



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

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

TESIS

**“RELACIÓN ENTRE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DEL QUINTO CICLO ACADEMICO DE LA FACULTAD DE
ADMINISTRACION EN UNA UNIVERSIDAD DE LIMA 2021”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

Presentado por:

Brandon Acasiete Hernández

Karina Marcatoma Llallire

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de Licenciado(a) en
Psicología

Docente asesor:

Dra. Ena Cecilia Obando Peralta

Código Orcid N° 0000-0001-5734-6764

Chincha, Ica, 2021

Asesor

DR. ENA CECILIA OBANDO PERALTA

Miembros del jurado

- Dr. Edmundo Gonzáles Zavala
- Dr. William Chu Estrada
- Dr. Martín Campos Martínez

DEDICATORIA

A nuestros padres por habernos forjado como la persona que somos en la actualidad muchos de nuestros logros se lo debemos a ellos, entre lo que se incluye este.

Por motivarnos constantemente para alcanzar nuestros anhelos.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por bendecirnos la vida, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, por ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

A la universidad autónoma de Ica, a mi asesor por su apoyo incondicional y a la institución que me apoyo para la elaboración del proyecto.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre la ansiedad y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima, 2021.

Material y método: La metodología es de enfoque cuantitativo, pertenece a un tipo aplicativo, de nivel correlacional y diseño no experimental, transversal. La cantidad de estudiantes que se estableció para la investigación fue de 98 participantes. Las herramientas aplicadas para la exploración fueron: El inventario de SISCO y el cuestionario de Beck I, a fin de describir el estrés y ansiedad en los estudiantes.

Resultados: Se describe que el 62% (61) de los estudiantes oscilan entre los 21 a 23 años de edad, el 67% (66) pertenece al sexo masculino. Sobre la variable ansiedad, se aprecia que el 30,3% (30) tienen un nivel severo y el 29,6% (29) un nivel mínimo, sobre la variable estrés tenemos que el 63% (62) tienen un nivel severo.

Conclusiones: Se concluye de esta manera que existe una relación estadísticamente significativa, positiva media entre las variables de ansiedad y estrés académico ($r = ,304$; $p = ,002$).

Palabras claves:

Ansiedad, estrés, estudiantes.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between anxiety and academic stress in students of the fifth academic cycle of the faculty of administration of a University of Lima, 2021.

Materials and methods: The methodology is quantitative approach, belongs to an applicative type, correlational level and non-experimental, cross-sectional design. The number of students that was established for the research was 98 participants. The tools applied for the exploration were: The SISCO inventory and the Beck I questionnaire, in order to describe stress and anxiety in students.

Results: It is described that 62% (61) of the students range from 21 to 23 years of age, 67% (66) are male. Regarding the anxiety variable, it can be seen that 30.3% (30) have a severe level and 29.6% (29) a minimal level, on the stress variable we have that 63% (62) have a severe level.

Conclusion: In this way, it is concluded that there is a statistically significant, positive mean relationship between the variables of anxiety and academic stress ($r = .304$; $p = .002$).

Keywords:

Anxiety, stress, students.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Palabras claves	v
Abstract	vi
Índice general / Índice de figuras y de cuadros.	vii
I. INTRODUCCIÓN	9
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
2.1. Descripción del Problema	11
2.2. Pregunta de Investigación General	14
2.3 Preguntas de Investigación Específicas	14
2.5 Objetivo General	16
2.5 Objetivos Específicos	16
2.6 Justificación e importancia	17
2.7 Alcances y Limitaciones	18
III. MARCO TEÓRICO	
3.1. Antecedentes	19
3.2. Bases teóricas	22
3.3. Marco conceptual	41
IV. METODOLOGÍA	
4.1 Tipo y Nivel de la Investigación	43
4.2 Diseño de la Investigación	43
4.3 Población y muestra	45
4.4 Hipótesis general y específicas	48
4.8 Identificación de las variables	54
4.9 Operacionalización de Variables	55
5.1 Recolección de datos	56
V. RESULTADOS	
5.2 Presentación de resultados	58
5.3 Interpretación de resultados	64
VI ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	

6.1	Análisis descriptivos de los resultados	65
6.2	Comparación resultados con marco teórico	66
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	68
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70
	ANEXOS	77
	Anexo 1: Matriz de consistencia	78
	Anexo 2: Instrumento de medición	81
	Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición	81
	Anexo 4: Escala de valoración del instrumento	82
	Anexo 5: Base de datos SPSS	83
	Anexo 6: Documentos administrativos	90
	Anexo 7: Informe de turnitin al 17% de similitud	92

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, referirse al estrés, resulta ser bastante común entre las personas, debido a que causa bastante afección en distintos aspectos de la vida (bienestar físico, social y psicológico) mostrase bajo varios síntomas que causan efectos en el contexto de la familia, en el trabajo y el colegio. Incluso, en la actualidad, dentro de la sociedad, afrontan esta situación de formas distintas, bajo sus propias habilidades, buscando tener un control adecuado sucesos que registran un estado de estrés. (Luisa 2009)

“El problema que se tiene de fondo está en relación con las necesidades que se dan en este mundo con perspectivas competitivas y modernas, donde siempre se está buscando llegar a ser excelentes y lograr resultados positivos, donde se pone en segundo lugar la calidad de vida de la persona, y ello, sin darse cuenta afecta a la salud tanto mental como física del individuo” (Martínez y Díaz 2007).

El estrés se define como una amenaza ya sea real como una manera subjetiva, por la que la persona se pone en riesgo en su aspecto físico como psicológico, afectando su integridad. por ello, el estrés resulta ser un sentir por parte de la persona, acompañada de un tensional tanto física como emocional, que resulta de las distintas situaciones o pensamientos que un sujeto puede vivir como resultado de los constantes sucesos de frustración, furia o nerviosismo frente a un evento. sobre todo, estos sucesos se dan en la etapa de la adolescencia, donde se ve afectado su rendimiento académico y por ende a sus proyectos a futuro. el adolescente en edad universitaria, pasa por distintas exigencias de acuerdo a su edad, lo que siempre está en constantes sucesos de estrés, dando como resultado un desequilibrio emocional y al mismo tiempo, causar un malestar en su estado anímico que afecta su bienestar de manera general. (Bruce Mc Ewen, 2000)

si bien es cierto, el adolescente en edad estudiantil, inicia sus estudios académicos bajo los constantes criterios de evaluación, lo que da como consecuencia producir sensaciones de ansiedad y estrés académico.

“La gran cantidad de jóvenes pasan por diversas situaciones de ansiedad, sobre todo cuando se encuentran en plenas evaluaciones, viéndose reflejado negativamente en los resultados de su rendimiento académico, sino podría causar un desequilibrio en la salud de los estudiantes “. (p,199). Ello se debe a la percepción errónea de los jóvenes en razón a sus competencias en el ámbito estudiantil. (Escalona y Miguel-Tobal,1996)

Es por ello, se puede afirmar que el estrés, resulta ser un factor que estrechamente relacionado con la ansiedad de un estudiante universitario, puesto que hoy en día, se ven muchas investigaciones cuyo objetivo es lograr que se tenga mayor conocimiento acerca de la ansiedad y el estrés académico, en jóvenes estudiantes, intentando despertar el interés, haciendo que sea un tema importante, ya que nos muestra las manifestaciones que tienen los estudiantes antes y después de los procesos de evaluación.

En consecuencia, la presente investigación tiene como objetivo determinar la relación de la ansiedad con el estrés académico en estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción de problema

El estrés es un estado anímico que no da señales obvias, pero que afecta a distintas personas en cualquier etapa de su vida, desde hace un tiempo a acá, resulta ser parte de un problema que está ligado a la conducta del sujeto, ya que afecta a su salud física y mental. por ello, influye de manera directa en su rendimiento laboral y académico, dando como consecuencia un desequilibrio emocional, algo que el estudiante no puede enfrentar fácilmente, causando un déficit en el ámbito personal, de la familia y con la sociedad. (Naranjo, 2009).

Según la OMS, afirma que el estrés resulta ser una epidemia dentro de la modernidad de la sociedad, pero ni, aun así, se le brinda el énfasis necesario que el caso a medita, como es el estrés académico, en los distintos estudios de investigación que se realizan acerca de este tema. (OMS 2020)

El estrés, resulta ser nuestro enemigo que ya ha afectado a cerca del 80% de personas en el país, siendo las personas que pertenecen a lugares del ámbito urbano ya que son los más vulnerables a esta patología. (Diario La República 2018)

A nivel mundial, según los registros nos muestran que, de cada 4 personas, una de ellas, presenta un problema que está asociado al estrés, sobre todo si este sujeto pertenece al contexto urbano, trayendo con ello, problemas mentales como la tensión o la depresión (50%). Por esto, se puede afirmar que el estrés, resulta ser un problema, con la que convivimos en los distintos contextos de nuestra vida. Y según el sexo, es la mujer la más afectada si se trata de la presión o ansiedad a la que están expuestas día a día. (Hernández 2011)

A nivel de Latinoamérica, los estándares antes vistos, son más graves. Pues a partir de las investigaciones que se han realizado en base al tema, nos muestran que existe una mayor incidencia de estrés en los estudiantes universitarios, logrando establecer estándares muy elevados que pasan niveles por encima de 67% en el grupo estudiantil, inclusive estos registros sufren una elevación en periodos de exámenes finales. La presión frente a todos los trabajos académicos (78%) y las calificaciones obtenidas de los exámenes (75%), vienen a ser los ítems más relevantes dentro de los hechos que aumentan los niveles de estrés. (Román, Ortiz y Hernández, 2008). el estrés está ligado a los muchos factores que resultan estresantes y que lo encontramos en el ámbito de la escuela, tenemos, por ejemplo: tareas académicas, evaluaciones sucesivas, tiempos bastante cortísimos para cumplir con las tareas y/o trabajos que solicita el docente, a ello, se suma los problemas propios de su edad, además a lo que se refiere a su ámbito familiar, económico e interpersonales de los jóvenes. (OMS 2014)

Por otro lado, la ansiedad que tienen los universitarios por causa de las diversas actividades académicas como: exámenes, trabajos académicos, exposiciones, etc. Se podría definir como un conjunto de pensamientos que se relacionan con la reprobación de un examen o que se obtengan notas nada satisfactorias a lo deseado por el estudiante. Es importante tener en cuenta que, en la actualidad, los estudiantes universitarios conviven con una carga montón de actividades donde se ven perjudicadas las resoluciones que emite el nivel cognitivo, dando como resultado un mayor indicador de ansiedad frente a los exámenes, dando lugar al estrés académico. Sin embargo, los niveles de ansiedad, se darán según el grado de cómo se utilicen estrategias de aprendizaje, como las estrategias de adquisición, codificación, recuperación y apoyo al procesamiento, (Bauermeister 1983).

En este contexto, los universitarios de la facultad de administración de una Universidad de Lima, ubicada en la ciudad de Lima; no son ajenos a esta realidad existen diversidad de casos que viven esta situación

estresante , producto del método de enseñanza mediante las “aulas virtuales y programas como ZOOM” a causa del SARS –COVID -19, y que se vienen dando desde hace más de un año, donde la población como medida de protección se ha impuesto por el estado, los resultados de este método se ven reflejados en las calificaciones académicas, donde este modo de enseñanza les genera confusiones y dudas, que muchas veces no pueden ser absueltas a causa del corto tiempo que duran las clases virtuales, a ello, sumémosle las tareas y trabajos que les dejan y el hecho de no poder salir, les genera una situación de ansiedad lo que lleva a un cuadro de estrés, lo cual se ve reflejado en sus rendimiento académico.

Por lo que el presente trabajo de investigación busca conocer la relación existente entre la ansiedad y estrés académico en los universitarios de la facultad de administración de una Universidad de Lima. Bajo la finalidad, que los resultados obtenidos, podrá facilitar las medidas para mejorar y manejar de forma eficiente la calidad académica de estos alumnos.

Por estas razones surge la necesidad de identificar la relación que existe entre la ansiedad y estrés académico en los universitarios de la facultad de administración una Universidad de Lima, 2021; que se encuentra ubicada en la ciudad de Lima Asimismo, se planteará como objetivos específicos medir el nivel de estrés y rendimiento académico, así como la relación que existe entre ambos; según el género y el grado académico en el que se encuentren los alumnos que están atravesando por esta situación de estrés.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre la ansiedad y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima, 2021?

2.3. Preguntas de investigación específicas

P.E.1:

¿Cuál es la relación entre la dimensión subjetivo y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021?

P.E.2:

¿Cuál es la relación entre la dimensión Neurofisiológica y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021?

P.E.3:

¿Cuál es la relación entre la dimensión autónoma y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021?

P.E.4:

¿Cuál es la relación entre la dimensión Pánico y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021?

2.4. Justificación e importancia

2.4.1. Justificación teórica

Según Beck (1985) menciona que la ansiedad es producto de una fuente de amenazas de castigos que suelen ser presentadas en su entorno, abandonando su autonomía, en cuanto a la variables estrés Barraza (2006), menciona que el estrés académico, es una actividad de desarrollo sistémico, adaptativo y sobre todo psicológico que se pueden experimentar en diversos eventos, de acuerdo a lo anteriormente mencionado la presente investigación se justifica, ya que los estudiantes suelen presentar situaciones de ansiedad y estrés, lo cual perjudica a su salud y sobre todo a lo que concierne a su aprendizaje, por ello, es común sentirse agotados física y mentalmente; afectando su rendimiento académico; frente a ello, se da la necesidad realizar investigaciones con el fin de lograr que con los resultados que logren desarrollar estrategias de cambio tanto para el docente como el estudiante.

Justificación Práctica:

La presente investigación tiene como finalidad aportar al desarrollo en los estudiantes del quinto ciclo de la facultad de administración y a la comunidad científica, debido a que las manifestaciones tanto fisiológicas, psicológicas y de conductas de ansiedad y de estrés académico, es frecuente entre los jóvenes estudiantes de la universidad, ya que se encuentran enfrentando las diferentes actividades tanto académicas como las evaluaciones que se dan parcialmente. Junto a ello, también se puede afirmar que los jóvenes van lidiando con la diversidad de exigencias, retos que conlleva la cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole.

2.5. Objetivo general y específicos

2.5.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la ansiedad y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima, 2021.

2.5.2. Objetivos específicos

O.E.1:

Determinar la relación entre la dimensión subjetivo y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.

O.E.2:

Determinar la relación entre la dimensión Neurofisiológica y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.

O.E.3:

Determinar la relación entre la dimensión autónoma y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.

O.E.4:

Determinar la relación entre la dimensión Pánico y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.

2.6 Justificación Metodológica:

El presente estudio de investigación contribuye a futuras investigaciones en razón al objeto de estudio sobre ansiedad y estrés en estudiantes.

