho de Spearman entre la variable ansiedad y la dimensión de síntomas. Se encontró un coeficiente de relación de 0.198 y un nivel de significancia de 0.000, siendo menor al parámetro de referencia de 0.05. Estos datos muestran una relación positiva muy baja. A consecuencia se acepta la hipótesis de la investigación, ya que la dimensión síntomas influye en la variable ansiedad de manera baja.

Comprobación de hipótesis específica 3

HI: Existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés académico y ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa – 2023.

H0: No existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés académico y ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa – 2023.

Tabla 18

Relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y la ansiedad

			Ansiedad
Rho de Spearman	Afrontamiento	Coefficiente de relación	,577**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	377

En la Tabla 18, se muestra el coeficiente de relación rho de Spearman entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la variable ansiedad. Se obtuvo un nivel de significancia de 0.000, siendo menor al parámetro de referencia, también se obtuvo un coeficiente de relación de 0.577 estos datos indican que existe relación positiva moderada. A consecuencias se acepta la hipótesis de investigación, ya que indica que la dimensión afrontamiento influye en la variable ansiedad.

VII. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

7.1. Comparación de resultados

El objetivo de la investigación es; determinar la relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa – 2023.

Uno de las fortalezas, la investigación es relevante ya que aborda un tema importante en el ámbito académico y salud mental. Como otra fortaleza el contexto específico, el estudio proporciona información detallada sobre la situación de los estudiantes de la Universidad.

Así mismo una de las debilidades es la generalización limitada, debido a que el estudio se centra en una sola universidad privada, los resultados podrían tener limitaciones en cuanto a su aplicabilidad a otras instituciones.

La comprensión psicológica respecto a la variable estrés, ya que un 79.6% presentan estrés en nivel moderado, esto por diferentes razones:

Presión académica: El rigor académico de la universidad y las altas expectativas de rendimiento pueden causar estrés y ansiedad en los estudiantes.

Cargas de trabajo pesadas: El equilibrio entre clases, tareas, trabajos a tiempo parcial y otras responsabilidades puede resultar abrumador para algunos estudiantes, lo que provoca ansiedad.

Miedo al fracaso: La preocupación por no cumplir con las expectativas propias o de los demás, así como el temor al fracaso académico, pueden generar ansiedad en los estudiantes.

Problemas de salud mental: La ansiedad también puede ser resultado de problemas de salud mental preexistentes, como trastornos de ansiedad, depresión o trastornos relacionados con el estrés.

Por ello es primordial que los estudiantes universitarios busquen apoyo y recursos para hacer frente al estrés, como servicios de asesoramiento estudiantil, grupos de apoyo o técnicas de manejo del estrés.

De la misma forma en la variable ansiedad, se obtuvo 60.2% de los estudiantes experimentan ansiedad moderada por una variedad de razones:

Preocupaciones financieras: Muchos estudiantes universitarios se enfrentan a preocupaciones relacionadas con el costo de la matrícula, los gastos de subsistencia y la búsqueda de empleo para financiar sus estudios, lo que puede contribuir a niveles de ansiedad.

Presión social: La universidad también puede ser un entorno socialmente exigente, donde los estudiantes pueden experimentar presión por encajar, mantener relaciones interpersonales saludables y equilibrar sus compromisos académicos y sociales.

Es importante que los estudiantes universitarios reconozcan y aborden su ansiedad de manera saludable buscando apoyo de profesionales de la salud mental, participando en actividades de autocuidado y estableciendo una red de apoyo sólida.

Se realiza la discusión de los resultados según las hipótesis, los antecedentes y las teorías que fundamentan la investigación.

Discusión de los resultados en relación a las hipótesis

Se ha contrastado la hipótesis general del estudio, es decir se ha comprobado mediante la estadística inferencial que; El estrés académico y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. Se contrastó la hipótesis del trabajo: Existe relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa - 2023. Se realizó la prueba de relación rho de Spearman. Luego se procedió a contrastar el valor de la relación se obtuvo $r = 0,228$ y se observa que el p-valor (0,000), por lo que se acepta la hipótesis general de la investigación.

Así mismo al demostrar diferencias significativas entre las frecuencias del estrés académico en estudiantes de una universidad privada de

Arequipa y al observar la tabla 4 resalta que la mayor frecuencia se da en nivel moderado el estrés académico (79,6%) seguido por un nivel bajo de estrés académico (13,8%) y por último en un nivel severo se presenta el estrés académico (6,6%).

De la misma forma existe diferencia significativa entre la frecuencia de la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa y al observa la tabla 8 resalta que la mayor frecuencia se da en un nivel moderado en la ansiedad (60,2%) seguido por una ansiedad baja (22,3%) con severa ansiedad (9,8%) y sin ansiedad (7,7%).

Así mismo, se realizó las pruebas de hipótesis correspondientes para cada una de las hipótesis específicas, lo que se discute a continuación:

La hipótesis específica 1, expresada en el estudio ha sido demostrada estadísticamente, es decir se ha comprobado que: Existe relación entre la dimensión estresores y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. El estadístico adecuado para esta prueba corresponde a la prueba rho de Spearman, puesto que se pretende relacionar la dimensión estresores y la ansiedad.

Por ello se inició la búsqueda de la rho de Spearman con un $\alpha=0,05$ de nivel de significancia el cual es $r=0,108$ con $p\text{-valor}=0,035$. De acuerdo a la regla de decisión se acepta la hipótesis específica 1 ya que el $p\text{-valor}$ es menor que (0,50) entonces se demuestra estadísticamente la hipótesis.

La hipótesis específica 2, también ha sido demostrada estadísticamente, es decir que se ha comprobado que: Existe relación entre la dimensión síntomas y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. El estadístico para esta prueba corresponde también a la prueba rho de Spearman, por lo tanto, se pretende realizar la relación entre la dimensión síntomas y ansiedad.

En seguida se buscó el valor calculado de rho de Spearman para $\alpha=0,05$. Se obtuvo un $r=0,198$ con un $p\text{-valor}=0,000$. Luego se realizó a prueba de hipótesis al observar que la prueba de hipótesis es menor que (0.50) por lo tanto se acepta la hipótesis específica 2, ya que se también se demuestra estadísticamente.

La hipótesis específica 3, ha sido demostrada estadísticamente; es decir que se ha comprobado que: Existe relación entre la dimensión afrontamiento al estrés y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. El estadístico para esta prueba corresponde a la prueba rho de Spearman, por lo cual se pretende hacer la correspondencia entre la dimensión afrontamiento al estrés y ansiedad.

A continuación, se buscó el valor calculado de rho de Spearman con un $\alpha=0,05$ de nivel de significancia el cual es $r=0,577$, con $p\text{-valor}=0,000$. De acuerdo a la regla de decisión se acepta la hipótesis específica 3 ya que el $p\text{-valor}$ es menor que $(0,050)$ entonces se demuestra estadísticamente la investigación.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se determino que existe relación positiva baja entre la variable estrés académico y la ansiedad en estudiante de una universidad privada de Arequipa, con un Sig. 0.000 y r 0.228. Es decir que ambas variables se influyen de forma conjunta dentro de la universidad.

SEGUNDA: Se determina que existe relación positiva muy baja, entre la dimensión los estresores y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. Con un Sig. 0.035 y r 0.108. Es decir que existe influencia entre la dimensión y variable de forma conjunta dentro de la universidad.

TERCERA: Se determina que existe relación positiva muy baja, entre la dimensión síntomas del estrés académico y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. Con un Sig. 0.000 y r 0.198. Es decir que la dimensión y la variable incrementan de forma conjunta en los estudiantes.

CUARTA: Se determina que existe relación positiva moderada entre la dimensión estrategias de afrontamiento y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. Con un Sig. 0.000 y r 0.198. Es decir que la dimensión y la variable incrementan de forma conjunta en los estudiantes.

RECOMENDACIONES

PRIMERA: Dirigido a los estudiantes universitarios, se recomienda brindar capacitación a los estudiantes sobre la ansiedad, estrés académico y estrategias para afrontarlo durante el inicio y mediados de semestre dentro de la universidad evaluada, y señalar las oficinas de atención psicológica para los estudiantes que deseen acudir a las mismas por problemas asociados a estos. Esto para manejar el estrés académico y la ansiedad.

SEGUNDA: Dirigido a los docentes y personal administrativo de la universidad, se recomienda brindar capacitación, respecto al estrés académico y como combatirlo. Para mejorar la capacidad de respuesta frente a situaciones de estrés que se presenten en los estudiantes universitarios.

TERCERA: Dirigido a los estudiantes, se recomienda desarrollar campañas de atención psicológica y médica para los estudiantes de la universidad privada, dirigida a brindar atención especializada. Esto para reducir la aparición de síntomas de estrés académico.

CUARTA: Dirigido a los estudiantes universitarios, se recomienda realizar talleres de afrontamiento de intervención educativa evaluadas que proporcionen formas saludables de manejar el estrés académico. Para que los estudiantes manejen y controles de manera correcta el estrés como la ansiedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abella, V., & Barcena, C. (2014). PEN, modelo de los cinco factores y problemas de conducta en la adolescencia. *Accion psicologica*, 11(1). <https://doi.org/10.5944/ap.1.1.13867>
- Acasiete, B. (2022). *Relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes del quinto ciclo académico de la Facultad de Administración en una Universidad de Lima 2021*. Ica. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1480?mode=full>
- Anaguano, M., & Velasco, Y. (2022). *Niveles de estres academico generado en los estudiantes de segundo año de bachillerato tecnico de la institucion educativa fiscal "Benito Juarez", del canton Quito en el periodo 2021-2022*.
- Armas, J. (2012). *Ansiedad y violencia social. Estudio realizado en la asociación de taxistas de la ciudad de Coatepeque, Quetzaltenango*. Quetzaltenango. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/22/Perez-Jose.pdf>
- Banco Mundial. (2022). *Bajo su superficie alegre, Latinoamerica tambien sufre de depresion*.
- Barraza, A. (2007). El inventario SISCO del Estres Academico. *Avances en Psicología Latinoamericana*(7), 90-93. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358921>
- Barraza, A., Gonzales, L., Garza, A., & Cazares, F. (2019). El inventario sisco del estres academico. *Revista Mexicana de Estomatologia*, 6(1). <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/437>
- Beck, A., & Steer. (1991). *Panic disorder and suicidal ideation and behavior: Discrepant findings in psychiatric outpatients*.
- Beck, A., Brown, G., & Sterr, R. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical*

Psychology, 56(6), 893-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>

Bedoya, M. (2020). *Ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas que practican Crossfit en centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019.* Lima. <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/1680>

Bellido, D. (2022). *Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes universitarios de Arequipa.* Arequipa. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/12173/76.0484.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Berdida, D. & Grande, R. . (2023). Academic stress, COVID-19 anxiety, and quality of life among nursing students: The mediating role of resilience. *Int Nurs Rev*, 70(1), 34-42. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35639606/>

Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estres Academico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2). http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima.* Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4880>

Carvajal, C. (2002). Trastorno por estres postraumatico: aspectos clinicos. *Revista chilena*, 40. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272002000600003

cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estres academico en universitarios preuanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y academias. *Liberabit*, 27(2). <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Castillo, C. (2021). *Nivel de ansiedad y estrés en tiempo de pandemia, en el personal de enfermería del hospital III José Cayetano Heredia, Piura, 2021.* Piura.

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUMP_c61cb3ea0db37a8f204e3029a479c995/Details

- Cia, A. (2007). Trastorno de Ansiedad Gneralizada. *Revista argentina de clinica psicologica*, XVI(1), 29-33.
<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921832003.pdf>
- Clark, D., & Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclee de Brouwer.
<https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433025371.pdf>
- Clemente, Z. (2021). *Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería*. Puebla.
<https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/582ef61a-5666-43ed-92e1-304b31f94209/content>
- Colunga, C., Ángel, M., & Vázquez, J. (2021). Relación entre ansiedad y rendimiento académico en alumnado de secundaria. *REVISTA DE ESTUDIOS E INVESTIGACIÓN*, 8(2), 229-241.
https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/29123/5-8457-Colunga_Rodriguez-et-al-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Conchado, J., Álvarez, R., Cordero, G., Gutiérrez, F., & Terán, F. (2019). Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(2), 302-309. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000200302&lng=es&tling=es
- Cornejo, J., & Garcia, L. (2020). *Habilidades blandas y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Arequipa 2019*. Arequipa.
<https://repositorio.ucsp.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/da30ea07-9dbc-4cc2-b195-de5ebf37219d/content>
- Dávila Morán, R. C., Zuta Arriola, N., Espinoza Camus, F. C., & Chávez-Díaz, M. (2022). Educación remota y estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de pandemia del covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(3), 775-783.
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/document10.pdf>

- El Peruano. (2023). *Minsa: problemas de salud mental se incrementaron hasta en 64 % en regiones afectadas por lluvias*.
<https://www.elperuano.pe/noticia/212548-minsa-problemas-de-salud-mental-se-incrementaron-hasta-en-64-en-regiones-afectadas-por-lluvias>
- Encinas, M. (2019). *Afrontamiento al estrés, una revisión teórica*. Pimentel.
<https://hdl.handle.net/20.500.12802/6097>
- Estrada, C. (2023). Depresión en estudiantes universitarios peruanos durante la pandemia covid-19. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 61(2).
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272023000200158#:~:text=En%20el%20Per%C3%BA%2C%20hay%20aproximadamente,tiene%20ideaci%C3%B3n%20suicida\(%206%20\)](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272023000200158#:~:text=En%20el%20Per%C3%BA%2C%20hay%20aproximadamente,tiene%20ideaci%C3%B3n%20suicida(%206%20))
- Estrada, E. & Mamani, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 10(4), 322 - 337.
<https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/517/612>
- Esudero, M., & Ramon, K. (2022). *Estrés académico en estudiantes de octavo semestre de la carrera de psicología, modalidad virtual año 2021*. Guayaquil. <https://repositorio.ug.edu.ec/items/4b5cd3d1-d83a-42b8-87fd-e0e20258be95>
- Ewen , B., & Lasley, E. (2012). *The end of stress, as we know it*.
<https://www.amazon.com/End-Stress-As-We-Know/dp/1932594558>
- Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. Hogarth Press.
- Gómez, R. (2019). *Ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios de primer año de una universidad privada de arequipa durante el periodo 2019*. Arequipa.
https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/2438/Rocio%20Gomez_Trabajo%20de%20Investigacion_Maestria_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Gonzales, D., Barreto, A., & Salamanca, Y. (2017). Terapia cognitiva. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 2(10).
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6642554.pdf>
- Gonzales, L. (2021). *Ansiedad y depresión según la escala de hamilton en el contexto de la pandemia de covid-19 en estudiantes universitarios, arequipa 2021*. Arequipa.
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/10999/70.2726.M.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gordillo, J. A., Benítez, J. A. J., & Bernabé, M. D. R. R. (2003). Historia y redescrición de la angustia clínica. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 41(2), 95-102. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272003000200002>
- Guevara & Hurtado. (2022). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios del 8vo semestre en la modalidad online, de Guayaquil*. Guayaquil.
<https://repositorio.ug.edu.ec/items/d0cf1c81-2e32-48fb-88d6-2bf92c0eca02>
- Hernandez, J., Rodrigue, J., Chacin, M., & Bermudez, V. (16 de Febrero de 2020). Influencia del estres sobre el rendimiento academico. *Sociedad Venezolana de farmacologia clinica y terapeutica*, 39(1), 63-69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista. (2014). *Metodologia de la investigacion*. Mexico: Mcgraw-will/interamericana editores, s.a. de c.v. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Hinostroza, I. (2023). *Estrés académico y ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de*. Tesis de licenciatura, Universidad Norbert Wiener, Lima.
https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/10156/T061_71087686_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Ipsos Monitor Global de Salud. (2022). *Una encuesta Global Advisor*. <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2022-09/Ipsos%20Monitor%20Global%20de%20Salud%202022%5B37%5D%20%20-%20%20Solo%20lectura.pdf>
- Izurieta, D., Poveda, S., Naranjo, T., & Moreno, E. (2022). Trastorno de ansiedad generalizada y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos durante la pandemia covid-19. *Revista de Neuro Psiquiatría*, 85(2). <https://doi.org/10.20453/rnp.v85i2.4226>
- Lopez, P., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa* (Primera ed.). Barcelona, España. https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf
- Malo, D., Caceres, G., & Peña, G. (2010). Validación del inventario SISCO del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la Universidad Industrial de Santander y la Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga, Colombia. *Revista electronica de la Red Durango de Investigadores Educativos*, 2(3), 26-42. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6534519>
- Martínez, K., Torres, A., & Castilla, M. (2021). El aporte de los científicos rusos en diferentes campos de la ciencia. *VII Conferencia Científica Internacional Invitación al Mundo Ruso: Lecturas Científicas 2021*, 40.
- Mella, S., & Alarcón, I. (2021). *Salud mental en los freelancers*. <https://repositorio.ugm.cl/handle/20.500.12743/2097>
- Merma, Y. (2019). *Dinámica familiar y las conductas agresivas en los niños de la institución educativa inicial Cristiana Alto Urubamba Distrito Echarati - Provincia de la Convención - Departamento Cusco*. Cusco. <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/1533>
- MINSA. (2004). *El estrés afecta a más del 30% de limeños*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/43525-estres-afecta-a-mas-del-30-de-limenes>

- Minsa. (2022). *Salud mental: ¿como detectar y superar la ansiedad?*
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/696706-salud-mental-como-detectar-y-superar-la-ansiedad>
- Montenegro, J. (2020). La inteligencia emocional y su efecto protector ante la ansiedad, depresión y el estrés académico en estudiantes universitarios. *CIENCIAS BÁSICAS Y CIENCIAS SOCIALES*, 12(4).
<https://doi.org/10.26495/tzh.v12i4.1395>
- Moya, J., Valiente, P., & Garcia, L. (2000). *La teoria de la emociones de James-Lange*.
https://journals.copmadrid.org/historia/archivos/fichero_salida20220923105908802000.pdf
- Olivas, L., Morales, S., & Solano, M. (2021). Evidencias psicometricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estres academico en universitarios peruanos. *Revista de psicologia educativa*, 9(2).
<https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/647>
- OMS. (2023). *Trastornos de ansiedad*. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders#:~:text=Se%20calcula%20que%20un%204,los%20trastornos%20mentales%20\(1\).](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders#:~:text=Se%20calcula%20que%20un%204,los%20trastornos%20mentales%20(1).)
- ONU. (2022). *Informe mundial sobre salud mental*.
<https://mexico.un.org/sites/default/files/2022-06/9789240051966-spa.pdf>
- Organizacio Panamericana de la Salud. (2018). *La carga de los trastorno mentales en la Region de las Americas*.
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275320280_spa.pdf?se
- Organizacion Mundial de la Salud. (2018). *Salud Mental*.
https://www.who.int/topics/mental_health/es/
- Organizacion Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

- Organizacion Mundial de la Salud. (2022). *Trastorno mentales*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organizacion Panamericana de la Salud. (2022). *La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y al depresion en todo el mundo*. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
- Otero, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: Estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educacion. *Revista de la facultad de educacion de Albacete*, 29-2. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4911675.pdf>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Tecnicas de muestreo sobre una poblacion. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Pagano, A., & Vizioli, N. (2021). Estabilidad temporal y validez discriminante del inventario de Ansiedad de Beck. 27(1). <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n1.03>
- Palmero, F. (1996). Aproximaciones biologicas al estudio de la emocion. *Anales de psicologia*, 12(1), 61-86.
- Paredes, N., & Quiliche, A. (2019). *Adaptacion y propiedades de la Escala de Depresion, Ansiedad y Estres (DASS-21) en usuarios que acuden a centros de salud mental de Lima, 2018*. Universidad Cesar Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41516>
- Parillo, J., & Gómez, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25(1), 384-399.
- Parra, J. (2022). *Neuropsicología escolar*. <https://manualmoderno.com/97895888993782-97895888993799.html>
- Pelissolo, A. (2019). Trastornos de ansiedad y fóbicos. *EMC-Tratado de medicina*, 23(2), 1-8. https://www.researchgate.net/publication/333540216_Trastornos_de_ansiedad_y_fobicos

- Pozos-Radillo, Blanca Elizabeth, Preciado-Serrano, María de Lourdes, Plascencia-Campos, Ana Rosa, Velasco, María de los Ángeles Aguilera, & Fernández, Martín Acosta. (2021). Ansiedad rasgo-estado, estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de enfermería en México. *Index de Enfermería*, 30, 134-138. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962021000100029&lng=es
- Puig, A., Vargas, J., Salina, L., Ricaño, K., & Puig, A. (2020). Prevalencia de depresión, ansiedad y estrés académico entre estudiantes de medicina, durante distintos periodos de estrés. *Original Article*, 27(4), 165-171. <https://www.medigraphic.com/pdfs/atefam/af-2020/af204b.pdf>
- Regueiro, A. (2021). *¿Que es el estrés?* Málaga. <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Rivadeneira, T. (2022). *Ansiedad y su afectación en el área emocional en una adolescente de 15 años de la ciudad de Babahoyo*. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/13618>
- Rodríguez, S. (2020). *Prevalencia de estrés en docentes del liceo Juan Pablo Duarte, enero-marzo, 2020*. Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña. <https://repositorio.unphu.edu.do/handle/123456789/3805>
- Sánchez, F. & Talavera, M. (2021). *Nivel de estrés y ansiedad en tiempos de COVID-19 en estudiantes del VIII y X semestre de la Facultad de Enfermería. Universidad Católica de Santa María, Arequipa 2020*. Arequipa. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/10758/60.1464.EN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sanchez, J. (2010). Estrés Laboral. *Hidrogenesis*, 8(2). <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life*.
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés. *Revista mal estar e subjetividades*, 3(1).

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002

- Silva, M., Lopez, J., & Columba, M. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista sociales y humanidades*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Souto, A. (2013). *Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia*. Tesis doctoral, Universidad da Coruña.
- Tananta, J. (2022). *Nivel de estrés laboral de los profesionales de enfermería del hospital amazónico de Yarinacocha 2017*. <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/5497>
- Teque, M.; Gálvez, N. & Salazar, D. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Medicina naturista*, 14(2). <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-EstresAcademicoEnEstudiantesDeEnfermeriaDeUniversi-7512760.pdf>
- Torres, E. (2021). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur*. Lima. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1315>
- Tortosa, F., & Mayor, L. (1992). Watson y la psicología de la emociones: evolución de una idea. *Psicothema*, 4(1), 297-315. <https://www.psicothema.com/pdf/833.pdf>
- Vergin, J. (6 de Marzo de 2024). *Cada vez más personas son enfermedades mentales*.
- Vivanco, A. (2020). *Ansiedad por COVID - 19 y Salud Mental en Estudiantes Universitarios de las ciudades de Trujillo y Chimbote*. Trujillo. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/653536/Vivanco_VA.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Viveros, E. (2023). Características y frecuencia de estresores en el personal de enfermería asistencial del hospital regional de pilar año 2018. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 12724-12745. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4283

Yglesias, L., Estrada, L., Lizarzaburu, L., Miranda, A., & Diaz, J. (2023). Evidencias de validez estructural y fiabilidad del Inventario de estrés académico SISCO en estudiantes universitario. *Revista de investigación estadística*, 5(1), 66-77.

ANEXO

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGIA
<p>Problema General ¿Cuál es la relación entre estrés académico y la ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa - 2023?</p> <p>Problemas Específicos ¿Qué relación existe entre los estresores y la ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa - 2023? ¿Qué relación existe entre los síntomas y la ansiedad en estudiantes</p>	<p>Objetivo General Determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa – 2023</p> <p>Objetivos Específicos Determinar la relación entre los estresores y la ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa – 2023. Determinar la relación entre los síntomas y la ansiedad en estudiantes</p>	<p>Hipótesis General Existe una relación significativa entre el nivel de estrés académico y el nivel de la ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa - 2023.</p> <p>Hipótesis Específicas Existe una relación significativa entre los estresores y la ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa – 2023. Existe una relación significativa entre los</p>	<p>Estrés académico</p> <ul style="list-style-type: none"> · Estresores · Síntomas · Afrontamiento <p>Ansiedad</p> <ul style="list-style-type: none"> · Componentes fisiológicos · Componente afectivo - cognitivo 	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Nivel: Relacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Población La población estuvo conformada por 19300 estudiantes</p> <p>Muestra La muestra fue de 377 estudiantes</p> <p>Técnica Psicometría</p> <p>Instrumentos El inventario SISCO del Estrés Académico Escala de Ansiedad de Beck (BAI)</p> <p>Técnica de análisis y procesamiento de datos</p>

<p>en una universidad privada de Arequipa - 2023? ¿Qué relación existe entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa - 2023?</p>	<p>en una universidad privada de Arequipa - 2023. Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa - 2023.</p>	<p>síntomas y la ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa - 2023. Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad en estudiantes en una universidad privada de Arequipa - 2023.</p>		<p>Los resultados se muestran mediante tablas y figuras con el paquete estadístico SPSS, así mismo se presentan los resultados descriptivos e inferenciales.</p>
---	---	--	--	--

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

Código_____

Asentimiento

considerar modelos

A mí, _____ me han pedido participar en este estudio de investigación. El equipo de investigación me ha explicado que estos test son con un fin meramente de investigación y de educación. Mi participación puede ayudar a mirar cuáles son las relaciones entre estrés académico y ansiedad en estudiantes. Se les asegura guardar la confidencialidad de los datos obtenidos.

¿Qué me pedirán que haga?

Me pedirán que responda a un test sobre Estrés académico y un test sobre Ansiedad

¿Qué efectos malos pueden ocurrirme al participar en el estudio?

No hay ningún efecto malo al participar en el estudio

¿Acepto?

SI NO

Inventario de estrés académico SISCO

El presente Cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

___ Si

___ No

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala 1 al 6 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde 1 es completamente falso de mí y 6 describe perfectamente de mí.

1	2	3	4	5	6
Completamente falso de mí	La mayor parte falsa de mí	Ligeramente más verdadero que falso	Moderadamente verdadero de mí	La mayor parte verdadero de mí	Describe perfectamente de mí

3.- En una escala del (1) es Completamente falso de mí, (2) La mayor parte falsa de mí, (3) Ligeramente más verdadero que falso, (4) Moderadamente verdadero de mí. (5) El mayor parte verdadero de mí, (6) Describe perfectamente de mí.

	1	2	3	4	5	6
1. ¿Existe competencia con los compañeros del grupo?						
2. La personalidad y el carácter del profesor, ¿te genera Estrés Académico?						
3. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación), ¿Te genera estrés académico?						
4 El tipo de trabajo que te piden los profesores (Consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales) ¿Te genera Estrés Académico?						
5. Participación en clase, ¿Te genera Estrés Académico?						
6. Dolores de Cabeza o Migraña, ¿Te genera Estrés Académico?						
7. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, ¿Te genera Estrés Académico?						
8. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc, ¿Te genera Estrés Académico?						
9. Somnolencia o mayor necesidad de dormir, ¿Te genera Estrés Académico?						
10. Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo), ¿Te genera Estrés Académico?						
11. Sentimientos de depresión y tristeza (Decaído), ¿Te genera Estrés Académico?						
12. Ansiedad, angustia o desesperación, ¿Te genera Estrés Académico?						
13. Problemas de concentración, ¿Te genera Estrés Académico?						

14. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, ¿Te genera Estrés Académico?						
15. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir, ¿Te genera Estrés Académico?						
16. Aislamiento de los demás, ¿Te genera Estrés Académico?						
17. Desgano para realizar las labores escolares, ¿Te genera Estrés Académico?						
16. Habilidad asertiva, (defender nuestra preferencia ideas o sentimientos sin dañar a otros), ¿Te genera Estrés Académico?						
19. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, ¿Te genera Estrés Académico?						
20. Elogios a sí mismo, ¿Te genera Estrés Académico?						
21. La religiosidad (Oraciones o asistencia a misa), ¿Te genera Estrés Académico?						
22. Búsqueda de información sobre la situación, ¿Te genera Estrés Académico?						
23. Ventilación de confidencias (Verbalización de la situación que preocupa, ¿Te genera Estrés Académico?						