2.6 Importancia

La presente investigación es de suma importancia ya que se refleja como un aporte para los estudiantes universitarios y por lo consiguiente, a los maestros, para lograr en ellos, un pensamiento crítico que promueva actitudes académicas óptimas, incluso frente a las situaciones que generan estrés, con los que están en constante convivencia, delo mismo modo, se brindara propuestas para manejar diversos aspectos que se tendrá que modificar para lograr una mejor formación académica.

Es importante, considerar en nuestro proyecto tener contacto con un profesional capacitado idóneo, y con los conocimientos acerca del tema, que será el encargado de la evaluación adecuada y proponga las técnicas necesarias, para brindarle a los padres, y de ese modo, minimizar los problemas entre los estudiantes.

2.7. Alcances y limitaciones

Alcances:

Delimitación social: Alumnos del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima.

Delimitación temporal: Desde mayo hasta setiembre del 2021

Delimitación espacial: una Universidad de Lima. – Lima, Perú.

Limitaciones:

El presente estudio de investigación fue limitado por la poca colaboración de los estudiantes, ya que al ser una encuesta virtual la que se realizó, no todos los estudiantes quisieron ser partícipes del estudio, limitando la cantidad de encuestas aplicadas a los alumnos planificadas diariamente, lo que retrasó la recolección de los datos.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Internacionales

Muñoz, Muñoz, Osorio, (2020), en la investigación titulada *“Relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de octavo semestre que se encuentran desarrollando trabajo de grado y prácticas profesionales en una Institución de Educación Superior del Valle de Aburrá en Colombia”* cuyo objetivo fue, establecer las relaciones entre la ansiedad y el estrés académico de los jóvenes que se encuentran cursando el octavo semestre, se tuvo como metodología la siguiente: enfoque el cuantitativo, nivel: descriptivo- correlacional, Corte: transversal, se usaron instrumentos como el Inventario de Ansiedad de Beck (Beck & steer, 1988) y el Inventario SISCO del estrés académico, para este estudios se contó con la asistencia de 110 estudiantes; dentro de los resultados se estableció una correlación entre la ansiedad y el estrés académico de los estudiante, ya que dicha significancia fue de 0.633 ($p < 0.01$), concluyendo que si existe un mayor nivel de ansiedad en los estudiantes, los cuales están relacionados a un aumento de estrés académico debido a la ansiedad de las actividades académicas que implica llevar una vida universitaria.

Ortiz (2018) en su investigación titulada *“Ansiedad y estrés académico en los estudiantes de la Puce Ambato antes y después de los procesos de evaluación. estudio comparativo histórico en Ecuador”* lo cual tuvo el objetivo de determinar cuál es la diferencia entre la ansiedad y estrés académico de los jóvenes, según la metodología utilizada fue de tipo cuantitativo, descriptivo, comparativo histórico y de corte longitudinal, cuyo instrumento de evaluación tenemos el Inventario de Ansiedad

Rasgo- Estado (IDARE), el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), para el proceso de estudio se contó con la participación de 61 jóvenes, cuyos resultados se determinó que el 51% eran del sexo masculino y el 49% fueron féminas, las edades estaban en razón de los 17 a 30 años, todos ellos pertenecientes a la escuela de Administración, un 25%, Sistemas, también un 25%, Jurisprudencia, 25% y de Psicología, un 25%, todas ellas eran alumnos del I ciclo; en sus resultados estos fueron: en el pre y post- test, todos indicaron que la ansiedad no presenta cambios significativos ($p= ,723$), lo cual está reflejado con el nivel d estrés que tienen los estudiantes; en los resultados del pretest estos dieron a conocer que los estudiantes reportan y un nivel bajo de ansiedad; en cuanto a las manifestaciones de estrés académico ($p= ,160$), no son significativas a diferencia de las situaciones académicas estresantes ($p= ,36$), pues indica, diferencias significativas en el pre-test.

Navarro, Fajardo, Pérez (2017) en su investigación “Grado de ansiedad en estudiantes de undécimo grado de la institución Educativa Camilo Torres Restrepo del municipio de Barrancabermeja, 2017 en Colombia” cuyo objetivo fue poder determinar el nivel de ansiedad que tienen los jóvenes, para ello, se realizó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), según la metodología utilizada fue de tipo cuantitativo, descriptivo, comparativo histórico y de corte longitudinal, se contó con la participación de 61 estudiantes con edades promedio de 16 a 20 años, el muestreo fue por aleatorio Simple. Encontrándose en sus resultados que los aspectos sociodemográficos de la muestra, las edades que predominaron fueron de 16-18 años, con un nivel de estrés moderado, siendo del sexo femenino quienes presentaron este cuadro con mayor frecuencia, concluyendo que existe un nivel de estrés moderado sobre todo en el sexo femenino.

Castillo; Chacón y Díaz (2016) en su investigación titulada “*Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud en Chile*”, cuyo objetivo fue determinar los niveles de ansiedad e identificar las fuentes generadoras de estrés académico existente entre los

estudiantes de 2do año de Enfermería y Tecnología Médica, fue un estudio descriptivo, transversal y prospectivo, se empleó se usaron instrumentos como el Inventario de Ansiedad de Beck (Beck & steer, 1988) y el Inventario SISCO del estrés académico, cuya muestra fue de 120 estudiantes de enfermería y 118 de tecnología médica, en sus resultados mencionan que el grupo de enfermería su nivel de ansiedad leve 35%, severa 21% y el Tecnología Médica leve fue 57% y severa 9.2%, los cuales estaban siendo otorgadas por la sobrecarga académica, no contar con el tiempo necesario para el cumplimiento de sus actividades académicas y realización de un examen, en las Conclusiones, se tiene que el grupo que mayor porcentaje de ansiedad obtuvo fueron los de enfermería.

Nacionales

Robles (2020) en su investigación sobre *“Ansiedad en adolescentes de una institución educativa nacional de imperial, cañete, 2020”*, el objetivo de este estudio es determinara cual es el nivel de ansiedad de los jóvenes. En cuanto a la metodología tenemos que fue de tipo observacional y de corte transversal, de enfoque cuantitativo, con un nivel descriptivo, y con diseño epidemiológico. Se consideró como muestra a 240 féminas en edad adolescente, cuyas edades oscilaban de 15 a 17 años, para ello se empleó el “instrumento de Inventario de Ansiedad (Beck y Steer, 1985)”, de lo que se pudo determinar que el 38% tuvieron un nivel bajo y un 63% oscilaba desde un nivel medio a severo de ansiedad, a partir de esto, se llegó a la conclusión que hay una incidencia con niveles elevados de ansiedad dentro de la población, por lo que se puede afirmar que existe un equivalencia de cada 10 estudiantes 6 de ellas presenta ansiedad.

Sullca (2020) en su investigación titulada *“Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020”*. Este estudio se realizó con el objetivo de determinar cuáles son los niveles de estrés de los estudiantes que cursaban el 1º ciclo de la escuela de enfermería, el

estudio fue de enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo, no experimental y de corte transversal. Conto con la participación de 62 estudiantes, en cuanto al instrumento que se empleo fue el Inventario de estrés académico SISCO, en sus resultados refiere que según el grado de estrés solo un 10% tuvo a un nivel leve y el 23% fue severo, el estudio fue de tipo descriptiva, diseño no experimental, nivel relacional, conto con una muestra de 87 estudiantes, los cuales fueros escogidos al azar de ambos sexos; en sus resultados menciona que el nivel de estrés de los estudiantes fue medianamente alto con un 45%, y dentro de los factores que lo ocasionaban tenemos: a la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, los exámenes, exposiciones; también se pudo verificar que en poca frecuencia lo que les generaba el estrés era los problemas de concentración, somnolencia y cambios en el apetito, concluyendo de esta manera que los estudiantes tienen un porcentaje elevado de estrés académico.

3.2. Bases Teóricas

3.2.1. Ansiedad

3.2.1.1. Definición

Según Beck (1985) menciona que la ansiedad es producto de una fuente de amenazas de castigos que suelen ser presentadas en su entorno, abandonando su autonomía. Asimismo, Beck establece que aquellas personas que suelen estar angustiados o ansiosos, se centran en prestar atención a esas situaciones que les son atormentadas por una persona que los está amenazando o presionando. Según investigaciones realizadas dieron conocer que las personas generan esta ansiedad por motivos que son amenazadores y neutrales, los cuales, le impiden continuar con su vida cotidiana, y llega a perturbar en su conciencia.

Si bien, las personas que están en un estado ansioso generan una mala interpretación de situaciones, que son normal, las cuales las convierten a peligrosas. Esta premisa ha sido validada por diversos estudios que un sujeto en estado ansioso se enfrenta a contextos nada certeros, los

cuales a convierten a negativas o catastróficas a diferencia de una persona que no genera un nivel de ansiedad.

Las personas que constantemente padecen de este cuadro, suelen presentar fobias sociales, teniendo una serie de recuerdos negativos que fueron presentadas en algún momento de su vida en la sociedad, esto genera que la persona no puede medir ni diferencia lo negativo de lo positivo, limitándose a ciertas partes de vivir la vida. Asimismo, los síntomas que presenta una persona ansiosa van aumentando mientras que el rendimiento objetivo se va disminuyendo, cuando los pacientes generan una fobia social, pero con una imaginación negativa, en vez de una normal o neutral durante situaciones de interacción social. (Wells, Clark y Ahmed 1998)

La ansiedad aumenta la posibilidad de una activación de imágenes amenazadoras en diferentes patologías. También existen pruebas empíricas, lo que nos muestra que las personas que sufren de ansiedad fijan su atención a las amenazas en su contexto social, de este modo, detectan los peligros más ligeramente a diferencia de los sujetos que no suelen ser ansiosos. Las personas que suelen ser muy ansiosas socialmente experimentan situaciones vergonzosas más recurrentemente, puesto que se centran en ellos mismos, dejando en segundo plano su entorno, ello, afecta su rendimiento en diversas situaciones, inclusive se observa un aumento de las emociones (Hirsch, Clark, Matthews y Williams 2003)

3.2.1.2. Causas de la Ansiedad

Afirma la ansiedad presenta diversidad de causas: según los factores pre disponibles tenemos los aspectos biológicos hereditarios, lo que hace ms fácil que un sujeto pueda padecer ciertas alteraciones de ansiedad y donde solo se necesite que se exponga a algunos ciertos momentos que podrían activarla. (Baeza, Balaguer, Belchi, Coronas y Guillamón, 2008).

Los factores activadores: refiérase a aquellas situaciones, sucesos, hechos o circunstancias que puedan dar por activado o poner en alerta a la persona, la preparación que se tiene para enfrentarse a estas y la respuesta propia. Estas se relacionan a la amenaza y sus factores de riesgos.

De una forma más amplia, la ansiedad se puede propiciar de dos maneras, tenemos una, cuando se da frente a un cambio o error cuando proyecta a un plan, un deseo o una necesidad, que aún está en proceso de desarrollo, pero es de suma importancia para la persona. Tenemos un ejemplo claro, cuando se siente la satisfacción de una nota aprobatoria de una evaluación, donde da como resultado el pase a un puesto de trabajo que se desea. Otra manera es frente un problema de los objetivos y logrados, tales como logros inconclusos o que no se ha logrado llegar al estatus deseado, esta consideraría una amenaza, ya sea la pérdida de la salud o el trabajo.

3.2.2.3. Consecuencias de la ansiedad

La debilitación del sistema inmunológico es una consecuencia, puesto que la ansiedad genera una respuesta de lucha o escape, donde se da una liberación descontrolada de hormonas. Como la adrenalina, trayendo como consecuencia que, a un corto plazo, se note una elevación en el pulso de una persona, junto a ello, también se nota un elevado estado cardiaco donde el cerebro recibirá mayor cantidad de oxígeno. Además, trae como consecuencia que el sujeto esté listo a responder a sucesos intensos, para luego regresar a su estado normal cuando ya se sienta más tranquilo, o haya pasado la situación que lo produce el cambio, ello ocasionaría que cuando la persona llegue a sentirse nervioso o estresado por un periodo largo, su organismo no responda a las señales necesarias, para que el cuerpo vuelva a su estado normal, debilitando así el sistema inmune y dejándolo a disposición de posibles infecciones. (Rubin 2019)

a) Daños en sistema digestivo y excretor

Según la Harvard Medical School, refiere que cabe la posibilidad de que exista una relación entre el trastorno de ansiedad y el desarrollo del síndrome del intestino irritable, lo que causa malestares de vómitos, diarrea, y ello se debe a que los nervios encargados de la digestión se vuelven hipersensibles frente a una estimulación. Aunque lo bueno, es que este problema no causa lesiones graves para la persona, pero sin dejar de lado que si ocasionara situaciones intolerables para el sujeto.

b) Pérdida de memoria a corto plazo

Una de las causas principales para la pérdida de memoria, es causada por un aumento de la hormona conocida como cortisol. Luego de haber realizados diversos estudios se ha podido afirmar que dicha hormona, Diversos estudios han confirmado que esta hormona es un antecedente para la pérdida de la memoria, y más la que está ligada a la memoria de corto plazo ya que resulta ser como una toxina para las células cerebrales, así puede este modo, se ha visto que cuanto más ansiedad presente la persona, el organismo produce más de esta hormona llamada cortisol, causando para el sistema la pérdida de memoria a corto plazo para más adelante de su desarrollo.

c) Reacciones físicas variadas

Los problemas físicos, también están relacionados hacia la ansiedad que presenta el sujeto de forma excesiva, frente a ello, nuestro sistema genera una lucha contra este factor, originando que se liberen hormonas de estrés desde el sistema nervios simpático, esta hormona llamada cortisol, aumentar los niveles de azúcar en la sangre además de elevar los triglicéridos.

La hormona antes mencionada, pueden generar cambios de reacciones físicas como:

- Mareos
- cansancio excesivo
- migraña leve
- resequedad en los labios
- poco nivel de concentración
- Ritmo cardíaco por encima de lo normal
- Tensión en los músculos
- Demasiada sudoración
- Se muestra una respiración muy agitada
- Sensibilidad
- Nauseas. (Rubín 2019).

d) Ataques al corazón

Los trastornos de ansiedad, se relacionan al desarrollo de problema que tengan que ver con el corazón. Dentro de los estudios demostraron que son las mujeres más predecibles a desarrollar altos rangos de ansiedad, con un 59%, con la posibilidad que se genere un ataque cardíaco y casi un 31% a que no pueda salvarse un ataque como este y llegar a la muerte. Muy diferente a lo que ocurre en aquellas mujeres que no tienen niveles altos de ansiedad. Incluso existe un historial con predisposición a darse un ataque de pánico, que pone en mayor riesgo para que se produzca un ataque cerebral. (Rubín 2019).