Inventarío de Ansiedad de Beck

Por favor lea las siguientes afirmaciones y marque con una X en las siguientes alternativas (0,1,2,3) según como se haya sentido en la última semana, recuerde que no hay respuestas correctas a incorrectas, por la que se le solicita que sea la más sincero posible:

- 0** En absoluto
- 1** Levemente, no me molesta mucho
- 2** Moderadamente, fue muy desagradable, pero podía soportarlo
- 3** Severamente, casi no podía soportarlo

		0	1	2	3
1	Hormigueo o entumecimiento				
2	Sensación de calor				
3	Temblor de piernas				
4	Incapacidad de relajarse				
5	Miedo a que suceda lo peor				
6	Mareo o aturdimiento				
7	Palpitaciones o taquicardia				
8	Sensación de inestabilidad e inseguridad lisien				
9	Terrores				
10	Nerviosismo				
11	Sensación de ahogo				
12	Temblores de manos				
13	Temblor generalizado o estremecimiento				
14	Miedo a perder el control				
15	Dificultad para respirar				
16	Miedo a morirse				
17	Sobresaltos				
18	Molestias digestivas o abdominales				
19	Palidez				
20	Rubor facial				
21	Sudoración (no debida al calor)				

Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA EN LA CIUDAD DE AREQUIPA – 2023

Nombre del Experto: Mg. Luis Colque Paucara

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

--



Luis Colque Paucara
PSICÓLOGO
C.N.P. 1916
DNI 01343045

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO

IV. DATOS GENERALES


Título de la Investigación: ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LA CIUDAD DE AREQUIPA – 2023

Nombre del Experto: Mg. Luis Colque Paucara

V. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

VI. OBSERVACIONES GENERALES


Mg. Luis Colque Paucara
PSICÓLOGO
C.P.S. 19916
DNI 01343045

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO SISCO

IV. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LA CIUDAD DE AREQUIPA – 2023

Nombre del Experto: Mg. Carbajal Avila, Yesi

V. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

VI. OBSERVACIONES GENERALES


Mg. Yesi Carbajal Avila
C.P. 46346 - DNI: 41318277

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA EN LA CIUDAD DE AREQUIPA – 2023

Nombre del Experto: Mg. Carbajal Avila, Yesi

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES


Mg. Yesi Carbajal Avila
CEP: 48345 - DNI: 41194277

Artículos de los que se obtuvo los instrumentos

Instrumento SISCO

SISCO	
Autor	Arturo Barraza Macías
Año	2007
Objetivo	Evaluar el estado de estrés académico
Aplicación	Estudiantes de I.E y universitarios
Artículo	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358921

Inventario Ansiedad de Beck

Inventario Ansiedad de Beck	
Autor	Aaron T. Beck
Adaptación	Norma Paredes Salazar y Ariana Quiliche Ayesta 2019
Año	1988
Objetivo	Evaluar el estado de estrés académico
Aplicación	Estudiantes de I.E y universitarios
Artículo	https://doi.org/10.14718/acp.2022.25.1.3

1
7 4 3 2 5 2 3 1 5 1 3 2 4 3 1 1 4 2 1 2 3 1 1 3 1 1 0 1 0 0 0 1 0 2 0 2 2 0 0 0 1 1 2 1 2
1
8 3 1 3 3 4 5 1 5 2 4 5 4 4 4 3 3 5 3 3 5 1 4 3 0 2 1 0 0 2 1 0 0 0 1 1 1 1 0 0 1 1 0 2 1
1
9 5 1 2 3 2 4 4 3 5 3 5 1 3 4 4 2 2 1 1 1 5 1 4 0 1 2 0 1 1 0 0 0 0 2 0 2 0 1 0 0 0 1 2 2
2
0 5 3 2 5 4 2 1 4 4 2 2 1 4 1 3 2 2 4 5 1 1 1 2 2 0 0 0 2 0 2 1 2 1 1 0 2 1 0 0 1 2 1 1 1
2
1 4 3 2 5 3 1 2 4 2 1 4 4 5 3 2 5 3 5 4 5 5 2 2 2 1 1 2 1 2 1 1 0 1 1 1 2 2 0 2 0 1 2 0 1
2
2 5 1 1 1 5 3 4 2 1 5 4 3 1 3 1 3 3 5 3 1 5 3 4 1 1 2 2 1 2 0 2 0 2 2 2 2 1 2 1 1 0 1 2 2
2
3 3 3 4 1 1 2 4 1 1 2 5 2 5 3 1 2 2 2 5 1 1 3 2 2 0 1 1 1 0 0 1 0 0 0 1 2 0 0 1 0 0 1 0 1
2
4 4 3 4 2 5 4 4 5 1 1 2 2 1 1 4 4 5 5 4 5 1 5 1 2 1 2 0 1 0 1 0 1 2 1 0 0 0 1 1 0 2 0 1 0
2
5 2 1 5 3 1 2 4 3 2 1 3 3 3 1 4 3 3 1 3 3 2 1 1 1 1 0 2 1 2 0 2 2 2 2 1 2 2 1 2 0 2 1 0 0 2
2
6 2 5 3 3 3 4 3 1 5 1 2 3 2 4 3 3 2 2 3 2 1 3 4 1 1 2 2 2 2 2 2 2 1 1 0 1 2 0 0 1 1 1 2 0
2
7 5 4 2 3 1 4 4 3 4 3 5 2 1 1 1 1 3 3 2 3 4 2 2 2 1 1 2 1 1 1 2 2 1 0 2 0 2 2 2 2 0 1 0 2
2
8 1 4 2 3 1 5 4 4 4 4 4 2 2 5 2 4 1 2 3 2 5 3 4 1 1 0 1 0 1 2 1 2 1 1 2 1 0 1 1 1 1 1 1 0
2
9 2 3 4 2 1 5 1 4 5 1 5 4 1 2 4 4 3 3 4 3 4 5 1 0 2 0 1 2 0 2 0 2 0 1 2 2 2 2 2 0 0 2 1 0
3
0 5 1 2 3 3 4 4 5 4 5 1 4 2 1 5 1 4 5 4 1 4 5 5 2 0 2 1 1 0 1 0 0 2 1 2 2 0 2 1 0 0 2 1 1
3
1 5 2 4 5 3 3 3 2 3 5 3 5 3 3 3 2 5 5 4 3 4 5 1 2 2 2 2 0 1 2 0 0 2 2 0 2 0 2 0 0 0 1 0 1

3
2 2 2 5 4 5 3 5 5 1 3 2 5 1 5 5 2 1 5 5 5 3 3 2 2 0 1 1 2 0 0 1 0 2 1 1 0 1 0 0 2 2 2 1 0
3
3 1 1 4 4 1 2 4 5 2 2 3 2 5 1 2 5 4 4 2 5 3 2 5 1 2 0 2 2 2 1 1 1 2 0 1 1 2 0 0 0 0 1 0 1
3
4 3 3 3 3 3 4 4 2 4 4 5 4 2 5 3 1 1 3 2 4 1 2 3 0 1 2 0 0 0 0 2 2 1 2 1 1 1 0 1 2 2 1 0 1
3
5 2 5 2 4 3 2 3 3 4 4 2 3 1 2 2 2 5 3 3 2 2 5 1 1 0 2 0 0 1 2 2 2 2 1 2 0 2 1 1 1 1 1 2 2
3
6 2 2 2 4 4 3 5 3 3 3 2 4 2 4 2 5 1 2 1 1 3 1 2 0 2 2 2 2 2 2 2 0 0 2 0 0 1 1 0 1 0 0 2 2
3
7 3 4 4 1 1 3 5 5 5 1 2 2 4 5 1 5 2 2 3 5 5 3 2 1 0 1 2 0 2 0 2 2 2 0 1 0 0 1 2 1 1 1 0 2
3
8 3 5 2 2 2 3 4 5 5 5 1 3 5 5 2 5 4 3 1 2 3 5 1 0 1 2 2 1 0 2 2 2 0 1 1 1 1 0 1 2 1 0 1 0
3
9 1 5 1 3 5 3 1 3 4 5 2 1 1 4 2 3 1 2 2 5 2 5 3 2 0 1 1 2 2 1 1 0 1 0 2 0 2 1 1 1 0 2 1 1
4
0 3 5 2 2 3 4 4 1 3 2 4 5 1 3 4 1 4 2 2 1 4 2 2 1 1 2 2 1 2 1 2 1 0 1 2 0 1 1 1 0 2 0 1 1
4
1 3 4 3 5 5 1 4 5 3 2 3 4 3 1 5 2 4 5 3 2 2 3 5 0 1 1 2 1 2 1 0 0 2 1 1 1 1 2 1 0 1 1 1 1
4
2 3 1 3 1 1 2 3 5 1 1 3 1 2 4 3 3 3 3 2 2 1 2 4 1 2 2 1 2 1 1 1 1 1 0 0 0 0 2 0 0 2 2 1 0
4
3 5 5 1 1 5 1 4 2 5 2 4 1 2 5 5 2 4 5 3 2 3 2 5 0 1 0 1 0 2 0 1 1 1 2 1 0 0 0 1 0 2 2 0 0
4
4 1 3 5 2 5 5 1 1 2 5 1 5 4 3 2 1 4 2 3 3 4 5 1 0 0 0 0 1 1 2 0 0 0 0 2 0 2 1 0 1 1 2 0 0
4
5 1 1 5 4 2 1 2 3 5 3 3 5 1 1 5 3 1 4 5 4 2 4 2 0 2 1 0 0 1 0 2 0 2 2 2 2 1 1 2 2 1 1 0 1
4
6 1 1 2 2 3 1 1 4 5 3 2 5 4 2 4 4 1 5 3 4 4 3 2 0 1 2 2 1 1 0 1 2 1 1 1 0 0 0 1 0 2 1 2 2

4
7 5 1 5 1 2 4 4 5 4 3 3 4 5 3 4 5 1 1 2 3 1 2 2 0 2 2 0 0 0 1 1 1 1 0 1 1 1 0 2 0 0 2 1 1
4
8 3 4 1 2 3 4 1 5 2 3 5 4 1 5 1 3 5 1 5 5 5 5 5 1 1 1 2 0 0 2 2 0 2 1 2 1 1 1 2 1 0 1 2 1
4
9 2 2 1 2 4 3 5 1 5 4 1 5 1 2 5 3 5 5 3 1 4 1 1 0 1 0 0 2 2 0 0 2 1 1 0 2 2 0 1 0 0 1 1 1
5
0 5 1 3 1 3 5 4 1 4 4 2 5 2 4 4 3 5 5 5 3 5 4 2 1 1 2 0 0 0 0 0 2 0 1 0 0 1 0 2 2 1 0 0 2
5
1 5 2 5 3 5 1 4 4 2 5 2 4 3 3 4 1 2 5 1 1 4 3 1 2 0 1 1 2 1 2 2 0 1 2 2 2 2 0 1 0 0 1 0 2
5
2 2 3 3 1 5 3 1 3 4 1 3 4 3 2 2 3 5 2 4 3 5 5 2 1 1 1 0 0 2 1 2 2 1 2 1 2 1 2 0 0 0 2 2 0
5
3 4 5 4 5 4 5 1 4 4 1 1 1 4 1 4 3 3 2 2 5 2 5 5 0 1 0 1 1 1 1 2 0 1 2 0 0 1 1 1 1 0 0 2 1
5
4 2 4 5 4 3 2 1 4 1 2 1 2 1 2 2 5 3 2 5 4 5 1 4 0 0 1 0 0 2 0 1 0 0 2 2 0 2 1 0 2 0 0 1 1
5
5 3 1 3 4 2 1 1 2 4 5 5 3 5 1 5 4 4 3 2 1 2 2 3 0 2 0 0 2 0 0 0 2 1 2 2 0 2 1 1 2 1 0 2 2
5
6 3 3 5 4 1 4 3 1 4 1 3 1 1 2 4 3 1 3 5 4 2 4 4 0 1 2 1 0 1 2 2 1 2 1 0 1 2 2 0 1 1 0 1 1
5
7 4 4 4 1 5 3 3 3 3 3 4 5 1 5 1 3 5 2 5 1 2 2 2 1 2 2 0 2 0 1 1 2 0 1 0 2 2 1 0 1 1 0 0 2
5
8 4 3 3 2 3 4 2 5 4 1 4 2 4 1 3 5 2 2 3 5 4 1 2 2 0 1 2 1 1 0 0 0 1 0 2 1 0 2 0 0 2 2 2 2
5
9 5 1 2 4 1 4 2 3 5 2 2 4 2 1 3 5 4 3 2 4 4 4 3 1 0 2 1 0 0 1 2 1 2 0 0 2 1 0 0 2 0 0 2 0
6
0 1 4 3 5 5 3 3 1 3 5 1 4 2 3 4 2 4 5 4 3 2 2 3 0 1 1 1 2 2 1 0 2 2 1 2 1 1 2 2 2 2 2 0 0
6
1 3 4 2 4 5 5 5 1 5 5 1 4 1 4 5 1 5 4 5 1 5 3 4 2 2 0 1 1 1 1 0 0 0 1 2 0 0 2 0 0 0 2 0 2

6
2 2 5 2 2 1 4 3 2 1 4 2 3 3 5 5 3 4 3 1 1 5 5 3 0 0 0 0 2 0 0 1 2 2 0 1 2 1 2 0 0 2 1 2 1
6
3 3 5 1 1 5 4 5 2 3 1 5 5 3 2 1 2 3 4 3 4 2 2 3 1 0 2 0 2 2 0 0 0 0 2 1 2 1 2 1 0 0 1 0
6
4 5 4 5 2 3 3 4 4 5 3 1 5 3 1 1 4 4 2 2 5 5 3 3 0 2 2 0 0 0 2 2 0 2 0 1 0 1 2 1 2 0 1 2 0
6
5 5 5 4 3 2 5 1 3 5 2 5 3 2 1 3 2 1 4 1 1 4 5 4 0 0 2 1 0 0 2 1 1 1 0 2 2 2 2 0 2 2 0 0 1
6
6 1 5 3 4 3 1 4 4 3 4 5 2 5 1 2 2 4 3 3 5 1 2 4 0 1 1 0 2 2 2 2 1 2 2 2 2 0 1 2 2 0 2 2 2
6
7 5 2 5 3 4 3 4 4 5 3 5 3 4 5 1 4 2 2 3 5 3 4 3 0 2 2 1 2 2 1 0 2 1 2 1 1 2 1 0 0 2 2 0 1
6
8 1 3 3 1 5 2 3 5 1 3 3 2 5 3 5 4 1 4 5 4 1 2 2 1 2 0 1 2 1 0 2 2 1 0 2 2 0 0 0 1 2 0 1 0
6
9 2 1 4 1 3 4 5 2 3 3 2 1 3 5 2 5 1 4 2 2 2 1 1 0 2 1 2 2 0 2 2 1 2 2 2 1 1 1 0 2 1 0 2 0
7
0 5 4 4 5 4 5 1 2 3 4 1 3 5 4 4 1 5 3 1 3 1 5 1 2 2 2 1 1 0 2 0 2 1 0 0 2 0 2 1 0 2 0 0 0
7
1 5 3 1 1 1 3 2 4 3 5 1 5 3 5 3 4 4 5 1 3 3 5 3 2 1 2 0 0 2 1 0 1 0 1 2 1 2 0 0 2 0 0 0 1
7
2 5 1 4 2 5 2 3 1 5 1 1 3 4 1 4 1 2 3 3 4 1 2 1 2 2 1 0 2 0 0 0 2 2 2 0 1 2 2 2 1 2 0 2 0
7
3 3 4 5 2 1 2 3 3 1 2 4 3 5 5 2 2 3 1 4 4 3 3 2 2 0 1 0 1 1 2 0 2 2 2 2 2 1 2 2 1 1 1 1 2
7
4 4 2 5 3 1 4 4 3 3 3 5 5 1 1 2 4 3 4 5 2 5 5 5 2 1 1 2 0 2 1 0 1 1 0 0 1 0 2 0 0 0 0 2 0
7
5 3 5 5 5 5 1 3 5 2 3 5 4 3 3 1 5 4 5 2 2 5 3 3 2 2 2 0 2 0 2 1 0 2 1 2 2 1 1 0 0 2 0 0 2
7
6 1 1 3 3 2 2 2 4 3 1 2 1 2 1 1 4 5 3 2 5 4 3 3 1 1 1 1 2 0 2 1 2 1 1 1 1 0 1 0 1 1 0 2 2

7
7 3 5 5 5 2 5 4 4 5 5 5 4 2 5 1 3 5 2 2 2 4 3 2 0 1 1 0 1 0 0 0 0 0 1 2 1 2 1 0 1 0 0 2 1
7
8 4 4 5 2 2 5 2 5 4 2 5 2 1 3 4 3 4 4 1 5 2 2 3 1 0 1 1 1 2 0 2 1 1 0 0 2 1 1 0 0 0 1 2 1
7
9 4 2 4 2 3 4 5 2 2 4 3 3 5 3 2 5 5 5 5 4 2 4 2 0 1 1 1 0 1 2 1 2 1 1 0 0 0 0 0 1 1 2 2 1
8
0 5 2 3 5 1 3 2 4 3 3 3 3 5 4 5 5 4 1 1 5 2 5 5 2 0 1 2 1 2 1 2 2 1 1 1 0 0 0 1 0 0 1 0 2
8
1 3 2 2 1 4 5 2 2 1 5 3 3 5 5 3 3 3 4 1 2 3 1 3 0 1 1 2 1 1 1 1 0 2 1 2 0 2 2 0 2 0 0 1 0
8
2 2 4 1 6 6 3 5 1 1 5 5 2 5 5 6 2 6 4 6 4 3 6 2 2 0 2 3 0 2 3 2 0 2 2 2 1 0 1 2 0 1 1 3 0
8
3 4 5 1 4 4 6 6 3 2 4 1 1 6 6 4 2 6 3 1 6 5 4 1 0 1 2 0 1 1 3 3 1 0 1 0 0 3 0 1 0 0 3 2 3
8
4 5 1 2 3 2 5 5 5 1 6 2 6 6 2 5 6 4 3 6 2 6 1 4 2 2 1 3 3 1 3 0 1 2 1 3 1 3 1 1 1 1 1 2 1
8
5 1 4 2 5 2 5 4 3 6 1 5 1 2 3 5 6 5 2 6 5 4 1 2 2 2 1 1 3 2 0 1 3 1 1 3 2 3 0 0 2 3 1 3 0
8
6 2 4 4 4 3 3 3 1 4 3 3 3 3 2 2 2 3 2 2 2 2 3 3 1 1 1 2 2 1 1 1 0 0 1 0 0 1 0 1 1 0 0 1 1
8
7 2 2 3 3 3 3 2 1 2 2 2 3 3 1 1 1 2 2 2 2 1 2 1 0 0 0 1 0 1 0 1 0 0 0 0 0 1 0 1 0 0 0 1 1
8
8 2 3 5 4 1 6 1 2 4 4 5 4 4 2 1 1 2 3 3 3 2 4 2 0 0 0 0 0 0 0 0 1 1 0 1 0 1 1 0 0 0 1 1 0
8
9 2 2 2 3 1 2 3 1 2 2 2 2 2 3 3 1 2 3 2 1 3 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 2 1 2 1 1 0
9
0 2 3 3 3 4 5 5 5 5 4 5 4 4 5 4 5 5 5 5 4 6 5 5 2 2 2 1 2 1 2 2 0 0 0 0 0 2 2 2 1 1 2 1 2
9
1 2 4 5 4 3 4 3 4 5 3 1 3 1 5 2 2 5 2 2 3 4 5 4 1 2 0 2 2 1 1 1 0 1 2 1 1 2 1 2 2 0 1 1 1

9
 2 2 3 3 1 5 3 1 3 2 2 1 3 4 2 1 2 1 5 1 3 3 5 3 0 2 0 2 1 1 0 0 2 2 0 0 2 0 2 0 2 2 2 1 0
 9
 3 1 4 2 5 3 1 3 5 1 2 2 3 5 4 5 5 3 5 4 3 3 2 5 0 0 1 1 2 1 0 0 0 1 0 2 2 2 0 2 2 1 1 2 0
 9
 4 3 2 3 4 1 4 1 2 1 4 5 5 2 3 4 5 3 2 2 1 5 4 2 0 0 2 0 2 1 0 2 2 2 1 2 1 2 0 2 0 0 2 0 0
 9
 5 5 5 1 1 5 5 1 5 1 3 3 3 2 5 1 4 3 2 4 5 2 4 1 0 0 2 2 1 1 2 1 0 2 2 0 1 0 0 2 1 2 1 2 0
 9
 6 5 2 5 2 4 2 5 1 5 2 5 5 1 2 2 4 5 5 5 1 2 2 5 2 2 1 1 1 0 0 0 2 1 0 0 2 1 1 2 0 1 0 0 2
 9
 7 1 1 4 5 3 3 2 5 3 3 1 1 1 1 1 4 3 1 4 4 4 2 4 0 2 1 2 1 1 1 1 2 2 0 0 1 2 1 1 0 1 1 1 0
 9
 8 1 1 4 4 5 1 2 2 2 1 2 4 4 4 2 4 4 5 2 4 1 2 1 1 1 1 1 0 0 2 1 0 0 1 1 1 2 1 2 0 2 0 2 0
 9
 9 3 2 1 4 2 3 5 1 3 2 1 1 2 4 2 2 5 3 1 5 4 5 5 2 1 1 0 0 1 2 2 1 0 2 2 2 1 2 2 2 2 0 1 0
 1
 0 1 5 3 1 1 3 3 4 3 1 4 5 5 2 2 5 3 1 2 2 1 5 2 2 2 0 0 0 0 1 1 2 2 2 0 1 1 0 2 2 2 1 0 0
 1
 0 1 4 2 5 1 5 3 1 3 3 2 5 3 2 4 3 4 3 5 1 4 2 4 1 1 1 2 1 1 0 1 0 0 2 0 1 0 1 1 1 0 1 1 0
 1
 0 1 4 5 4 1 3 2 3 4 5 4 2 2 1 2 1 4 4 5 5 1 5 4 1 1 2 2 2 2 2 2 1 0 2 1 1 1 0 1 1 0 0 0 0
 1
 0 4 2 3 4 5 3 3 4 1 1 5 5 5 1 3 5 4 4 3 3 4 1 5 0 1 0 0 1 0 2 2 1 0 0 2 1 1 0 2 2 1 0 1 1
 1
 0 4 1 3 4 5 1 4 5 4 5 5 1 1 3 3 2 4 5 1 3 1 1 5 3 1 2 2 2 2 2 0 2 2 1 2 1 1 2 1 0 1 1 2 2 1

1
0
5 5 5 4 1 5 5 3 3 4 5 5 1 4 2 5 5 2 3 4 5 4 2 1 1 2 0 2 1 2 0 0 2 1 2 1 1 2 2 0 2 2 0 2 0
1
0
6 4 4 2 5 3 3 1 5 4 5 1 5 4 1 4 2 2 3 2 3 4 1 3 0 1 0 1 2 0 0 1 1 1 1 1 1 2 0 0 2 2 0 0 0
1
0
7 5 3 1 2 3 5 2 1 2 2 2 3 1 1 2 4 1 3 2 5 2 4 1 1 1 0 2 0 0 0 2 0 1 2 1 0 1 0 1 0 2 2 1 0
1
0
8 5 4 3 2 1 1 3 2 5 3 5 4 4 5 2 5 3 4 2 4 3 3 1 0 2 0 2 1 1 0 0 1 0 0 1 2 1 2 1 1 1 0 0 2
1
0
9 5 2 5 2 3 4 1 4 1 2 1 1 2 2 5 4 3 2 4 1 2 2 4 1 2 1 2 2 2 1 1 0 0 2 1 0 2 1 2 0 1 1 1 0
1
1
0 5 5 1 4 1 2 2 3 2 3 3 5 1 5 5 5 5 4 5 5 3 4 2 0 1 1 2 0 1 1 2 0 0 2 1 0 0 0 0 2 0 1 2 2
1
1
1 1 1 2 5 2 3 3 3 2 3 3 2 5 1 3 4 4 1 4 5 4 2 5 1 1 1 1 2 0 1 1 2 1 2 1 0 2 1 1 0 0 1 0 0
1
1
2 5 5 2 1 2 3 3 2 1 4 4 1 3 5 3 3 3 4 2 5 1 1 5 0 0 2 0 2 1 0 0 0 1 0 1 1 2 2 0 2 0 1 0 1
1
1
3 4 4 3 3 5 4 4 3 1 2 1 5 5 2 1 2 4 3 2 2 5 5 3 2 2 0 0 1 0 2 1 2 0 0 2 2 2 1 2 1 2 2 0 0
1
1
4 4 4 1 5 5 2 2 4 2 4 2 3 2 4 3 1 5 2 5 4 3 4 4 1 0 2 0 2 2 2 1 0 2 1 1 0 1 2 0 2 2 2 2 2

1
1
5 1 5 4 4 5 5 3 3 5 1 1 4 2 3 2 2 2 5 2 3 5 2 5 1 2 1 1 0 0 0 0 1 2 1 1 0 2 2 0 1 2 1 2 0
1
1
6 3 5 3 2 5 2 5 3 3 2 3 3 1 5 4 4 2 3 5 2 4 4 4 0 2 0 0 0 1 0 0 0 2 2 1 0 0 2 1 2 2 1 1 2
1
1
7 1 2 5 2 3 5 1 1 4 4 3 4 5 2 5 1 2 5 4 5 4 4 4 2 2 0 2 2 0 0 1 1 2 2 1 0 2 2 0 2 1 2 2 2
1
1
8 1 2 3 1 5 1 2 3 1 1 4 1 5 2 2 2 2 5 4 1 2 2 3 2 0 2 0 0 1 1 2 2 2 2 1 2 1 1 1 1 1 1 2 1
1
1
9 4 2 1 5 3 4 2 1 4 2 2 4 4 4 4 3 1 3 4 3 1 3 2 0 1 2 2 1 2 2 0 1 1 2 1 1 2 2 1 2 2 1 1 0
1
2
0 2 2 1 5 2 2 5 4 1 3 5 2 5 2 2 1 3 2 3 4 5 3 4 2 0 1 2 0 2 1 2 2 1 2 1 1 1 0 0 1 2 2 1 0
1
2
1 2 5 2 3 4 5 5 2 5 2 3 4 2 3 2 5 1 1 3 1 4 1 2 1 2 0 2 2 0 0 0 1 1 2 0 2 0 2 2 1 1 0 0 1
1
2
2 2 5 5 5 3 2 1 5 2 5 3 2 2 5 2 4 2 2 2 5 2 5 4 0 2 0 0 0 1 0 2 1 0 2 1 2 0 0 0 1 1 0 1 1
1
2
3 1 1 5 2 4 5 3 4 3 3 1 1 4 5 4 3 2 1 3 4 2 1 1 0 1 1 2 2 2 1 2 2 1 1 1 2 0 1 1 0 0 1 0 0
1
2
4 2 4 2 5 3 2 2 4 4 4 4 2 5 2 1 2 2 3 2 3 4 4 5 1 2 2 1 0 2 2 0 2 0 2 0 1 2 2 0 1 1 1 1 0

1
2
5 4 1 2 5 5 3 5 4 2 4 5 1 5 2 3 4 5 4 2 5 3 1 1 2 0 1 0 1 1 0 2 0 0 1 1 0 0 2 2 2 0 2 2 0
1
2
6 2 2 2 4 4 2 2 4 3 4 2 1 4 3 2 3 2 4 5 5 2 1 3 1 0 0 0 2 2 0 2 1 2 0 1 2 1 0 0 0 2 1 1 1
1
2
7 3 5 3 1 4 4 3 2 2 4 2 2 2 3 4 4 4 4 5 1 4 4 4 2 0 2 2 2 2 1 2 2 2 1 0 2 1 0 2 0 2 1 0 1
1
2
8 2 4 1 1 5 2 3 3 4 5 1 4 4 2 3 2 5 1 3 2 5 1 5 2 2 0 2 0 0 2 0 0 2 2 0 1 0 2 1 2 0 2 0 0
1
2
9 1 1 1 5 4 3 3 1 2 5 1 3 2 4 2 4 2 4 3 1 4 5 2 0 0 1 1 1 0 1 2 2 1 2 1 0 2 2 1 1 0 0 2 0
1
3
0 4 4 1 1 3 2 4 4 5 5 1 1 1 5 3 4 1 5 1 5 2 4 1 1 0 0 1 2 1 0 0 1 0 2 1 0 1 0 1 2 0 1 0 2
1
3
1 2 1 4 3 2 5 2 4 3 1 1 5 3 2 4 4 1 1 2 1 5 2 3 0 1 0 0 1 1 0 2 0 2 0 1 2 0 1 1 1 1 2 2 0
1
3
2 4 4 4 3 2 5 1 4 3 5 5 5 3 1 2 2 4 1 3 5 4 2 5 2 2 2 0 2 1 2 0 2 2 0 2 1 0 0 1 2 2 2 2 2
1
3
3 2 2 3 1 2 2 2 4 2 4 5 1 2 4 3 2 4 3 4 1 5 1 2 1 2 2 1 0 1 2 2 1 2 2 1 2 1 2 0 0 0 2 1 1
1
3
4 2 1 3 1 5 2 1 4 2 4 4 4 5 1 3 3 1 1 5 4 5 3 3 2 1 2 0 1 0 0 1 0 1 0 0 1 1 2 2 1 0 2 0 2