3.2.2.4. Dimensiones de la ansiedad

Subjetivo

Está relacionada a la experiencia vida por la propia persona. Se experimenta de manera subjetiva como un estado de emoción desagradable.

Neurofisiológica

El afecto es un sentimiento esencialmente corporal. La angustia lo siente nuestro cuerpo. Por ello, causa algunos desarreglos dentro de la función vital, estos pueden ser entonces, efecto de la angustia como afecto, son tomara en cuenta la causa que lo genera, las hipótesis neurobiológicas

nos confirman que los cambios biológicos anteceden a los trastornos de la conducta, donde se queda reducido el sufrimiento psíquico. En un debate con la neurociencia, acerca de la angustia, este no es solo una deficiencia o alteración en las funciones vitales de un apersona, sino del afecto que se manifiesta en el organismo afectando su lenguaje. Dicho ello, el lenguaje, así como organiza también desordena el cuerpo vivo; y de ende su integridad emocional.

Autónoma

Se muestra como una respuesta que se anticipa al peligro imprevisible en los ámbitos en los que se desenvuelve el sujeto, ya sea en el plano familiar, social, laboral y personal. En definitiva, un bajo nivel de ansiedad, podría ser propicio para el impulso positivo de una persona, y así lograr el rendimiento deseado; sin embargo, su excesiva o mínima expresión, provoca un bajo rendimiento.

Pánico

Se relaciona con los ataques de pánico con grados altos de ansiedad, que muchas veces son inesperados. Y bajo periodos cortos, es decir, entre crisis y crisis, la persona o el sujeto podría tener un nivel alto de preocupación e intenso temor a que se repita el ataque de ansiedad.

3.2.2. Estrés

3.2.2.1. Definición de Estrés

“La definición de estrés desde el año 1930, cuando un personaje de origen austriaco que cursaba el segundo año de estudios en la facultad de medicina, Hans Selye, quien era hijo del médico cirujano Austriaco Hugo Selye, pudo demostrar que, dentro de los síntomas de una persona con este trastorno, tenemos a la fatiga, cansancio excesivo, pocas ganas de comer, disminución de peso, etc. Ello causo una preocupación hacia el médico, para cual lo llamo como "síndrome de la enfermedad" (Ortega, 2015).

Selye, nos demuestra que el ataque cardiaco, presión arterial alta y trastornos emocionales o mentales, se dan a causa de los cambios

fisiológicos que se producen debido al estrés prolongado. (Ortiz, 2015).

Más adelante, Lazarus y Folkman, 1986, nos dicen que el estrés se da a partir de que la persona da una evaluación a lo que ocurre como algo que va por encima de los recursos con los que cuenta, generando con ello un riesgo en su bienestar personal. (Hernández, 2009).

Del mismo modo, Naranjo (2004) da una definición al estrés como una tensión que se produce a causa de sucesos que se dan a diario, y que al final resulta estresante para la persona, que en un lapso de tiempo serán las causas para las reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos que podrían llegar a ser graves.

El estrés es como “un malestar producido a los jóvenes estudiantes, que se dan por muchos factores ya sean físicos, emocionales, con carácter interrelacionar o intrarrelacional, produciendo con ello, una presión evidente por causa de las competencias personales y en el campo académico, donde se ve afectado su rendimiento, habilidades cognitivas, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada. Martínez y Díaz (2007),

Para Jerez, el estrés es el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales, frente a situaciones, siendo el resultado de una gran demanda en la adaptación normal, que son previstas como señales de amenaza o peligro por el individuo, ya sea para su integridad biológica o psicológica. Jérez M, Oyarzo C. (2015)

El estrés es una respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que busca adaptarse a la presión interna o del exterior. Frente a ello, se puede decir, que el estrés es una reacción del organismo frente a situaciones de preocupación,

sobrecarga de situaciones estresantes que son negativas, que causan enfermedades médicas.

Tanto el estrés físico, causa un malestar en la persona que lo experimenta. El estrés se da en un sujeto ante una situación desfavorable, ya que ese estímulo estresor del individuo creara un mecanismo de defensa. Trianes (2012)

“Los estresores activan fisiológica y conductualmente la respuesta que restablecerá la homeostasis, el sujeto debe generar una adaptación rápida y eficiente”. Que se puede entender como que el estrés que presenta una persona, se enfrenta diversas situaciones, que son incontroladas, lo cual genera una activación fisiológica y psicológica, impidiendo reestablecer el equilibrio del individuo necesita hacer uso de varios recursos adaptivos. Maturana y Vargas (2015)

3.2.2.2. Teorías del estrés Académico

El término estrés académico bajo la definición de muchos autores. Román C. (2014) lo conceptualiza como una situación propia de la educación. Es decir, esta afección podría generar diversos problemas a los docentes, y al estudiante. en cualquier nivel que se encuentre.

El estrés académico, como los generadores de requisitos que se propician en el ámbito estudiantil. De esta forma, los estudiantes como los docentes se ven afectados por la presencia de dicho problema. Por último, se puede afirmar que el estrés académico, transforma el modelo cognitivo-sistémico en otro tipo de modelo, según Barraza (2006), nos afirma y contribuye a que el estrés académico, es una actividad de desarrollo sistémico, adaptativo y sobre todo psicológico que se pueden experimentar en diversos eventos, como: en medio una exposición importante para el estudiante, llamándolo “sucesos estresores” que serán las de entrada, en caso de que estos agentes estresantes generan un desequilibrio sistémico (situación estresante), frente a ello es necesario de que la persona genere acciones de

afrontamiento (salida) en busca de encontrar otra vez el equilibrio sistémico.” (Caldera, Pulido y Martínez 2007)

El estrés forma una parte importante de un factor de riesgo para el bienestar de la salud de los estudiantes tanto en su evolución personal y académica; convirtiéndose en los últimos 30 años en un tema muy importante para el infante juvenil en la psicología, con el fin de desarrollar nuevas estrategias o instrumento que ayuden a identificar la presencia de estrés en los estudiantes y además de la creación de estrategias que ayuden al alumno a afrontar de manera eficaz el estrés por el que está atravesando. (La Greca, Siegel, Wallander y Walker, 1992).

El afrontamiento del estrés, es la utilización de estrategias que minimizan el estrés, en un ámbito que es cambiante y diverso. Es decir, es lo que utilizan los estudiantes para utilizar estrategias que se encuentre a su alcance y que le permitan responder a las demandas externas e internas. (Lazarus y Folkman, 1986).

El estrés cuenta con 4 factores, que se inician con la presencia e identificación de un suceso, si este se afectado, genera un desorden en la parte psicológica y fisiológica de un sujeto. El planteamiento distinto para las tres perspectivas: el estrés reflejado como un estímulo, la otra manera es como una respuesta o por la transacción entre la persona y el ambiente (Cohen, Kessler y Gordon, 1995).

El estrés como “estímulo” es un conjunto de situaciones o eventos, que resultan de las experiencias que vive un sujeto, en medio de situaciones de amenazas y nocivas a causa de las demandas propias de un suceso. El estrés como “respuesta” es el efecto o resultado psicofisiológica frente a situaciones estresantes y el estrés como “relación acontecimiento-reacción” no es un proceso crónico sino eventual frente a situaciones de amenazas (Lazarus y Folkman, 1984).

3.2.2.3. Dimensiones del estrés académico

Estresores:

Jackson (1968) es uno de los primeros estudiosos, que se interesaron por el estudio acerca del estrés en el ámbito académico. pero este, no nos habla acerca de cuáles son los factores que generan estrés para una persona, dando mayor énfasis a los aspectos de ámbito académico causantes de la presión excesiva del adolescente. Destaca entre ellos:

- 1) La cantidad y diversidad de los puntos de estudio, así misma toma en cuenta las actividades y tareas.
- 2) La importancia y necesidad de establecer una concentración y atención, limitando las emociones e impulsos negativos.
- 3) La evaluación por parte del docente, desde su estatus de poder.
- 4) El hacinamiento en el aula, ello, es de mayor interés ya mejora la interacción con el docente-estudiante.

Asimismo, Barraza (2008) nos dice que los factores ligados a los sucesos de estrés son: “las competencias entre los grupos de trabajo, o ya sea de manera individual, los resultados obtenidos de una evaluación, la cantidad excesiva de actividades, las exposiciones sobre un tema, la constante v la participación en clase, sobrecarga académica (número excesivo de créditos, trabajo obligatorio, etc.), y ello sin considerar el tiempo ocupado para realizar las actividades académicas.”

Barraza Macías, A. (2008). nos afirma que “El estrés académico que sufren los alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. México: Avances en Psicología Latinoamericana”.

Siempre el estrés está relacionado a la escuela a través de su estrés académico, por ejemplo, cuando se tiene programado un examen, el estrés puede presentarse en un tipo de persona, pero ya otra persona

a no hay cuadros de estrés, quizás se debe a que la persona no se siente segura de sí misma y no confía en sus habilidades y conocimiento.

Los estresores académicos son situaciones percibidas por el estudiante. Si son latos, son aquellas son aquellas que están relacionadas con la dependencia del sujeto, ya que su aparición tiene un origen objetivo y lo perjudican de forma negativa. En conclusión, los estudios que nos ayudaran a identificar el origen del estrés académico y la intensidad es a causa de la sobrecarga de tareas, escaso tiempo para realizarlas, exámenes, (Córdova e Irigoyen, 2015).

✓ **Competencia:**

Las calificaciones es una fórmula que ocupan las organizaciones educativas para evaluación del rendimiento académico, ocasiones estas pueden llegar a convertirse en un punto importante del que puede surgir problemas en el estado emocional del estudiante como trastornos de la ansiedad e incluso llegar a sentir miedo al no brindar un buen rendimiento escolar como muchos lo esperan, aunque para llegar a cumplir con este objetivo se debe trabajar en conjunto con los demás docentes y personal que labora en la institución educativa además de hacer parte de esto a los padres y familiares de los estudiantes, pues se debe de comprender que todos los estudiantes son diferentes y por lo tanto no se puede exigir el mismo rendimiento en todos. (Atrio F. 2012)

✓ **Trabajos académicos:**

Hoy en día, se han realizado ciertas correcciones en los currículos de los centros o instituciones educativas, buscando tener alumnos mejor preparados para un futuro; pero no se debe dejar de recordar que el estrés puede ser generado por los trabajos académicos que les son encargados por su docente, si está relacionado el hecho de tener que realizar otras actividades en el hogar que logran disminuir el tiempo

que ellos tienen para poder llegar a realizarlo; además de los cambios producto de la etapa por la que se encuentran atravesando los estudiantes generando de este modo que se produzca una sobrecarga que luego se convierte en un estresante. (Pulido M. 2011)

✓ **Participación:**

Dentro de los motivos causantes del estrés es cuando el joven estudiante siente que no tiene escapatoria, es decir, se siente atrapado frente a una situación que cree no poder enfrentarlo, sobre todo cuando tenga que exponerlo frente a un grupo de personas, como son las exposiciones acerca de un tema importante, o en casos más sencillos, como dar su opinión crítica frente a otros compañeros, todos estos casos mencionados les genera un nivel de estrés muy alto, por lo que para estos adolescentes es indispensable la aceptación de sus compañeros a causa de su presentación. Los docentes juegan un papel importante, pues son los encargados de promover esta clase de presentaciones de forma cativa dejando de lado la presión, generando un hábito común dentro de las aulas.

De los modelos existentes acerca del estrés, es importante propiciar la participación para decidir en clase, así como el apoyo social de profesores y compañeros resulta ser un factor que ayude en la reducción del estrés, teniendo como consecuencia que el alumno se sienta satisfecho y comprometido de manera feliz y sin ningún tipo de presión al momento de realizar sus actividades académicas. (Pulido M. 2011)

Síntomas:

El estrés en un adolescente universitario podría darse a causa de estímulos bajo distintos motivos y los síntomas que se den podrían mostrarse a nivel corporal (física), o en otros casos podría mostrarse afectando las funciones cognitivas (psicológica) o involucrar directamente la conducta de la persona (comportamiento). (Olivetti 2010)

- **Reacciones físicas:**

Se dan por la presencia de algunos síntomas que se dan directamente al organismo a causa de un estresor momentáneo, lo que conlleva a la presencia de algunos síntomas que mostraremos a continuación:

- ✓ Cansancio difuso o fatiga crónica.
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Bruxismo.
- ✓ Elevada presión arterial.
- ✓ Disfunciones gástricas.
- ✓ Impotencia.
- ✓ Dolor de espalda.
- ✓ Dificultad para dormir o sueño irregular.
- ✓ Frecuentes catarros y gripes.
- ✓ Disminución del deseo sexual.
- ✓ Excesiva sudoración.
- ✓ Aumento o pérdida de peso.
- ✓ Temblores o tic nervioso.

- **Reacciones psicológicas:**

Son aquellas reacciones que se dan a nivel psicológico, emocional y cognitivo en el sujeto expuesto al estrés, dentro de los síntomas tenemos:

- ✓ Ansiedad.
 - ✓ Susceptibilidad.
 - ✓ Tristeza.
 - ✓ Sensación de no ser tenido en consideración.
 - ✓ Irritabilidad excesiva.
 - ✓ Indecisión.
 - ✓ Escasa confianza en uno mismo.
 - ✓ Inquietud. → Sensación de inutilidad.
 - ✓ Falta de entusiasmo.
 - ✓ Sensación de no tener el control sobre la situación.
 - ✓ Pesimismo hacia la vida.
 - ✓ Imagen negativa de uno mismo.
 - ✓ Sensación de melancolía durante la mayor parte del día.
 - ✓ Preocupación excesiva dificultad de concentración.
 - ✓ Infelicidad.
 - ✓ Inseguridad.
 - ✓ Tono de humor depresivo
-

- **Reacciones comportamentales:**

Estas reacciones están relacionadas a los cambios que experimenta el comportamiento de un sujeto como consecuencia a las vivencias a largo tiempo donde se ve sometido a situaciones de estrés donde es fácilmente identificar mediante la observación de una tercera persona, entre los que se pueden identificar:

- ✓ Fumar excesivamente.
- ✓ Olvidos frecuentes.
- ✓ Aislamiento.
- ✓ Conflictos frecuentes.
- ✓ Escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones.
- ✓ Tendencia a polemizar.
- ✓ Desgano.
- ✓ Absentismo laboral.
- ✓ Dificultad para aceptar responsabilidades.
- ✓ Aumento o reducción del consumo de alimentos.
- ✓ Dificultad para mantener las obligaciones contraídas.
- ✓ Escaso interés en la propia persona.
- ✓ Indiferencia hacia los demás.
- ✓ Bajo rendimiento escolar
- ✓ Irritabilidad
- ✓ Trastornos de sueño
- ✓ Complicaciones en la digestión
- ✓ Propensión a enfermedades o alergias por bajas defensas.