1
3
5 5 2 4 1 3 5 1 3 3 2 3 1 4 2 3 1 5 4 2 5 1 2 2 2 2 0 0 1 0 2 2 0 0 1 2 1 1 0 0 2 2 0 0 1
1
3
6 4 2 4 2 2 4 2 4 3 5 5 1 4 2 4 5 3 1 2 3 1 5 3 1 0 1 0 2 2 2 1 0 1 1 2 2 1 2 2 2 0 0 0 1
1
3
7 4 2 4 4 2 3 5 2 2 2 2 2 3 1 1 2 5 5 4 3 3 3 2 1 1 2 2 2 0 0 0 2 0 0 2 0 0 2 1 2 1 0 0 0
1
3
8 5 4 4 5 5 5 1 4 2 2 4 1 5 5 4 2 1 5 5 1 2 1 5 2 0 1 0 1 1 2 1 0 1 2 2 1 0 0 1 0 1 1 1 2
1
3
9 5 1 2 3 4 2 1 5 5 5 1 2 3 5 5 1 3 3 3 3 5 3 3 2 2 0 1 1 1 0 0 1 2 1 0 2 0 0 1 2 0 0 0 0
1
4
0 3 2 3 4 5 3 3 4 4 1 1 4 1 2 4 4 5 1 4 3 4 2 2 0 2 1 2 1 2 0 1 2 0 0 2 0 1 0 2 1 1 2 2 2
1
4
1 2 2 2 5 5 3 4 4 2 4 5 5 1 4 2 5 1 1 1 5 3 1 1 1 0 1 0 0 0 2 1 0 2 0 0 2 1 1 0 2 1 2 1 1
1
4
2 5 5 5 1 3 3 3 5 1 1 2 4 2 3 4 4 5 4 1 3 5 4 2 2 2 0 1 1 2 1 2 2 0 2 1 0 2 0 0 1 2 1 1 1
1
4
3 2 2 2 4 1 2 2 1 5 3 1 4 2 4 5 2 4 3 1 2 2 5 5 1 2 0 2 0 0 2 1 2 2 0 2 0 1 0 2 0 0 1 2 2
1
4
4 2 5 5 1 5 2 3 5 3 3 1 2 2 3 3 2 3 3 5 3 1 3 3 1 2 2 1 1 1 1 1 0 0 2 2 0 2 0 1 1 1 0 0 2

1
4
5 5 5 4 2 1 2 1 4 5 4 3 1 3 4 3 3 4 5 5 5 1 4 3 2 1 0 1 2 1 2 1 0 2 0 2 0 2 0 0 2 1 0 0 1
1
4
6 3 2 5 1 5 3 5 4 1 3 2 2 1 2 4 1 4 4 3 4 5 4 3 0 2 0 0 2 0 0 0 1 1 2 0 1 0 2 1 0 2 1 1 2
1
4
7 5 5 1 1 1 2 3 1 5 4 5 5 4 1 3 3 4 4 5 1 2 2 5 1 1 0 1 2 0 2 1 0 1 1 0 2 0 0 1 1 2 2 0 2
1
4
8 1 4 2 6 4 1 3 3 5 6 5 5 2 2 6 6 2 1 1 6 1 6 1 1 0 2 1 1 1 1 1 0 3 3 3 2 2 3 3 2 1 1 3 0
1
4
9 2 1 1 6 5 4 4 4 2 6 5 2 1 3 6 5 2 2 5 3 1 1 6 2 0 2 3 0 0 3 3 0 1 2 2 3 3 3 2 1 1 2 1 0
1
5
0 5 2 4 6 4 3 6 4 4 1 4 2 2 4 6 6 3 4 1 5 5 2 6 1 3 0 0 2 3 2 0 1 0 2 0 2 2 0 1 1 1 3 2 0
1
5
1 1 1 5 2 4 5 1 2 2 3 2 5 3 4 5 2 2 4 4 3 2 5 1 0 3 2 3 1 3 2 3 2 2 3 0 0 3 3 1 1 2 3 2 3
1
5
2 3 3 4 3 2 4 4 3 3 3 4 4 4 3 4 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2 1 1 2 2 2 1 2 2 3 2 2 2 2 1 2 2 0 1
1
5
3 3 3 4 4 4 3 3 3 3 4 3 4 3 4 4 4 3 4 4 5 3 3 2 2 2 1 2 1 1 1 2 2 1 2 2 2 2 2 2 1 1 1 1
1
5
4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 0 0 0 0 0 1 0 1 1 0 0 0 1 1 0 1 0 0 0 0 0

1
5
5 3 1 1 6 1 4 4 1 4 5 6 6 4 3 5 1 5 3 1 1 1 1 5 2 3 3 3 3 2 3 2 2 3 2 3 3 2 2 1 3 2 3 1 2
1
5
6 3 6 3 5 3 3 1 5 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2
1
5
7 3 3 3 4 3 1 1 3 2 3 1 1 2 1 2 1 2 2 2 2 2 3 1 0
1
5
8 3 4 2 3 4 3 1 5 5 5 5 5 5 3 4 3 5 1 4 1 1 1 4 0 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
1
5
9 3 3 5 4 4 4 5 4 3 5 4 4 5 5 6 3 4 4 3 4 4 4 3 1 1 1 1 2 1 2 1 1 1 1 2 2 3 3 1 1 1 2 2 2
1
6
0 5 1 2 2 4 5 2 2 5 3 4 4 2 1 1 1 3 4 2 4 4 5 2 2 1 2 0 0 0 0 2 0 0 0 1 2 1 2 1 2 1 1 1 0
1
6
1 4 5 3 5 4 1 1 4 4 5 1 5 4 3 1 2 3 4 4 1 1 3 2 0 2 2 0 0 0 0 1 1 1 0 1 0 2 2 2 2 1 1 2 0
1
6
2 5 2 2 5 4 5 3 2 1 5 5 5 4 2 5 1 1 1 4 4 2 4 2 1 2 2 2 2 2 1 1 2 0 1 2 0 1 0 2 2 1 1 0 0
1
6
3 3 2 4 3 5 5 5 3 4 1 4 1 2 5 4 1 1 4 5 4 3 2 5 2 2 0 1 0 0 2 0 1 0 2 1 1 2 2 1 2 1 2 2 0
1
6
4 4 5 5 1 1 3 1 1 3 3 4 4 5 2 2 3 4 1 5 5 3 1 3 1 1 2 0 0 2 0 2 0 1 1 1 1 0 0 0 1 1 0 2 2

1
6
5 3 1 4 3 2 1 1 1 3 2 1 4 3 4 2 1 5 1 1 4 2 1 1 2 2 1 0 1 0 0 0 2 2 0 0 0 0 1 0 1 2 1 2 1
1
6
6 5 1 5 2 4 4 2 5 1 4 3 4 4 5 2 5 4 3 5 3 1 1 1 2 2 0 1 2 1 1 0 1 0 1 2 2 2 0 0 2 1 1 2 1
1
6
7 3 1 2 2 5 5 1 3 5 2 4 4 4 2 2 5 1 2 5 2 1 1 4 2 0 1 2 2 0 1 0 2 2 1 2 2 1 1 2 2 0 0 1 2
1
6
8 3 5 4 5 5 1 5 1 5 1 4 4 4 4 5 4 4 5 5 4 1 5 4 2 1 2 2 2 2 1 1 2 0 0 0 0 1 0 0 0 2 2 1 2
1
6
9 1 1 2 5 2 4 2 1 3 5 3 2 5 2 1 1 2 3 2 4 5 1 3 1 2 2 1 0 1 0 2 0 1 2 2 2 2 1 2 2 1 1 0 2
1
7
0 1 2 5 1 2 4 5 5 3 5 3 5 3 2 2 2 3 4 4 5 3 3 3 2 2 0 2 2 1 2 0 0 0 1 1 2 0 0 0 1 0 1 2 1
1
7
1 4 5 3 5 4 5 1 5 4 5 1 2 4 2 5 4 3 4 3 1 1 4 4 0 2 0 1 2 0 0 0 1 0 2 1 2 2 1 2 1 2 0 1 2
1
7
2 2 4 5 1 5 5 1 2 1 4 2 2 5 3 2 2 3 1 3 5 2 1 1 1 0 2 0 0 2 0 0 0 0 0 0 0 0 2 2 1 0 1 1 0
1
7
3 2 3 2 2 3 5 4 4 1 3 5 2 3 3 5 1 1 1 3 2 5 1 3 2 2 0 1 1 0 1 0 1 0 2 0 1 2 1 1 2 0 2 1 2
1
7
4 2 3 1 3 5 1 1 1 5 5 1 1 5 3 5 5 1 3 2 4 1 2 4 0 2 0 1 0 0 0 1 1 0 2 2 2 1 1 2 2 0 2 0 1

1
7
5 5 4 2 2 5 5 2 4 2 4 4 2 2 2 3 4 5 5 4 4 5 5 1 2 0 1 2 1 2 2 0 2 1 1 2 1 0 0 0 2 1 0 0 1
1
7
6 3 2 5 2 4 3 4 1 2 2 1 3 5 2 4 4 1 5 2 2 2 5 5 0 0 1 0 1 1 2 1 1 1 2 0 2 2 1 0 2 2 2 2 1
1
7
7 2 1 5 3 5 4 1 1 5 1 1 1 3 3 4 4 1 2 1 5 1 1 2 2 2 2 2 1 0 0 1 2 2 0 2 1 2 2 1 0 1 1 1 1
1
7
8 4 4 4 4 2 4 3 3 4 1 3 2 5 4 3 1 5 3 1 5 1 5 2 1 1 0 1 2 0 1 2 0 2 0 1 1 1 2 2 2 0 2 0 2
1
7
9 2 4 4 2 2 5 4 3 3 2 2 2 2 4 1 4 1 4 3 4 1 3 2 1 2 0 2 0 0 1 1 1 0 2 0 1 2 2 1 2 0 2 1 2
1
8
0 4 2 3 4 1 5 2 4 5 3 1 3 2 4 5 4 2 3 2 4 5 4 5 0 1 0 2 2 1 2 1 0 2 2 0 2 2 1 2 2 1 0 0 0
1
8
1 5 5 2 1 5 5 1 3 5 5 3 4 5 4 3 5 1 3 1 1 3 5 4 0 2 0 2 1 2 1 2 1 2 1 1 0 1 0 1 2 0 1 1 1
1
8
2 5 1 1 1 1 4 4 5 2 1 5 2 3 2 2 5 3 4 3 2 3 3 4 2 2 0 1 1 1 1 0 2 2 2 1 0 0 2 0 2 2 2 1 1
1
8
3 1 4 4 1 4 4 5 2 2 1 3 2 3 5 2 1 5 3 4 2 3 5 2 1 0 2 2 2 2 2 0 2 2 2 1 2 2 0 0 0 1 0 1 2
1
8
4 3 5 3 2 3 2 1 2 2 4 4 1 2 3 5 5 3 4 4 2 5 4 5 0 2 2 2 1 2 0 2 1 0 2 0 1 0 1 1 0 1 0 1 0

1
8
5 3 4 1 2 2 2 4 3 1 1 5 2 2 5 3 2 5 4 4 2 2 2 5 0 0 1 1 1 0 0 1 1 0 1 0 2 2 1 0 1 0 2 0 0
1
8
6 3 1 4 2 4 2 2 1 5 5 2 4 3 1 3 3 4 4 4 3 2 1 1 2 2 1 1 1 2 1 2 0 1 2 0 1 0 1 0 2 2 1 2 1
1
8
7 1 4 1 5 3 5 3 3 1 2 5 4 3 2 5 3 2 5 3 3 2 2 1 1 2 0 0 1 1 1 0 1 0 2 2 1 0 2 2 2 0 0 1 1
1
8
8 3 2 1 1 2 2 3 4 5 5 1 5 2 3 3 4 5 2 2 4 5 1 1 0 1 1 1 2 1 0 1 1 1 2 2 1 0 0 1 2 2 2 0 2
1
8
9 4 2 4 3 3 1 4 2 5 3 3 3 5 5 3 3 3 1 5 1 5 5 1 2 2 1 0 1 0 1 1 1 2 1 0 0 1 0 2 2 0 0 1 2
1
9
0 5 3 4 4 5 5 3 2 1 3 2 3 1 2 2 5 4 2 1 5 5 4 3 0 2 1 2 0 1 1 2 0 0 0 2 0 1 1 0 0 2 1 1 2
1
9
1 4 2 5 4 2 2 5 2 4 3 4 2 1 1 5 4 2 3 1 2 5 1 3 1 2 2 2 1 0 1 0 0 0 1 1 0 0 1 2 2 1 0 2 0
1
9
2 3 4 5 2 3 5 1 1 5 1 2 2 5 3 3 2 5 3 3 2 2 5 1 0 2 2 1 0 0 1 0 0 2 0 2 1 0 2 1 0 2 2 0 1
1
9
3 4 1 5 5 1 4 1 5 5 5 1 2 1 3 5 3 3 3 1 1 2 1 4 1 2 1 2 2 2 0 0 0 2 1 2 0 0 2 2 2 1 0 1 0
1
9
4 4 4 3 5 2 1 1 3 2 5 1 4 4 5 3 3 3 3 4 1 2 2 3 0 2 1 2 2 2 0 2 0 1 0 1 0 2 0 0 0 2 0 0 0

1
9
5 1 4 4 1 2 4 3 3 1 3 2 5 1 3 1 4 2 3 5 3 3 1 5 1 0 2 1 2 0 0 0 0 1 0 0 1 0 1 0 2 2 1 2 2
1
9
6 5 1 5 1 1 3 3 3 2 3 2 1 1 1 5 1 5 4 5 3 3 1 2 2 1 0 2 2 2 2 0 1 1 2 1 0 0 2 2 1 0 1 0 0
1
9
7 2 3 1 4 1 4 4 1 1 3 4 4 5 4 4 4 5 4 4 2 5 4 5 2 0 0 1 2 0 1 0 2 2 2 2 0 0 1 0 2 1 0 2 1
1
9
8 3 1 3 1 5 1 5 3 5 3 3 4 4 3 3 2 2 2 3 1 1 3 3 2 1 1 0 2 2 1 0 1 2 0 1 1 1 2 2 2 2 2 0 2
1
9
9 2 3 5 5 3 1 4 5 3 5 2 4 4 5 2 3 4 2 5 2 1 4 4 2 1 2 0 0 2 2 0 0 1 1 1 1 0 1 1 2 1 2 0 2
2
0
0 5 3 3 5 3 4 4 1 2 4 4 1 1 2 4 2 5 2 5 2 3 1 5 2 0 2 1 1 2 2 1 1 0 1 0 2 1 0 2 0 2 0 0 1
2
0
1 1 4 4 3 4 4 1 5 3 4 4 4 5 1 2 4 4 4 3 2 5 2 4 0 1 2 2 0 2 2 1 0 2 1 1 2 1 2 0 2 1 2 2 2
2
0
2 3 1 2 3 5 5 1 2 3 4 4 5 2 1 1 2 1 2 2 2 2 2 1 2 0 1 2 0 0 0 1 0 2 0 2 2 2 1 2 0 0 0 1 2
2
0
3 4 5 4 2 4 2 2 2 2 5 3 3 1 3 4 3 3 2 2 2 3 5 5 1 0 1 0 2 1 0 1 0 1 2 1 1 1 1 2 0 1 2 2 1
2
0
4 2 2 3 4 2 1 2 4 5 4 4 4 4 1 4 4 3 2 3 5 3 1 5 1 0 1 1 0 0 0 2 0 2 0 1 0 2 0 1 0 2 1 2 1

2
 0
 5 4 3 2 4 5 2 5 1 5 5 1 4 4 2 2 2 4 4 2 3 4 1 2 1 2 1 0 2 0 2 2 1 0 0 1 1 0 1 0 1 1 2 0 1
 2
 0
 6 1 3 3 5 2 4 1 5 5 1 3 4 5 3 4 3 4 2 1 5 1 2 4 0 2 1 2 0 1 0 1 1 1 0 1 2 2 1 0 0 0 1 2 0
 2
 0
 7 2 2 1 3 1 5 1 4 4 3 3 2 4 2 5 2 3 4 1 2 4 5 4 1 0 2 2 0 2 0 1 2 1 1 0 2 2 0 2 0 1 1 1 1
 2
 0
 8 1 1 1 5 2 1 2 1 1 2 3 3 1 3 2 1 3 4 1 5 4 2 2 1 2 0 1 2 1 1 2 0 0 0 0 1 1 1 0 2 1 0 2 2
 2
 0
 9 2 4 1 5 5 4 2 1 2 2 5 2 4 2 5 3 2 2 5 1 3 1 2 0 1 2 0 0 0 1 0 0 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 0
 2
 1
 0 1 1 1 1 1 1 2 3 3 2 5 5 3 2 4 4 2 4 1 5 1 5 1 2 0 2 0 0 0 0 2 0 0 2 1 1 1 1 1 1 1 0 1 2
 2
 1
 1 5 2 2 4 1 2 1 3 5 4 3 5 2 5 1 3 1 1 3 5 4 4 1 0 1 0 2 0 1 1 0 0 2 1 2 2 1 2 1 2 2 0 2 1
 2
 1
 2 3 4 4 3 3 4 1 1 3 3 2 4 2 4 2 2 3 4 3 4 4 2 2 1 2 1 2 0 1 2 2 2 2 1 2 1 2 0 1 0 2 0 1 1
 2
 1
 3 3 5 3 3 5 5 5 2 5 1 4 3 2 5 4 4 2 3 4 5 5 5 5 0 1 1 2 1 2 1 1 1 0 0 1 1 0 0 1 0 0 1 0 2
 2
 1
 4 5 3 1 3 3 1 2 3 2 2 1 1 5 5 2 1 5 1 4 2 4 3 2 0 2 2 1 2 0 0 1 1 0 0 0 1 0 1 2 2 2 2 2 1

2
 1
 5 2 4 5 5 2 4 5 1 3 4 1 5 4 5 2 5 3 2 5 1 3 4 4 2 2 0 2 2 0 2 2 1 1 2 0 2 2 1 2 1 0 1 1 2
 2
 1
 6 5 1 6 2 6 1 3 2 1 2 6 1 6 5 4 6 4 4 4 6 2 3 1 1 2 0 2 1 0 0 0 1 2 2 2 1 1 1 1 1 2 0 2 1
 2
 1
 7 4 5 3 1 5 5 3 2 5 6 2 1 6 2 5 3 1 1 4 5 5 2 3 1 0 1 2 1 1 0 3 1 1 0 1 0 2 3 1 2 2 2 1 2
 2
 1
 8 3 6 2 6 2 3 1 1 4 3 6 2 2 5 4 6 4 1 6 2 4 3 2 3 1 3 3 3 0 1 2 2 0 2 0 0 1 2 1 1 3 3 1 0
 2
 1
 9 4 1 5 6 4 4 1 3 1 6 3 6 3 1 4 5 2 1 2 4 5 3 4 2 2 3 0 1 2 1 0 3 2 2 2 0 2 1 2 3 3 3 1 1
 2
 2
 0 4 3 5 5 5 5 5 4 4 4 4 5 5 5 5 5 5 3 5 5 5 5 5 1 2 2 2 1 0 1 1 1 1 2 1 1 1 1 0 0 1 1 1 1
 2
 2
 1 4 3 3 2 2 1 1 1 1 1 1 2 2 1 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 0 0 1 0 0 0 1 0 1 0 0 0 1 0 1 0 0 0 0 1
 2
 2
 2 4 4 4 3 2 2 3 5 3 4 4 4 3 4 3 4 3 4 3 5 2 3 3 1 3 3 1 2 0 3 0 1 2 2 3 1 1 1 2 2 2 0 2 1
 2
 2
 3 4 1 4 4 4 3 3 2 4 4 4 4 4 4 2 4 5 3 3 2 3 2 2 1 0 0 3 1 1 0 2 1 1 1 0 0 1 0 3 1 0 1 2 3
 2
 2
 4 4 6 3 3 5 6 4 3 4 2 6 4 4 5 5 4 5 4 5 5 5 4 5 2 1 1 0 1 1 0 1 0 0 0 0 0 1 0 2 0 1 0 0 0

2
 2
 5 4 4 3 5 1 1 3 1 2 2 2 2 4 3 2 2 4 3 4 1 1 1 2 1 0 0 1 1 0 0 1 0 0 0 1 1 1 0 0 0 0 0 1 1
 2
 2
 6 4 4 4 4 2 4 5 4 4 3 3 4 4 5 4 4 2 3 4 2 2 2 4 1 0 0 1 2 2 1 1 1 1 2 1 1 3 0 3 0 1 0 0 0
 2
 2
 7 4 5 5 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 4 2 3 4 3 1
 2
 2
 8 4 3 3 3 1 1 2 2 2 3 1 1 6 2 1 5 2 1 3 4 5 2 4 1 2 2 0 2 2 1 1 2 2 2 2 1 1 0 0 1 2 2 0 0
 2
 2
 9 4 1 1 1 1 3 1 1 3 1 4 3 3 1 1 1 1 2 2 3 1 2 3 0 0 0 1 1 0 0 1 0 0 1 0 0 1 0 1 0 0 0 1 0
 2
 3
 0 4 2 2 1 1 5 2 5 4 3 4 5 5 4 2 1 5 1 1 1 1 2 2 1 0 0 1 0 0 0 2 1 1 0 0 0 1 0 1 0 0 0 0 0
 2
 3
 1 4 3 4 4 3 4
 2
 3
 2 4 3 4
 2
 3
 3 4 4 4 3 3 4 3 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 4 3 3 1
 2
 3
 4 4 4 5 5 5 5 5 5 4 4 4 5 4

2
 3
 5 4 4 6 6 6 6 1 2 5 5 5 5 5 4 3 5 3 4 5 4 5 4 3 2 0 0 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1 1 2 2 2
 2
 3
 6 4 4 6 6 6 6 1 2 5 5 5 5 5 4 3 5 3 4 5 4 5 4 3 2 0 0 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1 1 2 2 2
 2
 3
 7 1 5 2 5 1 5 5 1 3 4 3 3 4 3 5 3 4 1 2 4 4 5 5 0 2 1 0 2 0 2 0 2 1 0 1 2 0 2 1 2 2 1 0 2
 2
 3
 8 5 4 4 3 3 3 5 2 5 1 1 2 4 3 5 4 3 4 3 5 4 1 2 1 2 0 0 1 2 1 2 1 0 0 0 0 1 0 2 2 2 0 1 0
 2
 3
 9 5 3 1 2 4 1 5 2 2 3 2 3 4 3 5 1 2 3 5 3 3 4 3 1 1 2 2 0 0 0 2 0 0 1 0 2 2 0 2 2 1 2 0 0
 2
 4
 0 1 2 4 2 4 1 1 2 5 1 5 3 4 4 2 4 3 5 4 1 1 1 1 0 1 1 0 0 2 1 0 1 0 0 2 2 1 1 0 1 1 1 0 1
 2
 4
 1 4 1 1 4 2 1 2 3 1 2 3 1 1 5 5 5 3 2 5 1 2 1 4 0 0 2 1 0 1 2 1 1 1 2 1 1 0 1 0 1 2 1 1 2
 2
 4
 2 3 3 5 5 2 5 2 4 4 1 2 2 5 3 1 3 4 3 4 5 3 1 2 1 0 0 1 2 1 1 0 1 1 1 0 2 0 0 1 0 1 2 1 2
 2
 4
 3 4 3 1 1 3 3 5 1 5 5 5 3 1 4 1 3 4 4 1 1 1 3 3 1 2 1 0 0 2 2 2 2 0 1 2 1 2 0 2 0 0 0 2 1
 2
 4
 4 5 1 1 5 5 1 1 4 5 4 3 1 5 5 4 3 4 2 2 4 2 2 2 1 1 0 1 2 2 0 1 0 0 2 0 2 2 0 0 2 0 1 1 2

2
 4
 5 5 2 3 3 3 3 3 2 1 4 4 3 5 2 4 4 3 1 5 5 5 5 3 1 2 1 2 2 0 2 0 1 1 0 1 1 2 0 2 0 1 1 1 1
 2
 4
 6 1 2 1 3 4 2 2 2 3 1 2 1 4 5 2 1 2 2 5 2 2 3 2 0 0 2 1 1 0 1 1 2 2 2 2 2 1 1 1 2 0 0 1 1
 2
 4
 7 3 1 1 2 1 5 1 5 5 2 5 2 2 2 4 3 1 2 3 4 2 4 1 1 1 1 1 1 2 0 1 1 2 2 2 0 1 0 1 1 0 1 0 1
 2
 4
 8 4 3 2 1 5 4 1 3 1 5 1 3 1 3 5 3 2 5 1 5 4 1 1 0 2 2 0 1 2 1 1 0 2 0 2 1 2 1 2 0 1 0 2 0
 2
 4
 9 4 4 5 3 3 2 4 3 1 2 4 2 4 2 2 5 3 5 3 3 5 4 2 1 1 1 2 1 0 2 2 1 0 1 1 1 2 0 2 0 0 1 0 2
 2
 5
 0 4 5 5 3 4 5 3 2 2 2 1 3 1 4 1 1 3 2 5 2 2 5 4 1 1 1 0 1 0 1 0 0 1 2 2 2 1 1 0 0 0 0 0 1
 2
 5
 1 5 4 3 4 3 2 1 3 1 4 4 4 1 3 3 3 4 4 5 2 4 4 4 0 0 2 2 0 2 2 2 0 0 1 2 0 1 2 2 0 1 0 0 2
 2
 5
 2 1 3 2 5 2 4 3 1 4 3 4 4 2 4 3 3 3 2 3 5 4 5 3 1 0 1 0 2 2 1 0 0 2 0 2 1 1 1 0 1 1 0 0 2
 2
 5
 3 1 4 4 1 2 5 2 1 3 1 5 1 4 5 2 2 4 3 5 2 4 1 4 1 1 2 0 2 1 2 2 0 1 0 0 1 2 1 0 2 1 0 2 0
 2
 5
 4 4 2 5 2 2 5 3 4 3 4 2 4 5 4 2 4 5 3 1 3 4 2 2 2 2 1 0 1 0 0 1 2 0 0 1 0 2 2 2 1 1 0 0 1

2
 5
 5 3 3 2 2 2 4 4 4 5 1 1 4 3 3 2 2 4 3 3 1 0 0 0 1 2 0 0 1 2 0 2 0 1 1 2 2 2 2 0 1
 2
 5
 6 2 2 3 5 3 5 2 1 3 1 3 5 3 2 1 3 5 4 2 2 1 1 1 0 0 0 1 2 0 0 0 2 1 1 1 0 1 2 2 2 0 1 0 1
 2
 5
 7 5 2 1 5 3 1 1 2 5 3 5 5 1 4 4 1 1 5 2 4 1 5 1 2 1 1 1 2 2 1 1 0 0 1 1 0 1 2 1 1 2 1 2 0
 2
 5
 8 2 4 5 5 3 4 2 2 2 4 4 5 4 2 4 5 2 3 2 2 3 2 2 2 0 2 0 2 2 1 2 0 2 2 0 0 0 0 0 0 1 1 1 2
 2
 5
 9 5 1 2 2 1 4 5 2 4 4 2 4 1 1 4 4 2 2 3 1 5 2 2 2 1 2 0 0 2 0 1 1 0 1 0 0 2 1 0 1 2 1 2 2
 2
 6
 0 5 4 4 1 4 2 5 3 2 1 2 4 1 2 4 4 3 5 3 4 4 2 2 0 1 0 0 2 1 1 0 0 0 0 2 0 1 0 0 0 2 2 0
 2
 6
 1 2 1 1 3 5 3 2 2 5 5 2 3 5 1 4 5 3 5 1 4 2 3 3 2 2 2 1 2 2 1 0 2 2 1 1 0 2 1 2 1 1 0 0 1
 2
 6
 2 5 2 1 5 5 4 5 5 1 5 4 3 3 4 5 4 3 2 2 2 4 4 5 0 2 2 2 1 0 0 0 0 1 1 0 1 2 1 0 0 2 2 0 1
 2
 6
 3 4 1 2 2 3 5 4 3 3 2 1 2 3 1 5 5 1 2 2 4 5 5 5 1 2 1 0 1 0 1 0 0 2 1 1 2 1 2 2 0 1 0 2 0
 2
 6
 4 3 1 1 4 3 4 3 1 3 5 3 5 4 4 1 5 1 5 5 2 5 5 5 2 1 0 0 2 0 1 2 2 1 0 2 1 2 1 0 2 0 0 2 0