(Martínez y Pérez 2010)

Estrategias de afrontamiento:

El afrontamiento ha sido definido como un conjunto de habilidades tanto cognitiva como de la conducta humana que las personas suelen usar para tratar demandas internas y externas que son percibidos por las personas como un exceso ante sus propios recursos. Una estrategia de afrontamiento también puede llegar a ser considerada como una forma de respuesta de forma adaptativa de cada persona, con el fin de disminuir los niveles de estrés que se han presentado a causa de alguna situación o momento difícil de afrontamiento.

Cambiar entonces algunas de las estrategias de afrontamiento para lograr hacer frente de forma eficaz algunos eventos que pueden generar estrés dependerán de la forma de cómo se evalúa dichos eventos, y de la capacidad que se demuestra frente a ellos; además de la posibilidad de captar información buscando apoyo social en el que contexto en el que encuentre. (Ornella 2015)

✓ **Asertividad:**

Es definida como una habilidad que poseen pocas personas, la cual ayuda a expresarnos tal cual somos mostrando los sentimientos, opiniones y pensamientos de forma positiva; al momento de defender nuestros derechos o los derechos de las demás personas, en el momento preciso, de una manera adecuada sin minimizar o hacer indiferente las opiniones o sentimientos que otras personas muestran. Para ello se han logrado identificar ciertas características que las personas asertivas suelen mostrar y con las que se pueden llegar a reconocer más fácilmente, entre las que se encuentran:

- Presentan una conducta positiva en todo momento.
- Son capaces de resolver problemas de forma positiva y hacerle frente ante cualquier situación, sin llegar a estresarse.
- Son personas que resuelven conflictos de la manera más fácil en el contexto en el que se encuentran,
- El asertividad se basa en la capacidad que tiene una persona para elegir de manera libre las acciones que tomará.
- Las personas asertivas suelen ser socialmente afectivas y siempre establecen relaciones interpersonales con mucha facilidad, siendo esta las características más comunes en ellas. (Ornella 2015)

✓ **Elogios:**

Cuando se habla de elogiar a una persona, se refiere a alabar sus cualidades y destrezas que muestra para solucionar un problema o hacerle frente a una situación compleja, los elogios suelen hacerse en privado y o frente a un público, cuando esto sucede se da un efecto positivo en la salud mental de la persona que ayuda a sentirse más segura y confiada. Algunos psicólogos recomiendan elogiar a las personas cuando realizan una actividad

por más simple que esta sea, pues con ello se logra aumentar la autoestima en las personas. (Román 2011)

✓ **Religiosidad:**

Hace referencia al nivel en el que las personas practican y llevan consigo sus creencias religiosas, estas suelen estar presente en la conciencia de la persona que es creyente. El tipo de religión que tiene una persona será entonces uno de los aspectos que se consideran importante para lograr enfrentar una situación estresante.

✓ **Confidencias:**

Una confidencia es la revelación de un secreto o alguna intimidad que se tiene en completa reserva, por lo que no se hace pública bajo ninguna circunstancia. (Román 2011)

3.2.2.4. Fisiopatología de la aparición del estrés

Se subdivide en tres etapas:

a. **Fase de alerta:**

Conocida también como la fase de activación, esta fase aparece cuando existe una reacción del cuerpo frente algún agente que le está causando estrés y el cuerpo necesita la energía necesaria para poder hacer frente a esa situación estresante, en ese momento el hipotálamo logra estimular las glándulas suprarrenales (en su parte medular) logrando así que comience a secretar adrenalina en grandes cantidades; logrando de esta manera que el cuerpo comience a responder de forma que se presenta un incremento en la frecuencia cardiaca, así como una vasodilatación y un incremento de la vigilancia (puesta en juego también por la noradrenalina [NA]).

Una etapa en donde el organismo logra reconocer un agente que está produciendo estrés y comienza a activar su sistema nervioso simpático, la corteza y médula de las glándulas suprarrenales

(sistema de defensa que ayude a terminar con esta situación).
(Barraza,2007)

b. Fase es la fase defensa (o resistencia):

Esta fase es conocida como una fase adaptativa, se logra mantener solamente si el estrés es mantenido por un largo periodo en la vida de una persona, en este caso las glándulas suprarrenales (en la zona fasciculada) comenzarán a secretar otro tipo de hormona llamada cortisol, cuya función es logran mantener de manera constante el incremento del nivel de glucosa en sangre, para nutrir los músculos del organismo, así como el corazón y el cerebro. En un primer momento la función de la adrenalina será inyectar energía de forma urgente y por otra parte el cortisol logrará que esta se renueve constantemente de las reservas del organismo. Durante esta fase el cuerpo debe resistir, por ende, se le denomina fase de resistencia.

c. Fase de agotamiento (o de relajamiento):

Conocida también como la fase del colapso, se presenta cuando el organismo ha estado por mucho tiempo bajo alguna situación estresante, logrando que se produzca un agotamiento y se presente un desequilibrio en el cuerpo a nivel físico y psíquico; por una alteración de las hormonas, llegando a convertirse esta en una forma crónica (con consecuencias orgánicas y psiquiátricas). Y si esta situación persiste aún por mucho tiempo más puede llegar a producir un agotamiento excesivo.

Cuando se llega a esta fase, las hormonas que se secretaron en las fases anteriores serán menos eficaces y comenzarán a acumularse dentro del torrente sanguíneo, trayendo como resultado que el organismo estará acumulado por hormonas negativas que logran causar un impacto negativo para el organismo de las personas, pues logra imposibilitar al organismo para que este haga frente a algún agente estresante por el enorme requerimiento y desgaste de energía. (Barraza, 2007).

3.2.2.5. Tipos de estrés académico

Mencionaron dos tipos de estrés, por el cual todas las personas atravesamos en algún momento de la vida, y que se ha visto más frecuentemente durante la etapa escolar entre ellas se encuentran:

❖ **Eustrés:**

El eustrés se conceptualiza como la activación del organismo el cual es necesario para poder llegar a finalizar de forma exitosa alguna prueba o situación complicada por la que se está atravesando en un momento determinado. Además, suele ser adaptativa, estimulante y necesaria para un buen desarrollo del bienestar del individuo. (Cerezo, Hernández, & Rivas, 2010)

❖ **Distrés:**

Cuando hablamos de distrés nos referimos a algo muy diferente al eustrés, ya que este tipo de estrés ocurre cuando existe una inadecuada o excesiva activación psicofisiológica del organismo que logra llevar al fracaso a las personas. Este tipo de estrés suele causar daño al organismo pues le produce un desgaste tanto físico como emocional, haciendo que las personas se encuentren constantemente bajo algún tipo de presión o esfuerzo extra, lo que lleva a producir un desorden en el organismo. (Szabo, S. Tache, y Somogyi, A. 2012)

3.3. Marco conceptual

Aprendizaje:

Cambio constante que se produce en el ser humano por medio de experiencias que se presentan de forma inesperada o involuntaria y que influye en los conocimientos que se tenían haciendo que estos sean modificados. (Huamán M. 2019)

Ansiedad

Se define como el trastorno psicológico más recurrente que se presenta más en zonas urbanas, siendo más frecuente dentro de la población en general, con mayor frecuencia en el ámbito clínicos, siendo la emoción más común y universal que está a lo largo de la vida en el ser humano; que produce nerviosismo, inseguridad, angustia, inquietud, temor o miedo, que son inherentes a una persona en los diferentes contextos en que este se encuentre.

Calificación:

Valor numérico o cualitativo que se le asignará a un estudiante de acuerdo al cumplimiento de los objetivos que les son planteados en la institución donde estudia, con el cual se podrá verificar el conocimiento que este ha adquirido durante un periodo, en cada asignatura. (Ministerio de Educación 2016)

Capacidad:

La capacidad es el potencial que presenta una persona y la cual está asociada a procesos cognitivos y socio afectivos que se logran desarrollar a lo largo de la vida, la cual se va perfeccionando por medio de habilidades y destrezas que se obtienen. (Huamán M. 2019)

Condiciones cognitivas:

Se refiere al conocimiento que posee el estudiante, por medio de estrategias de aprendizaje, así como la selección, organización, y elaboración de diversos aprendizajes. (Garbanzo 2007)

Desarrollo cognitivo:

Es el proceso a través del cual una persona puede llegar a manejar de manera eficiente, coherente y lógica las principales capacidades para llegar tener un pensamiento crítico, creativo y de resolución. (Huamán M. 2019)

Distrés:

Tipo de estrés ocurre cuando existe una inadecuada o excesiva activación psicofisiológica del organismo que logra llevar al fracaso a las personas. Este tipo de estrés suele causar daño al organismo pues le produce un desgaste tanto físico como emocional, haciendo que las personas se encuentren constantemente bajo algún tipo de presión o esfuerzo extra, lo que lleva a producir un desorden en el organismo. (Szabo, S. Tache, Y y Somogyi, A. 2012)

Estrés:

Situación que demanda externa o internamente una mayor capacidad de resolución en las personas, provocando una alarma que actúa sobre los órganos del cuerpo produciendo algún tipo de malestar tanto físico como psicológico. (López, 2008)

Estrés académico:

El estrés académico es aquella situación de desequilibrio en el organismo ya sea físico o psicológico que se produce en cualquier nivel educativo especialmente en ámbito universitario. (López, D. 2008).

IV. METODOLÓGICA

4.1. Tipo de investigación.

El tipo de investigación fue aplicado, con enfoque cuantitativo, ya que en este estudio se buscó la comprobación de las hipótesis que se han planteado, basándose en estadísticas descriptivas, así como inferencial. (Hernández 2014)

El nivel de investigación fue correlacional, pues se usó técnicas de análisis estadísticos para poder comprobar si existe correlación entre 2 o más variables Hernández (2014).

4.2. Diseño de Investigación

No experimental, ya que el investigador no manipuló las variables de estudio, o alteró los resultados; sino que se basó en interpretar lo que se observa para establecer una conclusión. (Hernández 2014)

Transversal pues las variables de estudio fueron medidas en un tiempo determinado, es decir tiene fecha de inicio y de término. (Hernández, Fernández y Baptista 2014).

4.3. Hipótesis general y específicas

Existe relación entre la ansiedad y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima, 2021.

H.E.1:

Existe relación entre la dimensión subjetivo y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.

H.E.2:

Existe relación entre la dimensión Neurofisiológica y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.

H.E.3:

Existe relación entre la dimensión autónoma y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.

H.E.4:

Existe relación entre la dimensión Pánico y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.

4.4. Variables

- **Variable X:**

Estrés: Situación que demanda externa o internamente una mayor capacidad de resolución en las personas, provocando una alarma que actúa sobre los órganos del cuerpo produciendo algún tipo de malestar tanto físico como psicológico. (López, 2008)

- **Variable Y:**

Ansiedad: es una reacción natural del cuerpo ante situaciones que pueden representar un peligro para uno mismo.

4.5. Población – Muestra

4.5.1. Población.

La población estuvo conformada por 130 estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021. Una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014, pág. 174).

4.5.2. Muestra

La muestra es la representación significativa de la población, lo que correspondería a un subconjunto que de representación del total de la población. (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014). Para obtener la muestra se trabajará con la versión 4.1 de **EPIDAT**.

Para ello se utilizará la siguiente fórmula:

$$n = \frac{z^2 pqN}{E^2(N - 1) + Z^2 pq}$$

n= muestra

Z= nivel de confianza

p= probabilidad de éxito

q= probabilidad de fracaso

E= nivel de error

N= población

En dónde;

Z= 95% ; p= 51% ; q= 49% ; E= 5% ; N= 130

Reemplazando:

$$n = \frac{(1.96^2)(0.51)(0.49)130}{(0.05^2)(130 - 1) + (1.96^2)(0.51)(0.49)}$$

$$n = \frac{0.96001584 \times 130}{0.3225 + 0.96001584}$$

$$n = \frac{124.80}{1.28}$$

$$n = 97.5$$

Siendo el tamaño de la muestra de 98 estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de la de una Universidad de Lima 2021

4.5.3. Muestreo

El tipo de muestreo fue aleatorio simple

4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de información

4.6.1. Técnica

La técnica que se empleó fue la aplicación de una encuesta y la revisión documental de las notas obtenidas por los estudiantes.

4.6.2. Instrumento

El instrumento que se uso fue el inventario SISCO, para medir el estrés académico en los estudiantes; Creado por Arturo Barraza Macías (2005). Tiene por finalidad medir el nivel de estrés que padecen los alumnos, así como eventos considerados estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento para terminar con esta situación.

El cuestionario está compuesto por un ítem que se filtró a través de una pregunta cuya respuesta se estableció en términos dicotómicos (si-no), si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.

En otro ítem se estableció un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), el cual permitirá identificar el nivel de estrés académico.

Luego se plantearon 9 ítems de tipo Likert con cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), los cuales permitirán identificar la frecuencia con que se presentan los estresores,

18 ítems que medirán la frecuencia de los síntomas o reacciones al estímulo estresor y 8 ítems que, identificarán la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Para ser válido el cuestionario deberá ser respondido 26 de los 37 ítems es decir más del 70% caso contrario este se anulará.

La interpretación se realizó a través del Baremos de la siguiente manera: A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para alguna vez, 4 para para casi siempre y 5 para siempre. Luego se sumará los puntos de forma individual o grupal. luego se le asignará el porcentaje adecuado por medio de la Luego se interpretará según el siguiente baremo: 0-33 Leve; 34-66 Moderado; 67-100 o más severo.

Para evaluar el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) resulta ser uno de los instrumentos con mayor aplicación para medir sintomatología ansiosa. Este instrumento funciona con modalidad de autoinforme por medio de 21 ítems con cuatro opciones de respuesta presentadas en escala Likert valoradas desde 0 a 3.

De esta manera, los puntajes obtenidos se corresponderán de la siguiente manera: 0-7: ansiedad mínima; 8-15: ansiedad leve; 16-25: ansiedad moderada y 26-63: ansiedad severa.

4.7. Técnicas de análisis e interpretación de datos

Se utilizo el programa Excel 2016 para realizar las estadísticas descriptivas se empleó también el programa estadístico SPS versión 23. También se utilizó la correlación de pearson para establecer si existe algún grado de relación entre ambas variables. Previo a eso la encuesta fue sometida a juicio de expertos, en el que fue evaluada por 3 expertos en el tema y que tengan grado académico de magister o especialidad relacionada a la carrera, en el que se tendrá que obtener un alfa de

Cronbach mayor de 7 para que el instrumento sea aceptado y pueda ser aplicado.

PRUEBAS DE HIPOTESIS

HIPOTESIS GENERAL

Ha: Existe relación entre la ansiedad y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.

H0: No, Existe relación entre la ansiedad y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima, 2021.

CUADRO 8: Correlación entre ansiedad y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de una Universidad de Lima, 2021.