2
 6
 5 3 5 3 2 2 4 3 1 5 5 2 1 1 5 4 2 3 3 2 2 4 1 3 2 1 1 1 2 2 0 0 0 2 2 2 0 0 0 0 2 1 1 1 2
 2
 6
 6 1 2 4 3 2 1 5 3 3 3 3 1 2 1 1 5 3 5 3 2 2 3 4 1 1 2 2 0 1 0 2 2 0 1 2 2 0 0 2 1 2 2 0 0
 2
 6
 7 5 3 2 2 4 4 2 2 5 3 3 2 3 2 1 5 5 5 3 2 4 4 1 2 1 1 1 0 2 0 2 1 1 0 0 2 1 2 0 1 1 2 1 2
 2
 6
 8 1 2 5 2 2 4 3 1 5 4 4 2 5 5 1 2 4 3 5 2 5 1 5 0 0 0 0 1 0 2 1 2 2 0 1 0 0 2 1 0 2 0 1 0
 2
 6
 9 4 4 4 5 4 1 3 2 2 1 5 4 5 2 3 1 1 2 4 2 1 4 4 2 2 1 2 1 2 1 1 2 0 2 1 0 1 1 1 0 2 1 0 2
 2
 7
 0 2 1 4 2 2 4 3 2 1 5 1 4 2 3 5 2 5 2 1 5 5 3 2 1 2 1 2 1 1 1 0 0 2 0 2 1 2 2 2 2 0 1 1 0
 2
 7
 1 1 2 4 3 4 5 4 5 2 5 4 2 5 5 3 4 5 3 5 1 1 3 5 0 0 1 0 2 0 0 0 1 1 1 1 1 1 1 1 0 1 0 2 0 1
 2
 7
 2 4 5 5 4 1 1 3 3 1 2 4 4 2 4 5 3 1 1 5 5 4 1 1 2 2 0 2 0 0 1 1 0 1 1 0 1 2 1 2 1 2 2 0 2
 2
 7
 3 1 4 5 2 1 2 3 3 5 4 1 3 5 5 1 3 5 1 3 3 1 4 4 2 0 0 2 1 0 1 2 2 1 1 1 2 0 1 0 0 2 1 0 0
 2
 7
 4 2 2 4 2 4 3 1 4 3 3 1 1 3 1 3 2 5 4 3 3 4 4 3 1 0 1 1 2 0 1 1 0 1 1 2 0 2 0 2 1 0 2 0 0

2
 7
 5 2 2 5 2 1 5 4 3 4 5 3 1 5 5 5 3 5 2 4 2 5 2 3 0 1 1 1 0 2 0 2 2 0 1 2 1 2 0 1 2 2 1 0 0
 2
 7
 6 4 2 4 1 3 3 2 2 3 1 5 1 5 5 3 4 5 3 3 2 5 1 1 2 1 0 0 0 0 1 2 1 0 0 1 2 2 2 1 2 1 2 2 0
 2
 7
 7 2 3 4 2 2 2 1 5 4 5 3 2 3 3 2 2 4 2 2 3 3 2 2 2 0 2 2 2 2 2 2 1 1 0 0 0 0 2 0 1 2 1 0 1
 2
 7
 8 5 2 4 3 4 1 1 3 1 5 3 5 1 1 4 4 3 1 3 4 1 5 5 2 1 2 2 1 2 2 1 0 2 0 0 0 1 1 1 1 2 1 2 1
 2
 7
 9 1 2 3 1 5 3 1 1 3 3 1 1 5 4 5 1 2 1 1 5 3 3 3 1 0 2 0 2 0 0 2 0 0 1 0 0 0 1 2 0 1 2 1 2
 2
 8
 0 1 4 2 5 2 3 1 1 4 4 5 3 3 3 4 1 2 5 4 2 2 5 2 0 1 1 0 2 2 0 1 2 1 1 2 0 0 1 0 0 1 2 2 1
 2
 8
 1 5 4 4 3 4 3 2 1 2 4 4 4 4 2 4 3 2 2 1 1 5 3 3 0 1 0 2 1 1 2 1 0 1 2 1 2 2 2 1 2 1 2 1 0
 2
 8
 2 5 2 2 4 1 3 1 2 2 2 2 3 2 4 3 3 1 2 2 3 1 3 5 0 2 2 2 1 1 2 2 1 2 1 1 0 0 2 0 2 2 2 1 1
 2
 8
 3 1 5 2 5 1 3 4 4 3 3 2 3 5 1 1 1 2 2 1 4 3 2 4 1 2 2 0 2 2 1 1 0 1 0 1 0 0 0 0 0 1 0 0 2
 2
 8
 4 3 5 1 1 1 5 2 2 2 3 5 3 1 3 2 3 1 2 4 1 4 5 5 1 2 0 0 1 2 0 1 1 0 2 0 0 1 0 1 2 2 2 1 1

2
 8
 5 3 5 2 3 2 1 2 3 1 3 2 4 4 1 1 5 3 4 5 3 3 4 3 0 0 1 0 2 0 1 1 0 2 2 1 1 0 0 2 2 0 0 0 1
 2
 8
 6 2 3 5 5 1 3 4 3 3 4 5 4 4 2 3 4 3 3 5 3 3 3 2 2 1 0 1 0 0 2 2 1 0 0 2 1 2 1 0 0 0 2 0 1
 2
 8
 7 5 3 3 4 5 4 1 3 3 5 2 1 4 3 5 4 1 5 1 5 1 2 4 0 2 2 2 1 1 0 0 0 0 0 2 0 2 2 0 2 0 0 0 1
 2
 8
 8 2 5 2 4 3 4 3 4 4 4 5 2 5 5 2 1 5 3 2 4 3 3 4 2 2 2 2 1 2 2 1 2 2 2 0 2 0 1 0 2 1 2 2 0
 2
 8
 9 4 2 2 4 3 4 5 2 4 4 4 2 3 2 3 1 4 2 2 5 2 4 4 0 2 1 1 2 1 1 0 1 0 2 2 1 2 0 1 0 1 1 0 0
 2
 9
 0 2 1 4 5 4 2 4 2 4 2 4 1 2 3 1 2 1 5 5 1 3 5 3 2 2 1 2 0 2 2 2 0 1 2 1 1 1 2 0 1 0 0 2 0
 2
 9
 1 1 2 3 5 1 5 4 5 3 5 4 2 1 1 5 5 2 3 1 3 3 3 5 2 0 0 0 1 1 2 2 1 1 1 1 2 0 2 2 0 0 1 0 1
 2
 9
 2 3 1 3 1 1 5 3 1 4 4 2 5 3 1 3 2 3 5 2 2 2 3 4 2 0 0 2 0 1 2 0 2 0 2 1 0 2 2 1 2 2 1 2 1
 2
 9
 3 1 4 4 2 4 2 2 1 1 4 2 2 5 3 2 4 3 3 5 4 1 1 1 1 0 0 0 2 0 2 2 0 0 0 1 2 2 1 2 0 1 2 2 2
 2
 9
 4 3 5 2 4 5 3 1 3 2 3 4 1 1 4 1 5 5 3 4 2 5 1 1 1 0 2 0 2 2 0 0 2 2 2 2 2 1 1 0 0 0 1 1 2

2
 9
 5 4 5 1 4 4 5 4 2 5 2 5 5 1 5 4 5 5 3 3 1 1 5 2 0 2 1 1 1 2 2 1 2 0 2 0 1 1 2 1 1 1 1 0 2
 2
 9
 6 4 5 6 2 2 3 6 1 2 2 5 6 4 2 4 5 4 4 4 6 4 1 3 2 1 2 1 1 1 3 3 3 2 0 0 0 2 0 2 0 3 2 0 3
 2
 9
 7 2 6 3 6 5 2 3 2 4 4 6 2 4 3 3 2 3 2 4 6 5 6 2 1 1 2 0 0 3 3 1 1 0 0 3 1 1 0 2 3 3 3 3 1
 2
 9
 8 4 4 4 4 4 5 1 1 2 1 2 5 1 1 5 6 5 4 3 3 1 2 6 2 1 1 0 0 2 2 3 2 1 0 1 2 2 0 1 0 2 2 0 0
 2
 9
 9 2 5 5 3 5 5 3 5 6 2 4 2 2 4 1 3 6 2 2 1 3 5 6 1 2 2 2 3 2 3 1 0 1 2 0 2 3 3 1 0 0 2 2 3
 3
 0
 0 3 1 4 4 6 3 2 2 3 1 4 6 5 3 6 4 1 1 6 1 1 3 2 1 3 0 1 3 1 1 2 3 3 0 1 3 3 1 0 0 0 1 1 2
 3
 0
 1 5 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1 2 1 1 1 1 1 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 1
 3
 0
 2 5 5 5 4 3 4 4 3 4 3 4 3 3 3 4 3 4 2 2 2 3 2 2 1 1 1 0 1 0 0 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 1 0 0 0 0 1
 3
 0
 3 5 3 4 3 5 4 4 4 4 4 4 4 3 3 4 2 2 3 4 4 3 4 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3 1 2 2 3 2 1 1 2
 3
 0
 4 5 2 2 3 2 6 2 2 2 2 2 6 5 2 5 5 5 5 5 5 5 5 4 0 1 1 1 3 1 1 1 0 0 1 3 1 1 1 2 0 0 1 1 2

3
0
5 5 5 4 5 3 2 4 5 4 4 5 4 3 2 5 5 5 3 3 2 4 4 2 2 1 1 2 0 1 2 2 2 2 2 2 1 2 2 2 2 2 1 2 2
3
0
6 5 4 4 5 4 3 2 4 4 4 5 4 4 3 3 4 3 4 3 1 4 4 5 1 0 0 2 1 2 2 2 1 1 1 3 1 1 2 2 2 2 2 0 2
3
0
7 1 4 3 2 4 5 2 4 3 1 1 4 5 3 2 5 2 1 1 4 3 5 4 1 0 2 2 2 2 2 1 1 2 1 0 0 0 0 0 1 1 0 2 2
3
0
8 5 3 3 3 2 1 4 3 2 2 3 4 5 3 1 3 3 3 5 5 1 5 4 1 1 1 2 2 0 2 0 1 2 0 2 0 0 1 0 0 0 0 2 2
3
0
9 1 3 4 4 4 3 3 2 1 3 4 1 5 5 2 2 1 2 3 4 2 4 1 2 1 0 1 1 2 1 2 1 2 1 1 2 2 1 1 0 1 2 0 0
3
1
0 3 5 1 1 5 4 2 2 4 1 1 2 2 4 4 3 2 1 5 5 3 5 1 0 0 0 0 0 2 0 0 1 0 1 1 0 1 2 0 0 0 1 1 1
3
1
1 4 2 5 1 4 1 2 4 2 3 5 2 1 4 4 5 4 1 5 2 3 4 1 1 2 1 2 1 1 1 0 0 2 2 2 2 1 1 2 0 1 2 0 0
3
1
2 3 5 4 4 1 4 3 1 1 5 1 3 3 2 2 1 1 4 4 3 3 1 5 2 1 0 1 1 2 2 1 1 0 2 1 1 1 0 0 1 0 2 2 2
3
1
3 3 1 2 3 4 1 5 3 5 1 3 5 4 3 1 3 4 3 1 4 3 1 3 1 1 2 0 1 0 2 2 2 1 0 0 0 1 2 2 2 0 0 0 1
3
1
4 1 1 2 2 2 3 3 1 4 4 4 2 2 1 3 4 4 5 1 3 2 3 4 1 1 1 2 1 1 2 1 1 1 2 1 1 0 1 0 0 1 0 1 2

3
1
5 2 2 2 1 3 3 2 4 1 1 4 4 3 1 2 1 4 2 1 2 3 2 5 1 0 2 2 2 1 0 2 2 0 0 0 0 1 0 1 2 2 2 2 2
3
1
6 5 3 5 5 4 1 4 3 5 5 1 3 5 3 3 1 4 5 4 2 5 4 1 0 0 1 0 0 1 0 1 1 1 2 0 2 1 1 2 2 0 1 0 1
3
1
7 4 3 5 2 5 1 3 1 4 1 3 5 3 2 1 1 5 4 2 1 4 4 1 2 1 0 1 0 1 0 1 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 2 0 0 2
3
1
8 3 3 5 2 4 3 1 2 1 1 5 4 5 4 2 1 5 3 1 1 2 3 5 0 0 0 2 0 1 2 0 0 2 0 1 0 0 2 1 2 2 0 1 1
3
1
9 4 3 4 5 4 2 1 1 1 1 2 5 1 5 1 2 3 4 3 3 4 1 4 0 0 1 1 0 1 0 1 2 0 2 1 1 2 1 0 0 1 0 2 1
3
2
0 3 4 5 3 3 2 1 1 1 3 2 3 4 3 3 2 1 1 3 1 4 5 1 0 0 0 0 0 0 2 2 0 1 0 1 2 2 0 2 2 1 1 0 2
3
2
1 5 1 4 3 1 5 4 5 4 2 2 5 3 4 2 4 5 5 3 1 2 5 1 0 1 2 1 2 1 0 0 1 0 2 1 0 1 0 2 1 2 2 1 0
3
2
2 2 3 3 2 1 2 3 5 1 4 2 3 4 1 1 3 2 5 4 3 1 5 5 1 1 1 1 1 0 2 0 0 2 1 2 2 0 1 1 2 0 2 1 2
3
2
3 4 1 1 5 3 2 5 5 2 4 2 5 5 4 2 5 3 5 1 5 3 5 3 1 1 1 1 2 2 2 2 1 1 0 0 1 0 1 2 2 1 0 0 0
3
2
4 3 2 1 5 4 4 5 2 3 4 2 4 5 4 5 1 2 4 4 4 3 5 2 0 0 0 2 1 1 1 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2 1 0 2 1

3	
2	
5	4 4 5 5 3 5 3 2 5 4 5 4 4 2 4 5 5 4 5 2 3 2 1 0 2 1 0 1 2 0 0 0 0 1 0 1 1 0 2 2 1 2 0 0
3	
2	
6	2 4 1 4 1 1 4 2 1 3 3 5 5 1 2 1 1 5 4 4 3 1 4 1 0 2 2 0 0 0 0 1 0 1 0 2 0 0 2 2 2 1 2 2
3	
2	
7	2 5 3 4 2 3 1 4 4 5 1 5 3 3 5 2 1 5 2 3 3 4 1 2 0 2 0 2 1 1 2 0 0 0 0 1 1 2 2 1 0 0 2 0
3	
2	
8	5 1 2 2 5 3 5 5 4 1 1 5 5 2 4 4 1 5 4 3 2 1 3 1 0 0 2 1 2 1 0 2 0 0 2 1 2 1 1 2 2 0 0 2
3	
2	
9	4 1 5 4 3 2 4 4 4 5 3 1 4 5 4 3 5 3 1 2 4 1 5 1 0 0 2 0 0 1 2 1 0 2 1 1 1 1 2 1 0 1 1 1
3	
3	
0	5 2 1 3 4 3 3 2 5 2 2 1 4 4 2 2 4 3 4 4 1 3 4 2 1 1 0 2 2 1 2 0 0 2 0 2 2 1 0 0 1 2 1 1
3	
3	
1	2 4 4 5 4 1 1 5 1 5 1 2 2 4 5 1 4 3 2 5 1 3 4 0 0 0 0 2 1 1 1 1 0 2 0 1 1 0 1 0 2 2 1 2
3	
3	
2	1 1 5 2 4 3 3 3 5 2 5 1 1 2 4 5 3 4 3 4 2 4 5 1 2 1 1 2 0 1 0 0 1 2 2 2 0 0 0 1 2 2 2 2
3	
3	
3	2 3 2 5 1 2 4 2 5 2 4 1 5 2 5 1 5 2 4 4 4 2 3 2 0 0 2 2 0 0 2 0 0 2 0 1 2 1 2 2 1 1 2 1
3	
3	
4	5 3 2 5 3 5 5 4 1 4 5 1 2 1 1 2 1 1 1 5 1 4 4 0 0 1 0 2 1 0 2 1 2 2 2 2 2 1 2 0 1 1 2 1

3
3
5 5 5 3 1 5 4 5 2 5 2 2 1 2 2 5 4 2 4 3 3 4 2 2 1 1 2 0 2 0 2 0 1 0 2 0 1 1 0 1 0 0 2 0 0
3
3
6 4 4 2 5 5 3 4 4 2 1 3 3 4 3 4 4 2 4 5 2 1 4 3 2 2 1 1 2 1 2 2 2 2 1 0 0 0 0 1 2 0 1 1 2
3
3
7 3 3 3 3 1 5 4 5 4 3 4 2 1 5 2 3 3 2 1 5 1 3 1 0 1 2 2 0 2 0 0 0 1 0 1 1 1 1 1 1 2 0 0 0
3
3
8 1 2 5 2 2 1 4 2 4 4 2 3 3 2 1 3 3 3 3 4 4 3 5 2 0 0 2 2 1 1 1 0 1 1 1 1 2 2 1 1 2 2 2 2
3
3
9 4 5 5 1 2 2 3 5 2 1 1 1 4 4 5 3 1 3 5 3 2 2 3 2 0 0 1 1 2 2 0 1 2 0 0 2 2 2 0 0 1 0 0 2
3
4
0 1 5 5 3 2 1 4 5 3 3 4 4 3 5 5 1 5 5 3 5 2 4 1 2 1 0 1 0 0 2 1 1 2 1 0 0 2 0 1 1 1 1 2 2
3
4
1 3 4 3 1 4 1 1 2 4 2 2 5 5 3 4 3 4 3 4 2 4 2 1 2 0 1 1 2 1 0 1 1 1 2 1 2 1 0 0 2 0 2 0 1
3
4
2 2 3 5 1 2 3 1 2 4 3 1 2 4 2 2 1 5 3 4 3 1 1 1 2 0 2 0 0 0 1 0 0 1 1 1 1 2 2 2 1 0 2 0 0
3
4
3 3 5 3 5 1 4 5 1 2 3 5 5 3 4 5 2 4 2 1 3 5 5 1 0 2 1 0 2 0 1 0 1 2 2 2 0 1 2 1 0 2 0 0 1
3
4
4 1 1 2 3 3 2 5 4 5 1 5 3 3 4 3 5 1 4 5 1 1 1 4 2 2 1 2 1 0 0 2 0 0 0 0 0 1 1 2 2 1 1 2 2

3
4
5 5 4 4 4 4 4 4 3 3 4 5 4 5 3 1 3 2 1 4 2 3 1 2 1 0 2 1 0 0 1 1 1 2 2 0 1 0 2 0 1 0 1 1 1
3
4
6 1 3 1 2 5 1 2 5 5 2 5 1 5 5 4 2 1 3 1 5 1 3 3 0 1 0 0 1 2 2 2 0 2 2 1 2 0 2 0 2 1 0 1 0
3
4
7 1 2 5 4 2 5 2 4 3 1 4 3 4 1 1 3 3 4 4 1 2 1 5 1 2 2 1 0 0 0 0 2 2 0 0 1 0 1 1 1 2 1 1 0
3
4
8 5 1 2 4 1 5 4 5 5 3 3 5 2 5 3 1 2 2 4 1 5 1 3 0 1 1 2 0 2 2 2 1 1 0 0 0 1 0 2 2 0 0 0 0
3
4
9 5 4 2 2 3 5 2 1 4 5 3 3 4 3 2 4 4 2 3 5 1 3 1 2 2 1 0 2 2 2 1 1 1 2 0 0 1 1 1 2 1 1 1 0
3
5
0 3 4 3 4 4 1 1 4 5 5 4 1 1 3 2 1 5 5 4 3 2 3 1 0 2 1 2 1 2 0 1 2 2 2 2 0 1 2 1 0 0 2 1 2
3
5
1 4 5 4 2 5 3 3 1 5 1 5 2 1 1 2 2 3 1 4 4 1 2 4 0 0 2 2 0 0 2 1 0 1 1 0 1 2 2 1 2 1 1 0 2
3
5
2 3 5 4 4 4 2 4 1 4 1 4 3 4 5 2 3 1 4 2 5 5 4 1 1 1 0 2 1 0 0 2 2 0 0 0 0 2 0 0 1 0 0 0 2
3
5
3 5 5 2 3 4 5 3 3 2 4 3 5 2 1 1 3 3 4 2 5 5 5 1 2 0 1 1 1 0 1 0 1 2 0 0 0 0 2 0 0 2 0 0 0
3
5
4 4 2 5 3 2 5 1 2 4 4 1 1 5 1 3 1 3 5 3 3 3 1 4 2 1 0 2 0 2 1 1 0 1 0 1 2 2 2 1 2 1 1 1 2

3	
5	
5	2 2 4 3 1 5 1 4 5 5 5 2 4 5 3 4 3 2 5 1 2 5 3 2 0 2 0 0 1 0 1 2 1 1 0 2 1 1 1 2 2 2 1 0
3	
5	
6	5 1 5 1 5 3 2 1 5 5 5 5 1 2 2 2 1 4 4 4 5 5 4 0 0 0 2 2 0 1 1 2 1 0 0 1 0 1 1 1 2 0 0 2
3	
5	
7	3 5 2 3 2 4 1 1 2 2 5 3 4 3 2 2 3 4 2 1 4 3 4 2 2 0 0 0 0 1 0 1 2 0 2 2 0 0 0 2 0 2 0 2
3	
5	
8	3 1 2 4 3 4 4 1 2 4 2 5 5 4 1 2 3 2 5 3 2 5 4 2 1 0 1 1 2 2 0 2 2 2 1 1 0 2 2 0 1 2 2 2
3	
5	
9	1 3 3 5 1 1 4 4 1 2 4 1 5 5 3 2 2 1 3 2 5 5 3 1 1 1 2 1 2 1 0 1 1 1 1 2 1 1 1 1 0 2 2 2
3	
6	
0	3 5 4 1 4 2 1 2 2 5 4 3 3 2 1 4 2 5 5 1 3 1 2 2 0 2 1 0 2 0 0 2 1 2 0 2 1 0 0 2 1 0 2 2
3	
6	
1	3 4 1 1 2 5 1 4 3 4 1 2 5 4 4 5 2 4 2 3 4 5 4 0 1 2 0 2 0 2 0 0 1 1 1 1 2 0 2 0 2 0 0 1
3	
6	
2	4 1 5 2 5 5 4 5 4 5 2 4 4 2 2 2 1 4 4 2 4 5 3 0 0 0 0 1 2 0 2 2 2 2 0 0 2 0 1 2 2 2 2 1
3	
6	
3	2 1 1 4 4 3 1 3 2 2 4 5 5 2 3 3 1 3 4 5 4 4 5 2 0 0 1 2 2 0 1 2 2 0 0 0 1 0 1 1 1 2 0 1
3	
6	
4	5 5 5 1 3 4 3 1 5 3 1 5 1 3 5 3 2 1 3 1 2 1 5 1 1 0 1 1 2 1 0 2 0 0 2 0 0 1 0 1 1 1 0 1

3
6
5 4 4 4 6 3 6 5 2 2 1 3 4 2 5 1 2 2 3 3 6 2 6 5 2 0 1 1 1 3 0 2 1 1 0 0 3 1 3 2 3 1 1 3 3
3
6
6 5 2 1 1 5 1 6 2 3 1 1 6 2 1 3 3 3 2 4 4 1 3 6 2 2 1 0 3 0 1 2 1 2 0 0 2 3 1 0 0 2 3 1 3
3
6
7 6 1 4 4 6 5 4 2 3 4 1 6 5 2 2 5 4 3 3 1 6 2 2 3 3 3 1 1 3 2 0 1 2 2 1 0 3 1 0 2 2 1 3 3
3
6
8 1 6 4 2 3 3 3 5 6 1 5 4 6 6 6 2 1 1 6 6 4 4 6 1 0 3 3 2 1 1 2 3 0 1 0 3 0 3 1 2 0 1 1 3
3
6
9 4 5 3 2 4 2 5 2 5 4 1 5 5 5 5 2 5 2 3 2 6 1 5 1 3 2 3 0 1 1 0 0 2 3 3 2 2 0 3 0 2 0 0 3
3
7
0 6 3 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4 4 4 4 2 2 2 1 3 2 1 1 1 1 3 1 1 2 0 2 0 1 3 0 2
3
7
1 6 1 6 6 1 6 1 6 6 6 6 6 6 6 1 6 6 6 1 1 3 1 3 6 0 1 1 0 3 3 1 3 3 0 1 0 0 0 0 2 3 3 3 0 0
3
7
2 6 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 1 0 0 1 0 1 0 0 0 1 0
3
7
3 6 5 4 4 1 2 5 5 5 3 2 2 2 2 2 2 2 2 4 3 3 3 4 0 0 0 0 0 0 0 1 0 0 0 1 1 1 0 1 0 0 0 1 1
3
7
4 6 5 1 1 1 4 4 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 1 1 1 2 1 4 1 1 1 1 1 1 0 1 0 0 1 1 1 1 0 1 1 0 0 0 1

3
7
5 3 4 6 4 1 4 3 5 6 6 5 1 5 4 2 3 3 2 4 6 5 1 1 1 2 0 0 3 2 2 1 0 1 2 1 3 1 2 2 1 1 1 2 1
3
7
6 4 6 1 3 5 3 1 4 4 1 4 5 2 3 3 5 1 1 1 3 5 5 6 2 1 0 0 3 0 3 0 0 3 3 0 0 1 0 2 3 2 2 3 3
3
7
7 2 5 5 2 5 1 6 5 1 6 6 3 5 4 4 2 6 6 4 6 6 5 3 3 0 0 3 0 2 0 2 2 2 3 0 0 1 2 1 2 1 2 0 0

Evidencia Documentaria:



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

CARTA DE PRESENTACIÓN

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

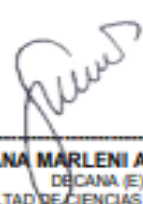
Hace Constar:

Que, **MIRANDA DUEÑAS GARLETH DUBELITH**; identificada con DNI 77052828 y **ZAVALA CACERES YENNY YANETH**; identificada con DNI 76967717 del Programa Académico de Psicología, quien viene desarrollando la Tesis Profesional: **"ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LA CIUDAD DE AREQUIPA – 2023."**

Se expide el presente documento, a fin de que el responsable de la Institución, tenga a bien autorizar a los interesados en mención, aplicar su instrumento de investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 19 de junio del 2023




MG. SUSANA MARLENI ATUNCAR DEZA
DECANA (E)
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

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

CONSTANCIA DE AUTORIZACION

Que el MG. RONAL FERNÁNDEZ REVILLA , Coordinador de la Carrera Académico Profesional de Psicología de la Universidad Néstor Cáceres Velásquez, le concede la AUTORIZACION para realizar la aplicación de los instrumentos de Investigación y Recolección de Información a los Bachiller ; **GARLETH DUBELITH MIRANDA DUEÑAS** identificado con **DNI 77052828** y **YENNY YANETH ZAVALA CACERES** identificada con **DNI 76967717**, del programa académico de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica ,con su Tesis titulada "ESTRES ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LA CIUDAD DE AREQUIPA-2023".

Se expide la presente constancia a solicitud de la parte interesada para los fines que contemple conveniente.

Atentamente.



Mg. Ps. Ronal M. Fernández Revilla
DIRECTOR E. P. PSICOLOGÍA
U.A.N.C.V.

Arequipa, 23 de junio del 2023

Anexo 5: Evidencia fotográfica









Anexo 6: Informe de Turnitin al 28% de similitud



1. Zavala y Miranda.docx

 Universidad Autónoma de Ica

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid::3117:418902378

Fecha de entrega
27 dic 2024, 5:30 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
27 dic 2024, 5:33 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
1. Zavala y Miranda.docx

Tamaño de archivo
3.1 MB

145 Páginas

36,723 Palabras

133,578 Caracteres






10% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 9%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 9% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 6% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.autonmadeica.edu.pe	2%
2	Internet	hdl.handle.net	1%
3	Internet	repositorio.upn.edu.pe	1%
4	Trabajos entregados	Universidad Privada del Norte on 2023-07-09	1%
5	Internet	www.repositorio.autonmadeica.edu.pe	1%
6	Internet	repositorio.upsjb.edu.pe	0%
7	Internet	ciencialatina.org	0%
8	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2023-06-27	0%
9	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe	0%
10	Publicación	Centli Guillén Díaz-Barriga, Ana Luisa González-Celis Rangel. "Propiedades psico...	0%
11	Trabajos entregados	Universidad Privada del Norte on 2023-07-03	0%

12	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	0%
13	Trabajos entregados	Universidad Privada del Norte on 2024-07-17	0%
14	Trabajos entregados	Universidad Privada del Norte on 2023-07-08	0%
15	Trabajos entregados	Universidad Ricardo Palma on 2024-07-02	0%
16	Trabajos entregados	Universidad Autónoma del Peru on 2022-07-21	0%
17	Trabajos entregados	Universidad Ricardo Palma on 2024-04-19	0%
18	Internet	repositorio.utelesup.edu.pe	0%
19	Trabajos entregados	Universidad Peruana Los Andes on 2021-03-11	0%
20	Trabajos entregados	Universidad Privada del Norte on 2023-07-02	0%
21	Trabajos entregados	Universidad San Ignacio de Loyola on 2023-03-02	0%
22	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	0%
23	Trabajos entregados	Universidad Privada del Norte on 2023-06-14	0%
24	Trabajos entregados	Universidad Privada del Norte on 2023-06-14	0%
25	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2024-12-12	0%

26	Internet	
repositorio.upt.edu.pe		0%
<hr/>		
27	Internet	
repositorio.usmp.edu.pe		0%