Correlations				
			ANSIEDAD	ESTRES
Spearman's rho	ANSIEDAD	Correlation Coefficient	1,000	,304**
		Sig. (2-tailed)	.	,002
		N	98	98
	ESTRES	Correlation Coefficient	,304**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,002	.
		N	98	98

Fuente: Data del instrumento aplicado

Interpretación

Respecto al nivel de significancia, se obtuvo un valor de 0,02 menor al 0.05 lo que genera que se acepte la hipótesis alterna y rechace la hipótesis nula, por lo tanto, estadísticamente existe relación entre ansiedad y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima, 2021. Asimismo respecto a la prueba de correlación Rho de Spearman, se obtuvo un valor de 0.304, evidenciándose una relación positiva y media.

HIPOTESIS ESPECIFICA 1

Ha: Existe relación entre la dimensión subjetivo y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021

H0: No, Existe relación entre la dimensión subjetivo y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021

CUADRO 9: Correlación entre la dimensión subjetivo y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021

Correlations				
			SUBJETIVA	ESTRES
Spearman's rho	SUBJETIVA	Correlation Coefficient	1,000	,328**
		Sig. (2-tailed)	.	,001
		N	98	98
	ESTRES	Correlation Coefficient	,328**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,001	.
		N	98	98

Fuente: Data del instrumento aplicado

Interpretación

Respecto al nivel de significancia, se obtuvo un valor de 0,01 menor al 0.05 lo que genera que se acepte la hipótesis alterna y rechace la hipótesis nula, por lo tanto, estadísticamente existe relación entre la dimensión subjetivo y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima, 2021. Asimismo respecto a la prueba de correlación Rho de Spearman, se obtuvo un valor de 0.328, evidenciándose una relación positiva y media.

HIPOTESIS ESPECIFICA 2

Ha: Existe relación entre la dimensión Neurofisiológica y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.

H0: No Existe relación entre la dimensión Neurofisiológica y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.

CUADRO 10: Correlación entre la dimensión Neurofisiológica y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.

		Correlations		
			NEUROFISIOLOGICA	ESTRES
Spearman's rho	NEUROFISIOLOGIC A	Correlation Coefficient	1,000	,255*
		Sig. (2-tailed)	.	,011
		N	98	98

ESTRES	Correlation Coefficient	,255*	1,000
	Sig. (2-tailed)	,011	.
	N	98	98

Fuente: Data del instrumento aplicado

Interpretación

Respecto al nivel de significancia, se obtuvo un valor de 0,01 menor al 0.05 lo que genera que se acepte la hipótesis alterna y rechace la hipótesis nula, por lo tanto, estadísticamente existe relación entre la dimensión neurofisiológico y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima, 2021. Asimismo respecto a la prueba de correlación Rho de Spearman, se obtuvo un valor de 0.225, evidenciándose una relación positiva y débil.

HIPOTESIS ESPECIFICA 3

Ha: Existe relación entre la dimensión autónoma y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.

Ho: No Existe relación entre la dimensión autónoma y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.

CUADRO 10: Correlación entre la dimensión autónoma y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de una Universidad de Lima 2021.

		Correlations		
			AUTONOMA	ESTRES
Spearman's rho	AUTÓNOMA	Correlation Coefficient	1,000	,322**

	Sig. (2-tailed)	.	,001
	N	98	98
ESTRES	Correlation Coefficient	,322**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,001	.
	N	98	98

Fuente: Data del instrumento aplicado

Interpretación

Respecto al nivel de significancia, se obtuvo un valor de 0,001 menor al 0.05 lo que genera que se acepte la hipótesis alterna y rechace la hipótesis nula, por lo tanto, estadísticamente existe relación entre la dimensión autónoma y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima, 2021. Asimismo respecto a la prueba de correlación Rho de Spearman, se obtuvo un valor de 0.322, evidenciándose una relación positiva y media.

HIPOTESIS ESPECIFICA 4

Ha: Existe relación entre la dimensión Pánico y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.

Ho: No Existe relación entre la dimensión Pánico y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima Peruanas 2021.

CUADRO 11: Correlación entre la dimensión Pánico y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.

Correlations				
			PÁNICO	ESTRES
Spearman's rho	PÁNICO	Correlation Coefficient	1,000	,375**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	98	98
	ESTRES	Correlation Coefficient	,375**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	98	98

Fuente: Data del instrumento aplicado

Interpretación

Respecto al nivel de significancia, se obtuvo un valor de 0,001 menor al 0.05 lo que genera que se acepte la hipótesis alterna y rechace la hipótesis nula, por lo tanto, estadísticamente existe relación entre la dimensión pánico y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima, 2021. Asimismo respecto a la prueba de correlación Rho de Spearman, se obtuvo un valor de 0.375, evidenciándose una relación positiva y media.

4.8. Identificación de Variables

- **Variable X:**

Estrés: Situación que demanda externa o internamente una mayor capacidad de resolución en las personas, provocando una alarma que actúa sobre los órganos del cuerpo produciendo algún tipo de malestar tanto físico como psicológico. (López, 2008)

- **Variable Y:**

Ansiedad: es una reacción natural del cuerpo ante situaciones que pueden representar un peligro para uno mismo.

4.9. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICA DORES	ESCALA DE MEDICION
Variable X: Estrés	Situación que provoca una alarma que actúa sobre los órganos del cuerpo produciendo algún tipo de malestar tanto físico como psicológico. (Barraza, 2007)	La variable estrés será evaluada a través de un cuestionario en las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento y los resultados podrán ser indicados como leve, moderado y severo. (Barraza, 2007)	D1: Estresores D2: Síntomas D3: Estrategias De Afrontamiento	leve =0 – 33 moderada = 34 -66 severa= 67 -100	cualitativa nominal
Variable Y: Ansiedad	La ansiedad es una reacción natural del cuerpo ante situaciones que pueden representar un peligro para uno mismo. Según Beck (1985)	La variable estrés será evaluada a través de un cuestionario en las dimensiones Subjetivo, Neurofisiológica, Autónoma y Pánico. Según Beck (1985)	D1: Subjetivo	0-7: ansiedad mínima 8-15: ansiedad leve 16-25: ansiedad moderada 26-63: ansiedad severa	cuantitativa nominal

5.1 Instrumento de recolección de datos

Cuestionario

INVENTARIO SISCO PARA EL ESTUDIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Sexo: Femenino () Masculino ()

Grado académico:

A continuación se presenta el Inventario SISCO para el estudio del estrés académico.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? SI () NO ()

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

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

1	2	3	4	5

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

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

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

SÍNTOMAS O REACCIONES FÍSICAS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, mordense las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

SÍNTOMAS O REACCIONES PSICOLÓGICAS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sensación de tener la mente vacía					
Problemas de memoria					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
SÍNTOMAS O REACCIONES COMPORTAMENTALES	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Absentismo de las clases					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

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

AFRONTAMIENTO	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Tomar la situación con sentido del humor					
Elogios a sí mismo					
Distracción evasiva					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Busqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					

RESULTADOS

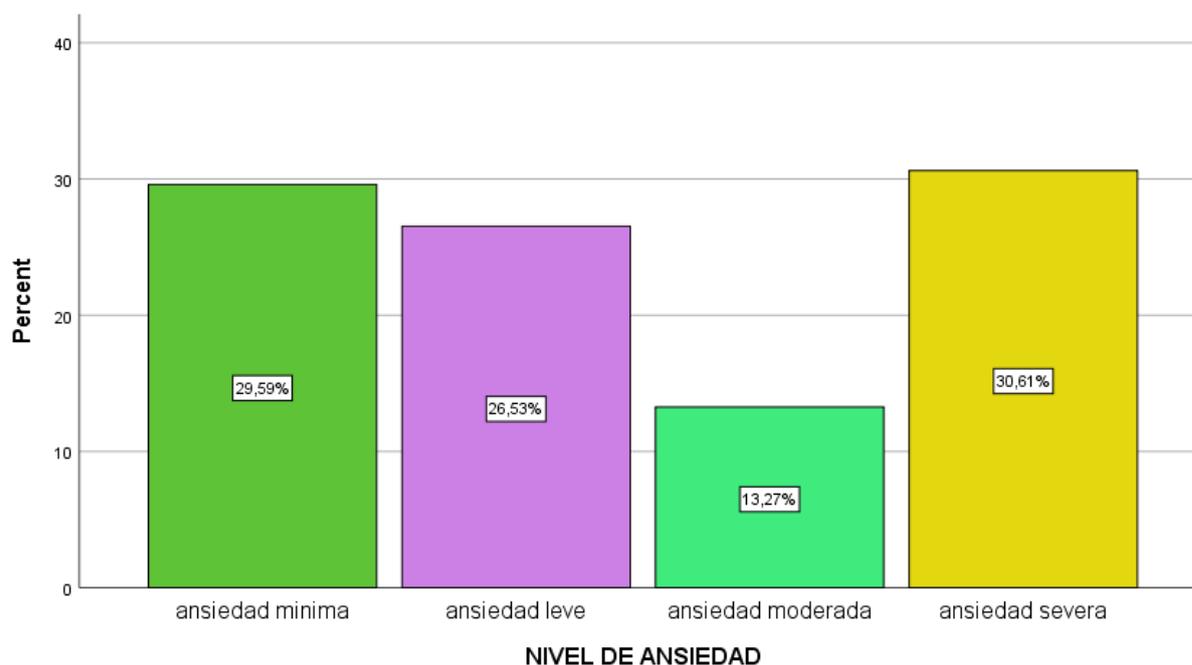
5.2. Presentación de resultados

CUADRO 1 Distribución de los niveles de Ansiedad

ANSIEDAD		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	ansiedad mínima	29	29,6	29,6	29,6
	ansiedad leve	26	26,5	26,5	56,1
	ansiedad moderada	13	13,3	13,3	69,4
	ansiedad severa	30	30,6	30,6	100,0
Total		98	100,0	100,0	

Fuente: Data del instrumento aplicado.

FIGURA 1: Porcentaje de los niveles de ansiedad.

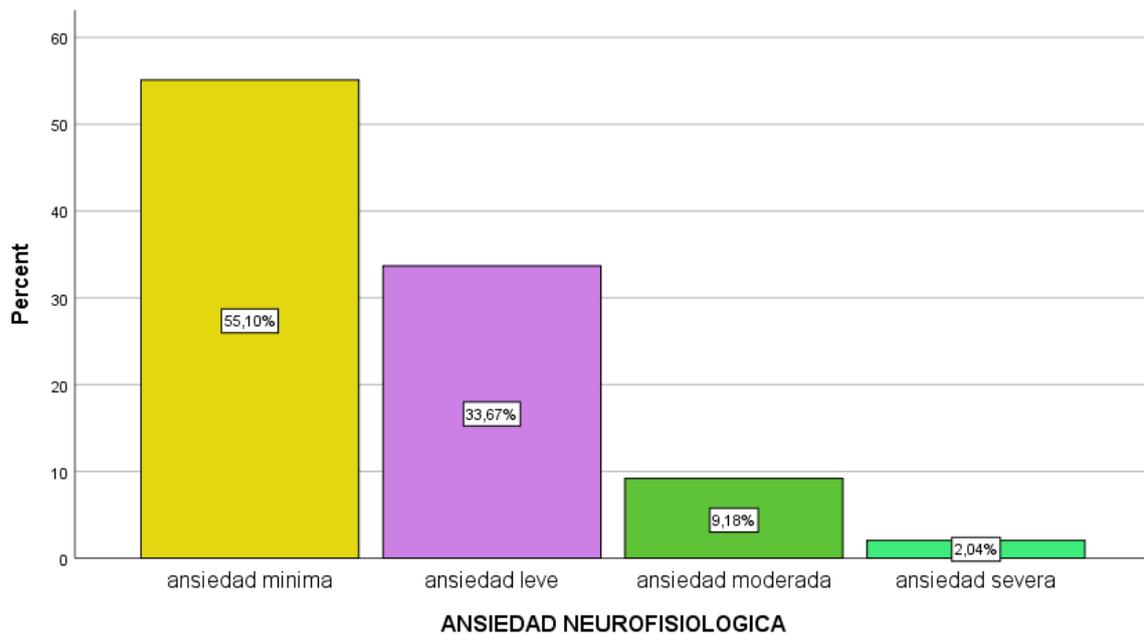


CUADRO 2 Distribución de los niveles de Ansiedad neurofisiológica

Ansiedad neurofisiológica		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valid	ansiedad mínima	54	55,1	55,1	55,1
	ansiedad leve	33	33,7	33,7	88,8
	ansiedad moderada	9	9,2	9,2	98,0
	ansiedad severa	2	2,0	2,0	100,0
	Total	98	100,0	100,0	

Fuente: Data del instrumento aplicado.

FIGURA 2: Porcentaje de los niveles de ansiedad neurofisiológica.

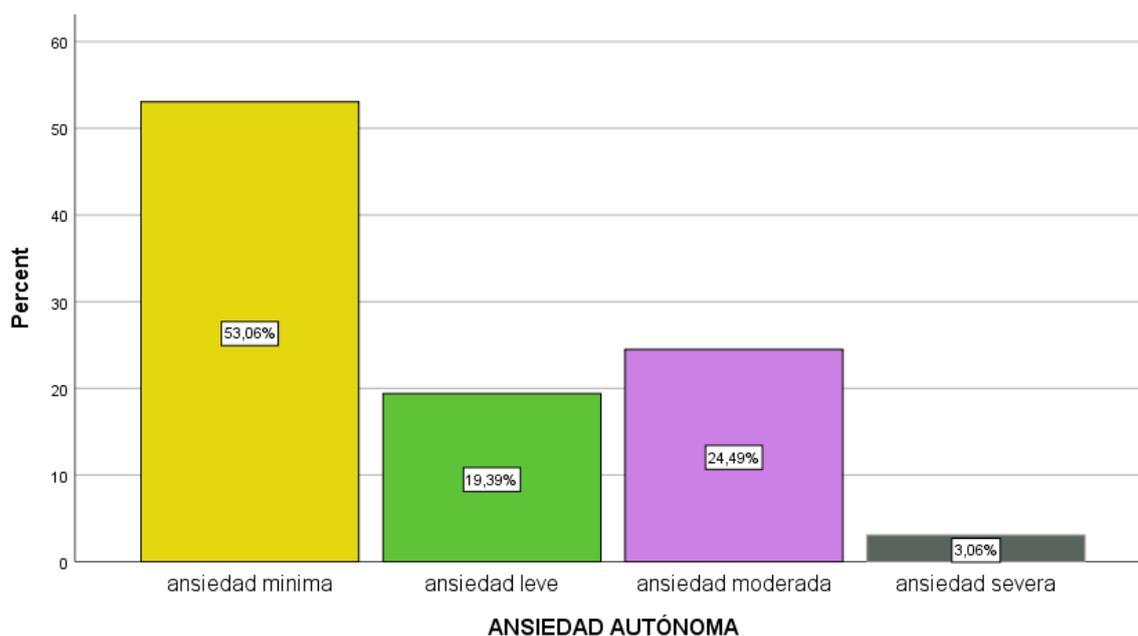


CUADRO 3 Distribución de los niveles de Ansiedad autónoma

Ansiedad autónoma		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	ansiedad mínima	52	53,1	53,1	53,1
	ansiedad leve	19	19,4	19,4	72,4
	ansiedad moderada	24	24,5	24,5	96,9
	ansiedad severa	3	3,1	3,1	100,0
	Total	98	100,0	100,0	

Fuente: Data del instrumento aplicado.

FIGURA 3: Porcentaje de los niveles de ansiedad autónoma.

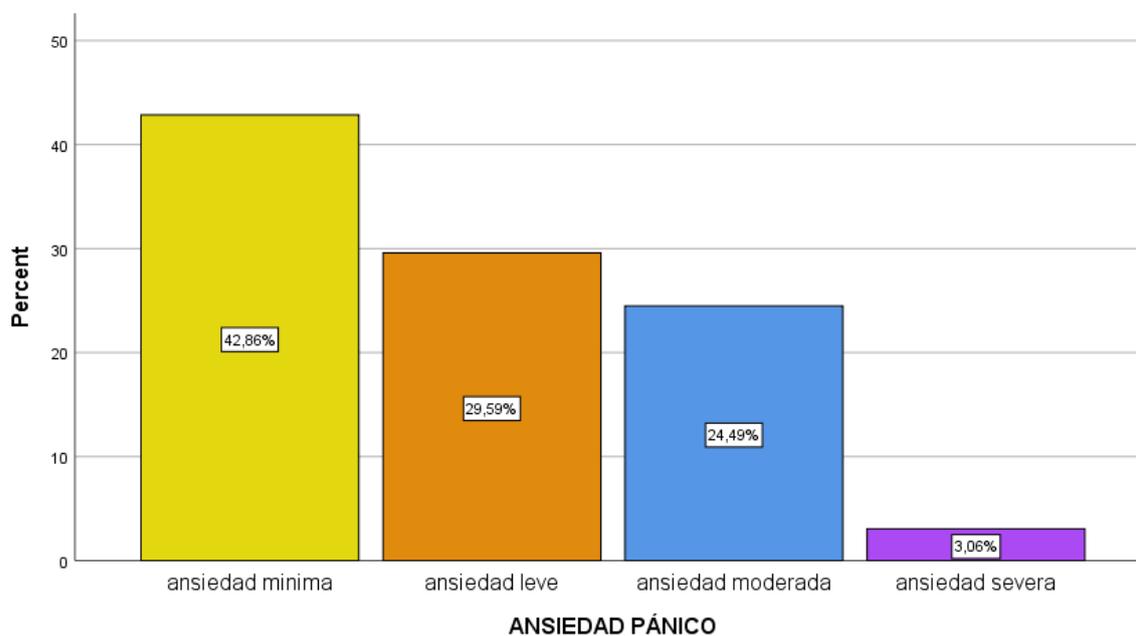


CUADRO 3 Distribución de los niveles de Ansiedad pánico

Ansiedad pánico		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	ansiedad mínima	42	42,9	42,9	42,9
	ansiedad leve	29	29,6	29,6	72,4
	ansiedad moderada	24	24,5	24,5	96,9
	ansiedad severa	3	3,1	3,1	100,0
	Total	98	100,0	100,0	

Fuente: Data del instrumento aplicado.

FIGURA 4: Porcentaje de los niveles de ansiedad pánico.

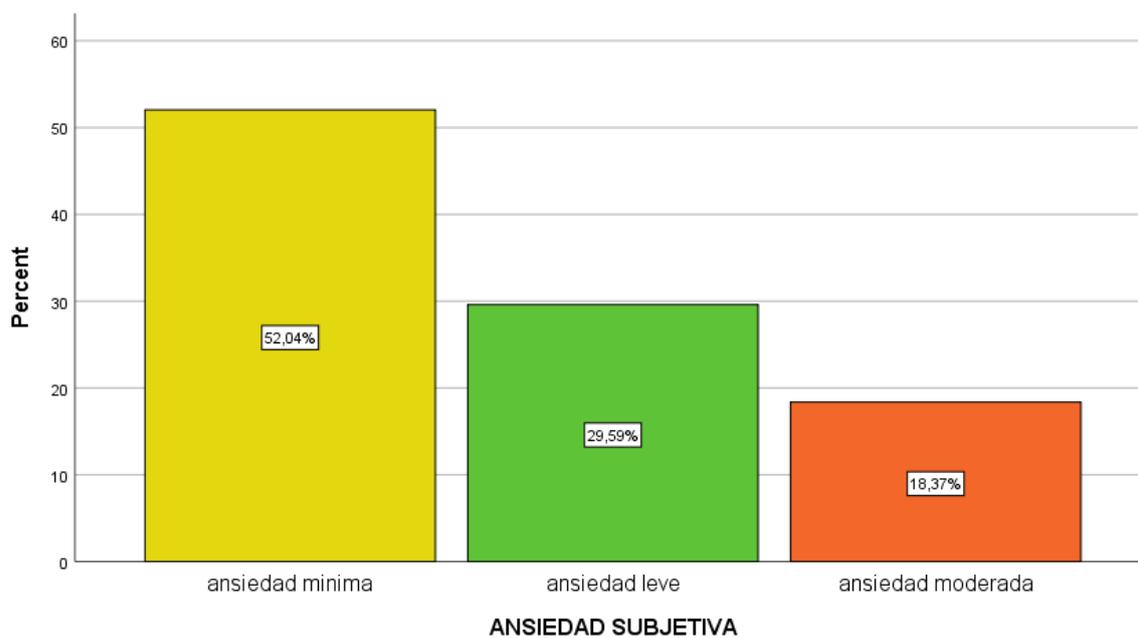


CUADRO 5 Distribución de los niveles de Ansiedad subjetiva

Ansiedad subjetiva		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	ansiedad mínima	51	52,0	52,0	52,0
	ansiedad leve	29	29,6	29,6	81,6
	ansiedad moderada	18	18,4	18,4	100,0
Total		98	100,0	100,0	

Fuente: Data del instrumento aplicado.

FIGURA 5: Porcentaje de los niveles de Ansiedad subjetiva.

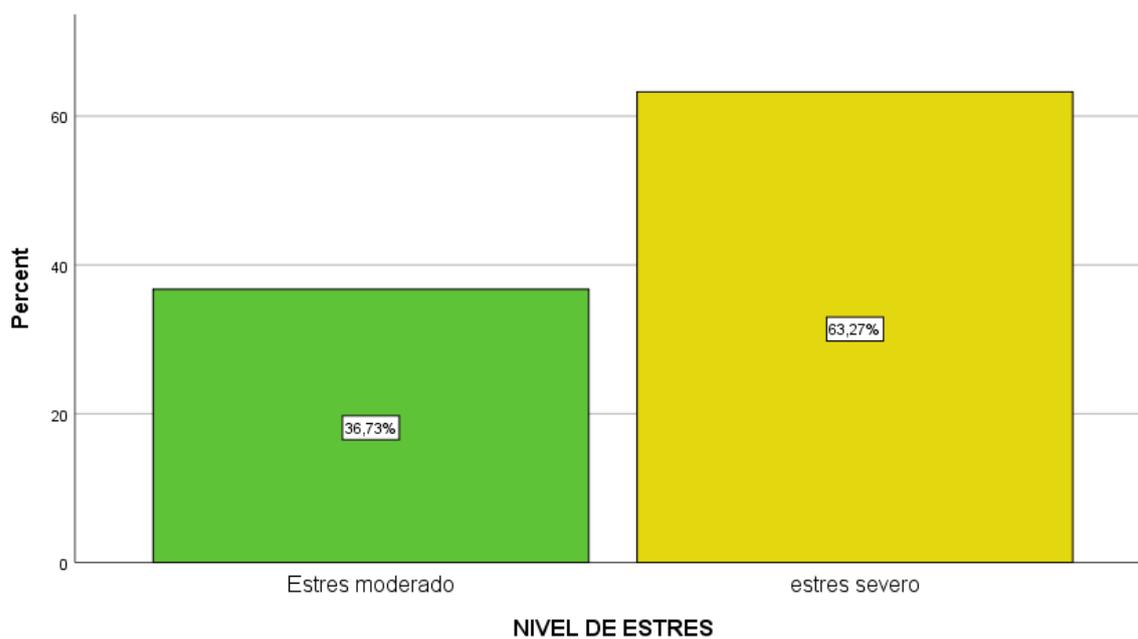


CUADRO 6 Distribución de los niveles de estrés

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Valido	Estrés moderado	36	36,7	36,7	36,7
	estrés severo	62	63,3	63,3	100,0
	Total	98	100,0	100,0	

Fuente: Data del instrumento aplicado.

FIGURA 6: Porcentaje de los niveles de estrés.



5.3. Interpretación de resultados

En las líneas siguientes, se describen los resultados obtenidos de los datos recolectados de las variables, posterior a la aplicación de los instrumentos y presentados en la estadística descriptiva.

En el Cuadro 1 se observa que el nivel de ansiedad en los estudiantes fue severo con el 30,6%, seguido del 29,6% mínima, el 26,5% leve y un 13,3% moderado.

En el Cuadro 2 se observa que el nivel de ansiedad neurofisiológica, donde el 55,1% es mínima, el 33,7% leve, el 9,2% moderado y el 2% severo.

En el Cuadro 3 se observa que el nivel de ansiedad autónoma tenemos que el 53,1% es mínima, el 24,5% moderada, el 19,4% leve y el 3,1% severa.

En el Cuadro 4 se observa que el nivel de ansiedad por pánico tenemos que el 42,9% es mínima, el 29,6% leve, el 24% moderada y el 3,1% severo.

En el Cuadro 5 se observa que el nivel de ansiedad subjetiva, donde el 52% es mínima, el 29% leve y el 18,4% moderada.

En el Cuadro 6 se observa que el nivel estrés en los estudiantes fue, el 63,3% es severo y el 36,7% moderado.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis descriptivo de los Resultados

El estudio, se obtuvieron los siguientes resultados obtenidos mediante el análisis estadístico, que el 62% (61) de los estudiantes oscilan entre los 21 a 23 años de edad, el 67% (66) pertenece al sexo masculino. Sobre la variable ansiedad, se aprecia que el 30,3% (30) tienen un nivel severo y el 29,6% (29) un nivel mínimo, sobre la variable estrés tenemos que el 63% (62) tienen un nivel severo, lo cual nos evidencia que los estudiantes se encuentran en situaciones de estrés y ansiedad si bien sabemos que la educación universitaria implica muchas exigencias, así como demandas académicas, sociales y personales para los estudiantes. A ello se le suma actualmente la pandemia, ya que se le suma el hecho de que anteriormente las clases eran presenciales para ser pasadas a virtuales, o cual genera un gran conflicto en el aprendizaje de los estudiantes y a la nueva metodología de estudio. Gran parte de los estudiantes presentaron diversas limitaciones en cuanto a la accesibilidad y conectividad y la nueva forma de aprender. Según los hallazgos, los estudiantes se caracterizaron por presentar altos niveles de estrés académico y se determinó que dicha variable se asocia significativamente a la ansiedad que ellos presentan.

Es por ello que en las encuestas se ha reflejado el alto nivel de ansiedad y este se ve evidenciado en el estrés académico que están realizando en sus actividades. Los estudiantes vienen poniendo todo su esfuerzo para adaptarse a esta nueva metodología de trabajo que fue implementada por el ministerio de educación por la pandemia, esto al comienzo trajo un poco de temor en los estudiantes por la caída en sus notas, pero conforme ha pasado el tiempo ellos recién se están adaptando a esta nueva situación de aprendizaje, lo cual esperan disminuya su estrés y ansiedad.

6.2. Comparación de los resultados con el marco teórico

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre la ansiedad y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima, 2021, en los cuales se encontró que la edad que predominó fue de 21-23 años con el 62% (61), el 67% (66) pertenece al sexo masculino. Sobre la variable ansiedad, se aprecia que el 30,3% (30) tienen un nivel severo y el 29,6% (29) un nivel mínimo, sobre la variable estrés tenemos que el 63% (62) tienen un nivel severo, lo cual se concluye que existe relación significativa entre la ansiedad y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima, 2021, estos resultados fueron similares al estudio realizado por **Muñoz D., Muñoz E., Osorio J., (2020)**, sobre *“Relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de octavo semestre que se encuentran desarrollando trabajo de grado y prácticas profesionales en una Institución de Educación Superior del Valle de Aburrá en Colombia”*; dentro de los resultados se estableció una correlación entre la ansiedad y el estrés académico de los estudiante, ya que dicha significancia fue de 0.633 ($p < 0.01$), concluyendo que si existe un mayor nivel de ansiedad en los estudiantes, los cuales están relacionados a un aumento de estrés académico debido a la ansiedad de las actividades académicas que implica llevar una vida universitaria, si bien el grupo no son del mismo ciclo académico, ya que la muestra del estudio son años más avanzados, demuestran que en todos los ciclos los estudiantes presentan

estrés por las diversas materias de estudio, los cuales son una sobrecarga en su actividad académica.

Asimismo, en el estudio de **Navarro K., Fajardo K., Pérez J. (2017)** sobre “Grado de ansiedad en estudiantes de un décimo grado de la institución Educativa Camilo Torres Restrepo del municipio de Barrancabermeja, 2017 en Colombia”, encontrándose en sus resultados que los aspectos sociodemográficos de la muestra, las edades que predominaron fueron de 22-26 años, con un nivel de estrés moderado, siendo del sexo femenino quienes presentaron este cuadro con mayor frecuencia, estos resultados muestran que, el grado de ansiedad está presente no solo en los primeros ciclos académicos, sino también en los últimos, este cuadro alcanza niveles elevados altos en los estudiantes, debido a una gran sobrecarga de tareas, y ha llegado a alterar sus comportamientos socioemocionales, sus rutinas diarias, sus vivencias cotidianas y su capacidad de adaptación al cambio.

De igual manera en el estudio de **Robles J., (2020)** sobre “*Ansiedad en adolescentes de una institución educativa nacional de imperial, cañete, 2020*”, lo que se pudo determinar que el 38% tuvieron un nivel bajo y un 63% oscilaba desde un nivel medio a severo de ansiedad, a partir de esto, se llegó a la conclusión que hay una incidencia con niveles elevados de ansiedad dentro de la población, por lo que se puede afirmar que existe un equivalencia de cada 10 estudiantes 6 de ellas presenta ansiedad, estos resultados muestran que la pertenecer a grados avanzados o universitarios, ponen a prueba una serie de competencias y habilidades durante el periodo de formación profesional en el que los estudiantes se ven sometidos continuamente a una gran carga de exigencia académica, trabajos y exámenes, así como a la adaptación de un nuevo ambiente social, la experimentación de problemas económicos y familiares e incluso el desarraigo de su lugar de origen, ya que cada vez más jóvenes dejan su ciudad natal y viajan a la capital del país para continuar su educación.

De igual forma en el estudio de **Sullca G. (2020)** sobre “Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020”; en sus resultados menciona que el nivel de estrés de los estudiantes fue medianamente alto con un 45%, los cuales fueron ocasionados por la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, los exámenes, exposiciones; también se pudo verificar que en poca frecuencia lo que les generaba el estrés era los problemas de concentración, somnolencia y cambios en el apetito, concluyendo de esta manera que los estudiantes tienen un porcentaje elevado de estrés académico.

CONCLUSIONES

Con respecto al objetivo general tenemos que, si existe correlación significativa positiva media la ansiedad y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima, 2021. ($r = ,304$; $p = ,002$), confirmándose la hipótesis general de investigación.

Con respecto al objetivo específico 1 tenemos que, si existe correlación significativa positiva media entre la dimensión subjetivo y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021. ($r = ,328$; $p = ,001$), confirmándose la hipótesis específica 1 de investigación.

Con respecto al objetivo específico 2 tenemos que, si existe correlación significativa positiva débil entre la dimensión Neurofisiológica y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021. ($r = ,255$ $p = ,011$), confirmándose la hipótesis específica 2 de investigación.

Con respecto al objetivo específico 3 tenemos que, si existe correlación significativa positiva media entre la dimensión autónoma y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021. ($r = ,322$; $p = ,001$), confirmándose la hipótesis específica 3 de investigación.

Con respecto al objetivo específico 4 tenemos que, si existe correlación significativa positiva media entre la dimensión Pánico y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021. ($r = ,322$; $p = ,000$), confirmándose la hipótesis específica 4 de investigación.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda implementación de centro de ayuda con la participación de psicólogos que ayuden a combatir los efectos adversos que puede tener la ansiedad sobre el estrés a nivel universitario y atender oportunamente a los estudiantes en riesgo, por medio de diferentes metodologías, como estudios de casos o entrevistas profundas de índole cualitativo.
- Se recomienda que nuevas investigaciones indaguen sobre lo subjetivo, en las actividades domésticas que realizan los universitarios, para determinar la sobre carga a la cual se encuentran expuestos, así como también el apoyo.
- Diseñar programas psicológicos para los estudiantes universitarios con que presenten una ansiedad neurofisiológica, ya que presentan síntomas de entumecimiento u hormigueo, las cuales no son tomadas como un signo de alerta para un cuadro de ansiedad, ya que podrían pertenecer a un grupo con mayor riesgo a presentar problemas psicológicos; además trabajar componentes que fortalezcan el uso del tiempo de libre que ellos presentan fuera de las aulas universitarias.

- Fomentar al estudiante el uso de técnicas para tranquilizarse o reducir la ansiedad autónoma, como el uso de fotografías agradables de familiares, o algún tipo de objeto que le produzca tranquilidad, lo cual permita que disminuya la sensación de calor.
- Se recomienda implementar programas como talleres, programas y capacitaciones educativos que aporten a la reducción de ansiedad y estrés

• REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez M. Stress. Un Enfoque Psiconeuroendocrino. 1ª Ed. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 1986.
- Atrio F. (2012) Centro de Investigación periodística Disponible en: <http://caligrafix.cl/blog/el-terrible-estrés-por-las-notas/Chile2012>.
- Barraza Macías, A. (2003). El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango. Guadalajara: Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa. Obtenido de <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v09/poneencias/at16/PRE1178202663.pdf>
- Barraza, A (2006), Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. En la biblioteca virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com> y en la revista electrónica de Psicología Iztacala Vol. 9, n°. 3, pp. 110-129 (online)
- Barraza, A. (2010). Validación del Inventario de expectativas de autoeficacia académica en tres muestras secuenciales e independientes. . Revista de Investigación Educativa 10.
- Bauermeister, J. (1989). Estrés de evaluación y reacciones de ansiedad ante la situación de examen. Avances en Psicología Clínica Latinoamericana, 7, pp. 69-88.

- Beck, A.T., y Clark, D. A. (1985). Information processing model of anxiety: automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49-58. Recuperado de [41 http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9009043](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9009043)
- Baeza Villarroel, J. (marzo del 2008). Psicólogos especialistas en el tratamiento de la ansiedad. [Mensaje de un blog]. Clínica de la Ansiedad. Madrid – Barcelona – España. Recuperado de <https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/buscarayuda/tratamiento-de-la-ansiedad-en-barcelona-psicologos-y-psiquiatras/>
- Baeza, J. C., Balaguer, G., Belchi, I., Coronas, M. y Guillamón, N. (2008). *Higiene y prevención de la ansiedad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Caldero, J., Pulido, B., & Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 77-82. Obtenido de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/articulo/download/2796/2441+&cd=3&hl=es&c>
- Castillo C.; [Chacón T.](#) Y Diaz G. (2016). *Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud en Chile*.
- Castro K., Fajardo K., Perez J. (2017). Grado de ansiedad en estudiantes de undécimo grado de la institución Educativa Camilo Torres Restrepo del municipio de Barrancabermeja, 2017 en Colombia. Disponible en: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10658/1/2017_ansiedad_adolecencia_academico.pdf
-
- Cerezo, S., Hernández, M. d., & Rivas, R. A. (2010). Comparación de indicadores psicológicos y fisiológicos en mujeres hipertensas y enfermeras normotensas. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 28 (1), 52-62.

- Cohen S., Kessler C. y Gordon, U. (1995) Strategies for measuring stress in studies on psychiatric and physical disorders.
- Cruz M. (2020) Estrés académico y autoeficacia académica en estudiantes de secundaria en Lima metropolitana 2019. [Tesis] Universidad San Martín de Porres. Disponible en: http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/7027/CRUZ_GM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Davila R. Evaluación del estrés académico en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima. [Tesis de Licenciatura]. Lima: Universidad Privada de Lima; 2019. Disponible desde: http://190.187.227.76/bitstream/handle/123456789/3617/T061_73684164_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Diario la República. El estrés. 28 de marzo del 2018. Disponible en; <https://larepublica.pe/sociedad/1218645-el-estres-ese-enemigo-silencioso-que-afecta-al-80-de-peruanos/>
- Escalona y Miguel (1996) Ansiedad ante los exámenes. págs. 195-209. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186666>
- Furlan. (2013). Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos. Revista Colombiana de Psicología, 22(1), pp. 75–89.
- Hernández B. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico en los alumnos del colegio de bachilleres de la comunidad de Angahuan en México 2011. Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/271749899/>
- Jackson, P. (1968). La vida en salones de clases. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Jérez M, Oyarzo C. (2015) Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Rev Chil Neuro-Psiquiat. 2015; 53(3): 149-157.

- [Luisa \(2009\)](#)
- La Greca M., Siegel J., Wallander L. y Walker E. (1992). Stress and Coping in Child Health. New York/London: The Guilford Press.
- Lazarus S. y Folkman S., (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España: Martínez Roca
- Lazarus S. y Folkman S., (1984). Stress, appraisal and coping. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Maturana, H. A., & Vargas, S. A. (2015). El estrés escolar. Revista Médica Clínica Las Condes, 26(1), 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2015.02.003>
- Martínez, E., y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educación y Educadores, 10(2). Consultado el 20 de agosto de 2008, de: <http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>
- Martínez, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología, 25 (1), pp.87-99. Recuperado de http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf
- Martínez Quispe L. Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura. [Tesis de Licenciatura]. Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú; 2019. Disponible desde: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14775/Martinez_Quispe_Estr%C3%A9s_acad%C3%A9mico_adaptaci%C3%B3n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martínez D. y Díaz G. (2010) una aproximación psicosocial al estrés escolar, educación y educadores, 10(2), 11-22 disponible en: <http://search.ebscolhost.com/login.aspxdirect>.

- Muñoz D., Muñoz E., Osorio J., (2020) Relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de octavo semestre que se encuentran desarrollando trabajo de grado y prácticas profesionales en una Institución de Educación Superior del Valle de Aburrá en Colombia.2020. (tesis de grado) disponible en: <https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tda/478/Trabajo%20de%20Grado%20%20-%20Estres%20Academico%20Ansiedad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio de Educación (2009). Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular, Lima: MED.
- Naranjo L. Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos. 1a Ed. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica; 2004
- Naranjo L. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. Revista educación.2009; 33(2):171-179. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- OMS, Organización Mundial de la Salud. Definición de estrés. Preguntas Frecuentes Disponible en: <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>. 2014.
- Organización mundial de la salud. Salud ocupacional. Estrés - 2020. Disponible en: https://www.who.int/occupational_health/publications/stress/es/
- Orlandini, A. (1999). El Estrés. Qué es y cómo evitarlo. (2da ed.) México: Fondo de Cultura Económica.
- Ortiz Y (2018) Ansiedad y estrés académico en los estudiantes de la Puce Ambato antes y después de los procesos de evaluación. estudio comparativo histórico en Ecuador.(tesis de grado) disponible en:

<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2445/1/76717.pdf>

- Ojeda F. y Torres M. (2018) Niveles de ansiedad social en estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria de la I.E Rafael Loayza Guevara. Arequipa.
- Ortiz Romero, R. H. (2015). El estrés y su influencia en el rendimiento. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/366/TM%202718%2001.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Oliveti S. (2010) Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. [Tesis Pregrado]. Buenos Aires: universidad abierta interamericana;
- Ornella (2015) Psicología y Mente Estrategias de afrontamiento Universidad Autónoma de Barcelona, Disponible en: <https://psicologiaymente.net/psicología/estrategias-afrontamiento#Venezuela>.
- Pulido M (2011) Estrés académico en estudiantes universitarios Psicología y Salud, Vol. 21, Núm. 1: 31-37, enero-junio de 2011 Santa Úrsula Xitla, Del. Tlalpan, 14420. Disponible en: <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/MarcoAntonio-Pulido-Rull.pdf>México2011.
- Robles J., (2020) Ansiedad en adolescentes de una institución educativa nacional de imperial, cañete, 2020. (tesis de grado). Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/19341/ESTUDIANTES_ANSIEDAD_ROBLES_CASTRO_JAZMIN_YSABEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Román, C.; Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. Revista Iberoamericana de Educación, 46(7) ,1-8
- Rubín, M. (2019) “Consecuencias de la Ansiedad”-Lifeder.com. “Instituto de Salud Mental “Honorio Delgado-

Hideyo Noguchi”, Perú 2002). Recuperado de <http://www.inism.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2002-ASMEESM-M/files/res/downloads/book.pdf>

- Szabo, S., Tache, Y., & Somogyi, A. (2012). The legacy of Hans Selye and the origins of stress research: A retrospective 75 years after his landmark brief "letter" to the Editor of Nature. *Informa Healthcare USA, Inc.*, 15 (5), 472-478.
- Sullca G. (2020) “Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2020”
- Trianes M, Blanca M, Fernández F, Escobar M, Maldonado E. Evaluación y tratamiento del estrés cotidiano en la infancia. *Papeles del Psicólogo*. 2012;33(1):30-35.

-
-
-
-

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

Título: “Relación entre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021”

Responsables: Karina Marcatoma Llallire

Brandon Acasiete Hernandez

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre la ansiedad y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima, 2021?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>P.E.1:</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión subjetivo y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre la ansiedad y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima, 2021.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>O.E.1:</p> <p>Determinar la relación entre la dimensión subjetivo y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación entre la ansiedad y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima, 2021.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>H.E.1:</p> <p>Existe relación entre la dimensión subjetivo y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Estrés</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - D.1: Estresores - D.2: Síntomas - D3.: Estrategias de afrontamiento <p>Variable 2:</p> <p>Ansiedad</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo de investigación: Aplicada</p> <p>Diseño de Investigación:</p> <p>No experimental de corte transversal.</p> <p>Población:</p> <p>La población estará conformada por 130 estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021</p> <p>Muestra:</p> <p>Para el presente estudio la muestra se determinó mediante la fórmula estadística EPIDAT,</p>

<p>P.E.2: ¿Cuál es la relación entre la dimensión Neurofisiológica y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021?</p> <p>P.E.3: ¿Cuál es la relación entre la dimensión autónoma y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021?</p> <p>P.E.4: ¿Cuál es la relación entre la dimensión Pánico y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021?</p>	<p>O.E.2: Determinar la relación entre la dimensión Neurofisiológica y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.</p> <p>O.E.3: Determinar la relación entre la dimensión autónoma y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.</p> <p>O.E.4: Determinar la relación entre la dimensión Pánico y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.</p>	<p>H.E.2: Existe relación entre la dimensión Neurofisiológica y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.</p> <p>H.E.3: Existe relación entre la dimensión autónoma y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.</p> <p>H.E.4: Existe relación entre la dimensión Pánico y estrés académico en los estudiantes del quinto ciclo académico de la facultad de administración de una Universidad de Lima 2021.</p>	<p><u>Dimensiones:</u></p> <p>D1: Subjetivo</p> <p>D2: Neurofisiológica</p> <p>D3: Autónoma</p> <p>D4: Pánico</p>	<p>quedando finalmente conformada por 98 estudiantes</p> <p>Técnica e instrumentos:</p> <p>Técnica: La encuesta</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Cuestionario: Inventario SISCO</p> <p>Ansiedad: Beck I</p> <p>Métodos de análisis de datos</p> <p>Los datos serán analizados mediante el programa estadístico SPS versión 23, correlación de perardon y el programa Excel 2016.</p>
---	---	--	--	---

VARIABLE		DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION
Variable X:		Situación que provoca una alarma que actúa sobre los órganos del cuerpo produciendo algún tipo de malestar tanto físico como psicológico. (López, 2008)	La variable estrés será evaluada a través de un cuestionario en las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento y los resultados podrán ser indicados como leve, moderado y severo.	D1: Estresores	leve =0 – 33 moderada = 34 -66 severa= 67 -100	cualitativa nominal
Estrés				D2: Síntomas		
				D3: Estrategias De Afrontamiento		
Variable Y:		La ansiedad es una reacción natural del cuerpo ante situaciones que pueden representar un peligro para uno mismo	La variable estrés será evaluada a través de un cuestionario en las dimensiones Subjetivo, Neurofisiológica, Autónoma y Pánico.	D1: Subjetivo	0-7: ansiedad mínima 8-15: ansiedad leve 16-25: ansiedad moderada 26-63: ansiedad severa	cuantitativa nominal
Ansiedad				D2: Neurofisiológica		
				D3: Autónoma		
				D4: Pánico		

Anexo 2: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN

Anexo 3 : Ficha de validación de instrumentos de medición

Permiso para el uso del instrumento SISCO Recibidos x



Brandon Acasiete

vie, 17 sep. 14:32 (hace 5 días)

Psicologo : Arturo Barraza Macias Yo, Brandon Alexis Acasiete Hernandez y Karen Marcatoma Llallire Bachiller en psicología, nos presentamos ante usted con todo



Francisco Barraza <praxisredis2@gmail.com>

16:22 (hace 37 minutos)



para Brandon ▾

Buenas tardes :

le autorizó el permiso para el uso del inventario de sisco del estrés académico esperando que sea de mucha ayuda para su investigación .

Att:

Psicologo Arturo Barraza Macias



Permiso para el uso del test Ansiedad de Beck Recibidos x



Brandon Acasiete

vie, 17 sep. 14:52 (hace

Psicólogo : Jose Trine Rosales Yo, Brandon Alexis Acasiete Hernandez y Karen Marcatoma Llallire Bachiller en psicología, nos presentamos ante usted con todo res



Jose Trine Rosales <cognitrine@gmail.com>

16:15 (hace 32 minutos)



para Brandon ▾

Buenas tardes :

Le autorizó el permiso para el uso del test de Ansiedad de Beck , así mismo le deseo muchos éxitos .

Atte

Psicologo Jose Trine Rosales



Anexo 4 Escala de valoración de instrumento

Inventario de ansiedad Beck I

INSTRUCCIONES: Este cuestionario consiste en 21 afirmaciones. Por favor, lea con atención cada uno de ellas y, a continuación, señale cuál de las afirmaciones describe de mejor el modo en el que se ha sentido DURANTE LAS DOS ÚLTIMAS SEMANAS INCLUYENDO EL DIA DE HOY. Indique con una X la afirmación que haya elegido. Si hay más de una afirmación que considere igualmente aplicable a su caso, señálela también. Asegúrese de leer todas las afirmaciones antes de efectuar la elección. No deje ninguna frase sin contestar

	En Absoluto	Levemente, no me molesta mucho	Moderadamente, fue muy desagradable pero pude soportarlo	Severamente, casi no puedo soportarlo
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. Sensaciones de inestabilidad e inseguridad física.				
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 morir.				
17. Sobresaltos.				
18. Molestias digestivas o abdominales.				
19. Palidez.				
20. Rubor facial.				
21. Sudoración (no debida al calor).				

38	23	F	4	5	5	4	5	5	2	3	5	5	5	2	1	3	4	5	5	5	5	3	2	1	2	3	3	3	3	5	3	3	3	2	4	3		
39	24	M	1	4	4	4	3	2	1	3	4	3	4	3	1	2	4	4	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	1	2	3		
40	24	M	3	5	4	2	4	4	2	2	3	3	1	4	2	1	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	4	3	2	1	1	2	3				
41	24	F	1	4	4	3	4	4	3	4	5	4	3	4	2	4	5	4	5	4	3	3	2	2	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3		
42	23	F	3	4	5	3	3	3	3	3	5	2	1	3	1	2	3	3	2	3	3	3	2	1	1	2	1	1	1	2	3	3	3	2	2	2		
43	23	M	3	5	4	4	4	4	3	3	3	5	2	2	1	2	1	2	5	5	4	2	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	5	1	4	3	
44	24	M	5	5	5	4	5	4	3	4	5	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2		
45	21	F	2	3	5	3	4	3	4	5	5	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	1	2	2	1	3	2	3	2	
46	23	M	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
47	24	M	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	4	5	4	3	2	4	3		
48	24	M	5	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	1	1	3		
49	23	F	2	5	3	3	4	3	2	2	3	3	3	1	1	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	
50	23	M	2	4	5	4	4	4	4	3	4	2	5	4	3	3	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	3	2	4	1	3	3		
51	24	M	2	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3			
52	23	M	3	4	4	4	2	4	2	5	4	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	5	4	4	3	2	2	4	4		
53	22	M	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	4	4	4	5	3	1	4	3		
53	22	M	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	2	2	2	2	2	4	5	5	5	5	5	5	4	4		
55	22	M	3	3	5	3	5	4	3	3	5	3	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	2	3	4	5	3	4	3	3	4	3		
56	23	M	2	5	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	1	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3		
57	24	M	3	4	4	3	3	4	3	2	4	4	3	5	2	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	3	4	5	3			
58	23	M	3	1	4	3	4	3	1	5	5	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	3	5	5	5	5	3	3	5	3		
59	24	M	3	5	5	3	3	4	3	2	4	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	1	2	3	4	4	4	5	3	3	1	2	5	3	
60	23	F	2	2	3	2	1	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	1	1	1	2			
61	24	M	2	4	4	2	3	4	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	4	5	4	3	4	5	3			
62	23	F	1	4	5	4	4	4	5	4	4	2	5	3	1	3	5	2	4	4	5	5	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3	1	3	3			
63	23	M	2	4	5	5	4	4	4	2	5	3	3	1	1	5	5	5	3	3	5	1	3	3	4	5	5	4	4	5	4	5	1	3	1	1	1	
64	24	F	1	2	2	1	3	4	3	4	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	3	4	3	2	3	1	1	5	3	3	2	3	1	1	2	
65	24	F	3	4	2	1	1	1	2	2	3	3	3	2	1	5	3	2	3	3	3	2	5	2	3	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2		
66	23	M	1	2	3	1	3	2	1	1	4	3	2	1	3	1	2	2	2	3	1	2	1	2	4	2	1	1	3	2	2	3	3	3	2	2	1	
67	24	F	4	4	3	3	2	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	4	4	4	4	3	3	3	4		
68	24	M	4	4	3	3	4	3	2	2	4	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3		
69	23	M	4	4	4	5	4	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	5	4	3	3	3		
70	24	F	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	1	3	2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	4	5	4	4	5	3	2	4	3	
71	23	F	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	4	3		
72	24	F	4	3	4	4	3	2	2	3	4	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	3	2	1	2	2	1	1	3	4	4	3	3	2	3	3	3	
73	23	F	3	4	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	2	2	4	2	3	3	4	4	2	3	3	3	4		
74	24	M	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	3	4	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	4	4	2	2	3	2	2	3	3		
75	24	M	4	5	5	5	5	4	2	3	3	4	3	2	4	1	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3
76	24	F	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	2	2	4	1	2	4	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	

77	23	M	3	4	4	5	5	5	3	5	4	3	4	4	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3				
78	23	F	5	5	5	5	5	5	2	4	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	1	4	3		
79	22	M	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3			
80	23	M	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	1	3	3	3			
81	23	M	3	4	5	5	4	4	2	2	2	3	3	3	1	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3		
82	23	M	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	5	3	3		
83	21	M	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	1	3	2	3	2	4	2		
84	23	M	3	3	2	4	3	2	2	3	4	4	3	3	2	2	3	4	3	4	4	2	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3		
85	23	F	4	5	3	2	4	4	2	3	3	2	3	4	4	5	5	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	2		
86	22	M	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3		
86	23	M	2	2	3	4	3	3	2	3	4	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	4	4	4	3	4	3	3		
87	22	M	3	5	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4			
88	22	M	4	4	5	4	3	4	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3		
89	23	M	3	2	3	3	4	5	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	2		
90	21	M	5	4	4	5	4	4	2	4	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	5	3	3	4	2		
91	24	M	3	4	3	4	3	5	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3		
92	23	M	3	5	3	5	5	3	2	3	5	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	4	4	3	4	4	4	3	
93	22	F	3	3	4	4	4	4	3	4	5	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	4	4	5	3	3	4	3		
94	22	F	4	5	5	5	5	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	
95	22	F	5	4	4	4	4	3	2	4	2	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3
96	23	F	2	3	3	1	2	3	2	4	3	1	2	2	1	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	1	2	4	2	3	2	2	4	4	2		
97	23	M	3	3	3	5	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	5	5	3	3	2	4	4			
98	22	M	3	3	4	5	5	4	2	5	4	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	3	3	4	3	2	4	4	3		

ANSIEDAD

ALUM	ITEMS 1	ITEMS 2	ITEMS 3	ITEMS 4	ITEMS 5	ITEMS 6	ITEMS 7	ITEMS 8	ITEMS 9	ITEMS 10	ITEMS 11	ITEMS 12	ITEMS 13	ITEMS 14	ITEMS 15	ITEMS 16	ITEMS 17	ITEMS 18	ITEMS 19	ITEMS 20	ITEMS 21
1	1	1	0	2	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1
2	0	1	0	1	3	1	0	0	1	1	0	1	2	2	0	0	0	1	0	0	1
3	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
4	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0
5	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	2	3	1	0	1	3	2	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3	1
7	1	1	2	0	2	1	1	1	1	1	0	1	1	2	1	0	0	1	1	1	1
8	1	1	0	1	0	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	0	1	1	0	2	2
9	0	0	1	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
10	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	2	2	1	1	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	0	2	1	3	1	0	1	3	3	1	2	2	0	0	1	2	0	0	0	0	1
13	2	3	0	1	3	0	0	2	3	3	1	2	2	2	0	3	2	1	0	1	1
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1
16	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
17	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
18	0	0	0	1	3	0	1	0	0	0	0	0	0	3	0	0	3	0	0	0	0
19	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
20	2	1	0	3	1	1	0	0	0	2	2	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0
21	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	3	1	2	0	3	2	1	2	0	3	2	3	3	2	0	0	3	3	3	3	3
23	1	2	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0
24	2	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	2	0	2	0	0	1
25	2	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1
26	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0
27	1	1	0	2	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0

28	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
32	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1
33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
34	1	0	0	3	1	1	0	2	0	0	2	1	1	0	1	0	1	2	0	0
35	0	2	1	3	3	2	1	3	2	3	2	0	0	0	0	1	2	1	0	2
36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
37	0	0	1	0	0	0	0	2	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0
38	0	1	0	2	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	2	1	1
39	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
40	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
41	1	0	0	1	0	2	0	1	0	1	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0
42	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0
43	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	0	2	1	2
44	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
46	0	1	2	1	3	2	0	0	0	1	2	1	0	2	2	2	1	0	0	0
47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
48	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0
49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50	1	1	0	2	1	1	0	2	0	0	0	1	1	1	1	0	1	2	0	0
51	1	2	1	3	3	0	2	2	2	3	2	2	1	1	0	2	2	0	0	1
52	1	2	1	1	2	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
53	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0
54	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0
55	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
56	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1

57	1	1	1	1	2	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0
58	0	1	1	2	2	1	3	1	2	1	1	0	0	1	2	3	3	0	0	0	0
59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
62	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
64	0	1	1	0	1	0	2	1	0	1	2	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0
65	2	1	2	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0
66	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0
67	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0
68	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0
69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
71	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	2	2	2	0	2	2	2
72	3	2	1	0	1	3	2	2	3	2	1	3	3	3	1	0	1	1	3	1	1
73	2	2	1	0	0	1	3	3	3	3	3	3	3	2	0	1	2	1	2	0	3
74	0	3	1	3	0	3	1	0	0	1	0	1	3	1	2	3	0	3	3	1	2
75	0	2	2	2	1	2	1	0	2	0	2	1	2	1	2	1	3	2	0	2	1
76	0	2	2	3	3	1	2	3	2	0	2	3	2	3	2	1	3	2	0	1	1
77	0	0	2	1	1	2	1	3	3	3	2	0	1	2	2	1	2	1	3	3	3
78	2	2	3	1	2	2	2	2	0	0	0	0	1	2	0	1	1	1	1	2	2
79	1	1	1	2	3	2	3	3	1	3	3	2	1	2	0	0	2	3	3	3	0
80	0	1	3	0	2	1	1	0	2	1	0	0	0	2	1	1	0	2	2	1	1
81	0	2	0	0	0	0	2	1	1	0	0	3	2	1	1	0	0	3	2	2	1
82	1	3	0	0	2	1	0	0	2	2	3	1	1	1	0	0	1	1	2	1	3
83	1	0	2	2	1	1	3	3	1	0	0	2	3	0	0	0	3	2	1	1	0
84	1	2	0	3	2	3	3	1	0	0	0	3	0	3	2	2	0	0	3	0	3
85	2	2	0	2	1	3	0	0	3	0	0	0	3	2	1	1	3	2	1	1	3

Anexo 6 Documentos administrativos



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS

Chincha, octubre 2021

Dr.
DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarlo e informar que los estudiantes: Karina Marcatoma Liallire Y Brandon Acasiete Hernandez, de la Facultad de Ciencias de la Salud del programa Académico de Psicología ha cumplido con elaborar su:

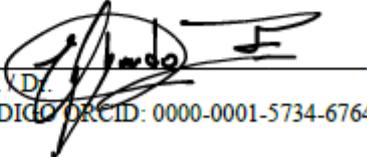
PROYECTO DE TESIS

Titulado: RELACIÓN ENTRE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO CICLO ACADEMICO DE LA FACULTAD DE ADMINISTRACION

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el desarrollo de la Investigación. Estoy remitiendo, conjuntamente con la presente la copia del proyecto de investigación, con mi firma en señal de conformidad.

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

Cordialmente,


Mg. Dr.
CODIGO ORCID: 0000-0001-5734-6764



CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE TESIS

Chincha, octubre 2021

Dr. DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarlo e informar que los bachilleres: Karina Marcatoma Llallire y Brandon Acasiete Hernandez, de la Facultad de Ciencias de la Salud del programa Académico de Psicología ha cumplido con presentar su tesis titulada: RELACIÓN ENTRE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO CICLO ACADEMICO DE LA FACULTAD DE ADMINISTRACION

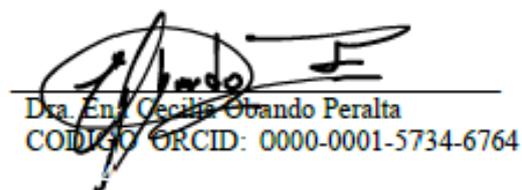
que luego de revisada fue:

APROBADA

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

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

Cordialmente,


Dra. En. Cecilia Obando Peralta
CODIGO ORCID: 0000-0001-5734-6764

Anexo 7 Informe de turnitin al 17 % de similitud

TESIS RELACIÓN ENTRE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL QUINTO CICLO ACADEMICO DE LA FACULTAD DE ADMINISTRACION EN LA UNIVERSIDAD

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	4%
2	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	dspace.tdea.edu.co Fuente de Internet	1%
5	repositorio.pucesa.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Nacional Mayor de San Marcos Trabajo del estudiante	1%
7	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	1%

repositorio.uwiener.edu.pe

8	Fuente de Internet	1 %
9	idoc.pub Fuente de Internet	1 %
10	ibero.mx Fuente de Internet	1 %
11	digitalcommons.longwood.edu Fuente de Internet	1 %
12	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo