

**UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS PARA OBTENER
EL TÍTULO PROFESIONAL DE PSICÓLOGO**

**“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS
ESTRESORES ACADÉMICOS POR ESTUDIANTES DE
SALUD EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA”**

Autor:

Bach. Jhordy Inga Grandez

Asesora:

Dr. Carla María Ordinola Ramírez

Registro: (.....)

**CHACHAPOYAS – PERÚ
2022**

Dr. Carla María Ordinola Ramírez

DNI: 18131989

Registro ORCID 0000-0001-9146-0894

<https://orcid.org/0000-0001-9146-0894>

5.00.00 Ciencias Sociales

5.01.00 Psicología

DEDICATORIA

A Dios y a mi familia:

A Dios, porque ha estado conmigo en cada paso que doy, cuidándome y dándome fortalezas para continuar.

A mi familia que ha velado por mi bienestar económico y emocional; en especial a mí madre, por su apoyo y motivación constante para alcanzar mis metas.

AGRADECIMIENTO

A los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza que fueron seleccionados al azar y participaron de forma voluntaria en el estudio.

A la Dr. Carla María Ordinola Ramírez y Mg. Lady Medina Oliva por su apoyo y orientación constante.

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ
DE MENDOZA DE AMAZONAS**

**Dr. POLICARPIO CHAUCA VALQUI
RECTOR**

**Dr. MIGUEL ÁNGEL BARRENA GURBILLÓN
VICERRECTOR ACADÉMICO**

**Dr. FLOR TERESA GARCIA HUAMÁN
VICERRECTORA DE INVESTIGACIÓN**

**Dr. YSHONER ANTONIO SILVA DÍAZ
DECANO DE CIENCIAS DE LA SALUD**

VISTO BUENO DEL ASESOR DE LA TESIS



UNTRM

REGLAMENTO GENERAL
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

ANEXO 3-L

VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

El que suscribe el presente, docente de la UNTRM (X)/Profesional externo (), hace constar que ha asesorado la realización de la Tesis titulada “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTRESORES ACADÉMICOS POR ESTUDIANTES DE SALUD EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA”; del egresado JHORDY INGA GRANDEZ de la Facultad de CIENCIAS DE LA SALUD Escuela Profesional de PSICOLOGÍA de esta Casa Superior de Estudios.

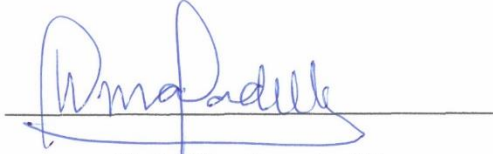
El suscrito da el Visto Bueno a la Tesis mencionada, dándole pase para que sea sometida a la revisión por el Jurado Evaluador, comprometiéndose a supervisar el levantamiento de observaciones que formulen en Acta en conjunto, y estar presente en la sustentación.

Chachapoyas, 23 de NOVIEMBRE de 2021


Firma y nombre completo del Asesor

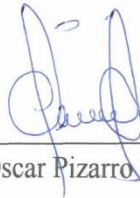


JURADO EVALUADOR DE TESIS



M.C. Witre Omar Padilla

(Presidente)



Dr. Oscar Pizarro Salazar

(Secretario)



Mg. Yázmin de Fátima Cucho Hidalgo

(Vocal)

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS



UNTRM

REGLAMENTO GENERAL
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

ANEXO 3-Q

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

Los suscritos, miembros del Jurado Evaluador de la Tesis titulada:

"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTRESORES
ACADÉMICOS POR ESTUDIANTES DE SALUD EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA"

presentada por el estudiante ()/egresado (X) JHORDY INGA GRANDEZ
de la Escuela Profesional de PSICOLOGÍA


con correo electrónico institucional 7213414061@untrm.edu.pe


después de revisar con el software Turnitin el contenido de la citada Tesis, acordamos:

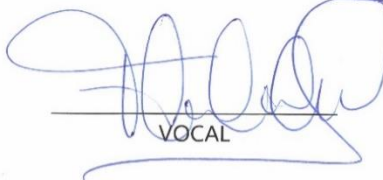
- La citada Tesis tiene 19 % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es menor (X) / igual () al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM.
- La citada Tesis tiene _____ % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es mayor al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM, por lo que el aspirante debe revisar su Tesis para corregir la redacción de acuerdo al Informe Turnitin que se adjunta a la presente. Debe presentar al Presidente del Jurado Evaluador su Tesis corregida para nueva revisión con el software Turnitin.



Chachapoyas, 09 de Diciembre del 2021


SECRETARIO

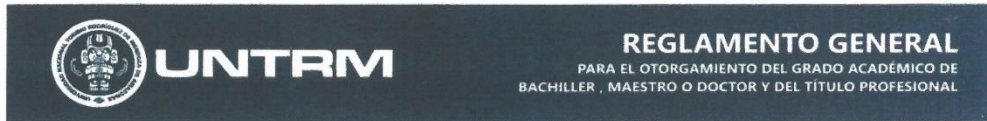

PRESIDENTE


VOCAL

OBSERVACIONES:

.....
.....

ACTA DE SUSTENTACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL



ANEXO 3-Q

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

En la ciudad de Chachapoyas, el día 06 de Septiembre del año 2022, siendo las 08:00 horas, el aspirante: Jhordy Inga Grandez, defiende en sesión pública presencial () / a distancia () la Tesis titulada: "Estrategias de afrontamiento de los estresores académicos por estudiantes de Salud en una universidad pública", teniendo como asesor a Dr. Carlos María Ordinola Ramírez, para obtener el Título Profesional de Psicólogo, a ser otorgado por la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; ante el Jurado Evaluador, constituido por:

Presidente: Hg. Wilfrido Omar Padilla

Secretario: Dr. Oscar Pizarro Salazar

Vocal: Hg. Yázzmin de Fatima Cocho Hidalgo

Procedió el aspirante a hacer la exposición de la Introducción, Material y métodos, Resultados, Discusión y Conclusiones, haciendo especial mención de sus aportaciones originales. Terminada la defensa de la Tesis presentada, los miembros del Jurado Evaluador pasaron a exponer su opinión sobre la misma, formulando cuantas cuestiones y objeciones consideraron oportunas, las cuales fueron contestadas por el aspirante.

Tras la intervención de los miembros del Jurado Evaluador y las oportunas respuestas del aspirante, el Presidente abre un turno de intervenciones para los presentes en el acto de sustentación, para que formulen las cuestiones u objeciones que consideren pertinentes.

Seguidamente, a puerta cerrada, el Jurado Evaluador determinó la calificación global concedida a la sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional, en términos de:

Aprobado () Desaprobado ()

Otorgada la calificación, el Secretario del Jurado Evaluador lee la presente Acta en esta misma sesión pública. A continuación se levanta la sesión.

Siendo las 9:30 horas del mismo día y fecha, el Jurado Evaluador concluye el acto de sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional.


SECRETARIO


VOCAL


PRESIDENTE

OBSERVACIONES:

.....
.....

ÍNDICE O CONTENIDO GENERAL

| | |
|---|------|
| DEDICATORIA | iii |
| AGRADECIMIENTO | iv |
| AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS | v |
| VISTO BUENO DEL ASESOR DE LA TESIS | vi |
| CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS | viii |
| ACTA DE SUSTENTACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL | ix |
| ÍNDICE O CONTENIDO GENERAL | x |
| ÍNDICE DE TABLAS | xii |
| ÍNDICE DE ANEXOS | xiii |
| RESUMEN | xiv |
| ABSTRACT..... | xv |
| I. INTRODUCCIÓN..... | 16 |
| II. MATERIAL Y MÉTODOS | 19 |
| 2.1. Diseño de la investigación | 19 |
| 2.2. Variables de estudio | 19 |
| 2.3. Población muestra y muestreo | 20 |
| 2.3.1. Población | 20 |
| 2.3.2. Muestra | 20 |
| 2.3.3. Muestreo | 22 |
| 2.4. Método, técnica e instrumento de recolección de datos..... | 22 |
| 2.4.1. Método y técnica | 22 |
| 2.4.2. Instrumentos | 22 |
| 2.5. Procedimiento de recolección de datos | 25 |
| 2.6. Análisis de datos | 26 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| III. RESULTADOS | 27 |
| IV. DISCUSIÓN | 30 |
| V. CONCLUSIONES | 33 |
| VI. RECOMENDACIONES | 34 |
| VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 35 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | Pg. |
|---|------------|
| Tabla 1. Caracterización demográfica de la población de estudio. | 27 |
| Tabla 2. Frecuencia de estresores académicos por componentes en estudiantes de Salud de una Universidad pública. | 28 |
| Tabla 3. Frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento por dimensiones en estudiantes de Salud de una Universidad pública. | 29 |
| Tabla 4. Niveles de correlación entre los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Salud de una Universidad pública. | 29 |

ÍNDICE DE ANEXOS

| | | Pg. |
|-----------------|---|------------|
| Anexo 1. | Operalización de las variables de estudio | 39 |
| Anexo 2. | Consentimiento informado | 41 |
| Anexo 3. | Ficha sociodemográfica | 42 |
| Anexo 4. | Cuestionario de estrés académico | 43 |
| Anexo 5. | Cuestionario de afrontamiento del estrés | 46 |
| Anexo 6. | Tablas y gráficos adicionales | 49 |

RESUMEN

El objetivo del estudio fue evaluar los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. El diseño de la investigación fue cuantitativo con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%; la muestra fue de 281 estudiantes, el 72.2%, fue del sexo femenino y 27.8%, del sexo masculino. Para recolectar los datos se emplearon dos instrumentos de medición, el Cuestionario de Estrés académico CEA y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés. Se encontró que existe moderada correlación ($Rho = 0.65$) entre los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento con una probabilidad de error ($P = 0.037 < 0.05$); asimismo, se encontró que los estresores académicos más frecuentes fueron los exámenes, las expectativas sobre el rendimiento académico y la alta competitividad entre los compañeros; por otro lado, la estrategia de afrontamiento más frecuente por dimensiones fueron las estrategias centradas en el problema.

Palabras clave: Estresores académicos, estrategias de afrontamiento, estudiantes de salud.

ABSTRACT

The objective of the study was to evaluate the academic stressors and coping strategies most used by students of the Faculty of Health Sciences of the Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. The research design was quantitative with a confidence level of 95% and a margin of error of 5%; the sample consisted of 281 students, 72.2% were female and 27.8% were male. Two measurement instruments were used to collect the data: the CEA Academic Stress Questionnaire and the Coping with Stress Questionnaire. It was found that there is a moderate correlation ($Rho = 0.65$) between academic stressors and coping strategies with a bilateral probability of error ($P = 0.037 < 0.05$); likewise, it was found that the most frequent academic stressors were exams, expectations about academic performance and high competitiveness among peers; on the other hand, the most frequent coping strategy by dimensions was problem focused.

Key words: Academic stressors, coping strategies, health students.

I. INTRODUCCIÓN

“Los estresores académicos son todos aquellos estímulos a los que tiene que enfrentarse el estudiante durante el transcurso de su formación y que le generan un grado de estrés” (Estrella y Espinoza, 2019). Por otro lado “Las estrategias de afrontamiento son acciones que implican reacciones cognitivas, conductuales y sociales que se utilizan ante situaciones desencadenantes de estrés” (Markova y Nikitskaya citado por Ochoa, 2019).

En la universidad los estudiantes tienen que poner en marcha recursos cognitivos y conductuales para afrontar situaciones específicas. El afrontamiento es la disposición consciente de la persona para buscar estabilidad y salvaguardarse, implica poner a su disposición un repertorio de estrategias que le ayudan en el manejo de situaciones concretas de estrés (Navarro y Trujillo, 2020)

Existen varios tipos de estrategias de afrontamiento como: estrategias de afrontamiento activo (adaptativo) y estrategias de afrontamiento pasivo (desadaptativo) ; Navarro y Trujillo (2020) refieren que las estrategias de afrontamiento activo están orientadas a confrontar situaciones estresantes, por lo tanto, son adaptativas; mientras que la ausencia de enfrentamiento con conductas evitativas son consideradas desadaptativas ya que están determinadas por situaciones concretas, por lo tanto, pueden ser modificables con el paso del tiempo y efectos de las consecuencias.

Zamora (2018) el estrés se pone en marcha ante situaciones o acontecimientos que son percibidos por la persona como amenazantes, ante el estrés nuestro organismo interpreta los estímulos ansiógenos y gestiona estrategias para responder; cuando estos acontecimientos desbordan los recursos de la persona exige un sobreesfuerzo que pone en peligro el bienestar.

El estrés forma parte de la vida cotidiana, cada persona tiene diferente capacidad para tolerarlo; si las respuestas de estrés son adecuadas al estímulo y la respuesta fisiológica del sujeto se habla de un estrés bueno (Eustrés) el cual es importante para la adaptación al medio y el desarrollo personal; sin embargo, es negativo (Diestrés) cuando se asocia a demandas excesivas y prolongadas de estrés que sobrepasan la capacidad de adaptación y resistencia del individuo, esto genera alteraciones en las emociones (irritabilidad, miedo y confusión) en los pensamientos (dificultad para concentrarse, dificultad para tomar decisiones, olvidos ,temor al fracaso y pensamientos repetitivos) en las conductas

(reacciones impulsivas, aumento del consumo de alcohol y drogas) y cambios a nivel fisiológico (rigidez muscular, dolores de cabeza, dolores de cuello y espalda, malestar estomacal, etc.) (Zamora, 2018).

El estrés académico está asociado al impacto que tiene el sistema educativo sobre el estudiante, en la etapa universitaria los estudiantes se ven sometidos de forma constante a estímulos estresantes que comprometen el éxito de aquellos estudiantes que tienen dificultades para desarrollar o implementar estrategias de afrontamiento (Alva,2020).

Actualmente el estrés académico es un problema muy común; Peña et al, (2017) publicaron un estudio epidemiológico para analizar la intensidad y frecuencia del estrés en estudiantes de nivel superior de la Universidad Autónoma de Guerrero; los resultados evidenciaron una prevalencia de estrés del 88.6%, donde la sobrecarga académica fue el principal estresor académico con una prevalencia del 77.8% .Los estudiantes están expuestos a grandes cantidades de estrés por el desarrollo de diferentes actividades que tienen que realizar en su día a día para cumplir con sus expectativas y terminar sus cursos de forma satisfactoria; es por esto que se está considerando al estrés académico como un problema que está en crecimiento constante.

Gonzales (2017) desarrollo un estudio enfocado en determinar cuáles eran los estresores académicos a los que tenían que enfrentarse los estudiantes recién ingresantes, el objetivo fue identificar cuáles eran los estresores y las estrategias de afrontamiento más utilizadas; encontró que los principales estresores académicos fueron el conseguir o mantener una beca en un 50,9%, seguidos por actividades como exponer trabajos en clase 40% y la sobrecarga académica, junto con la realización de exámenes en un 32,7%. Asimismo, evidenció que las estrategias de afrontamiento de mayor frecuencia fueron “pensar que son capaces de hacer las cosas bien” 38,2%, y “hablar sobre los eventos estresantes con familiares, amigos o pareja” 37,6%, respectivamente.

Maldonado y Muños (2019) refieren que “los estudiantes emplean estrategias de afrontamiento según la intensidad del estrés”. Por su parte, Montalvo y Simancas (2019) indicaron que ante acontecimientos estresantes los estudiantes utilizan la reevaluación positiva como estrategia de afrontamiento más frecuente. Asimismo, Ochoa (2019) Encontró que el nivel de afrontamiento del estrés académico fue de nivel medio con un 57.8% y determinó que la estrategia de afrontamiento más utilizada fue la planificación.

El proyecto de investigación que antecede a este informe nos ha ayudado en la pregunta de investigación, siendo la siguiente: ¿Cuál es la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y los estresores académicos por estudiantes de Salud en una Universidad Pública?; del mismo modo nos ha permitido plantearnos cuatro objetivos los cuales son los siguientes: el primer objetivo fue caracterizar a la población de estudio en aspectos demográficos, el segundo objetivo buscó determinar cuáles fueron los estresores académicos mas comunes para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, el tercer objetivo buscó determinar cuáles fueron las estrategias de afrontamiento mas utilizadas y el ultimo objetivo buscó determinar el nivel de correlación existente entre las variables de estudio.

La presente investigación aporta información útil mediante la descripción de las variables de estudio (estresores académicos y estrategias de afrontamiento), así como sus dimensiones e indicadores; estos resultados pueden ser utilizados por las autoridades de la facultad de Ciencias de la Salud y la escuela profesional de Psicología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza para implementar programas de entrenamiento en estrategias de afrontamiento activas para prevenir que los estresores académicos se conviertan en eventos desencadenantes de síntomas fisiológicos y malestar psicológico general.

II. MATERIAL Y MÉTODOS

2.1. Diseño de la investigación

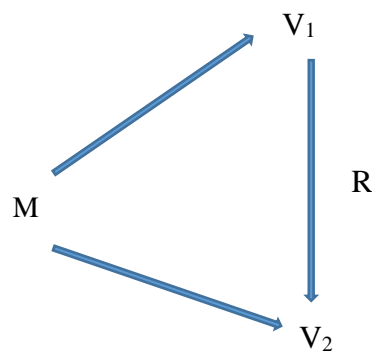
La investigación que se desarrolló fue cuantitativa, descriptiva, de corte transversal con un muestreo probabilístico a un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, desarrollada en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza matriculados en el semestre académico 2021-I.

$$n = \frac{k^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{[e^2(N - 1)] + [k^2 \cdot p \cdot q]}$$

Fórmula para determinar la muestra en poblaciones finitas.

Los datos fueron recolectados en un solo momento mediante la aplicación de dos instrumentos de recolección de datos a una muestra de 1045 estudiantes previo consentimiento informado.

Diseño de la investigación:



Donde:

M: Muestra

V₁: Estrés académicos

V₂: Estrategias de afrontamiento

R: Relación entre las variables de estudio

2.2. Variables de estudio

- **V₁:** Estrés académicos.
- **V₂:** Estrategias de afrontamiento.

2.3. Población muestra y muestreo

2.3.1. Población

La investigación tuvo como población a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, que fueron en su total 1045 y se encontraban matriculados en el semestre académico 2021-I.

| Escuelas profesionales | N° ESTUDIANTES |
|---|-----------------------|
| Medicina Humana | 209 |
| Psicología | 333 |
| Estomatología | 174 |
| Enfermería | 240 |
| Tecnología Médica –Radiología | 55 |
| Tecnología Médica – Terapia Física y Rehabilitación | 34 |
| Total | 1045 |

Fuente: Dirección de Admisión y Registros Académicos.

2.3.2. Muestra

Estudiantes de las escuelas profesionales de salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza matriculados en el semestre académico 2021-I.

| Escuelas profesionales | fi | % |
|---|------------|------------|
| Medicina Humana | 59 | 21 |
| Psicología | 93 | 33.1 |
| Estomatología | 46 | 16.4 |
| Enfermería | 64 | 22.8 |
| Tecnología Médica –Radiología | 12 | 4.3 |
| Tecnología Médica – Terapia Física y Rehabilitación | 07 | 2.5 |
| Total | 281 | 100 |

Fuente: Base de datos de la encuesta

Fórmula para seleccionar la muestra

$$n = \frac{k^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{[e^2(N - 1)] + [k^2 \cdot p \cdot q]}$$

n: Muestra

p: Proporción que cumple

q: Proporción que no cumple

N: Población

e^2 : Margen de error

k^2 : Nivel de confianza

n =281

$$n = \frac{(1.96)^2 \cdot (0.5)(0.5)(1045)}{[(0.05)^2((1045 - 1))] + [(1.96)^2 \cdot (0.5)(0.5)]}$$

$$n = \frac{(3.84)(0.25)(1045)}{[(0.0025)(1044)] + [(3.84)(0.25)]}$$

$$n = \frac{1003.2}{[2.61] + [0.96]}$$

$$n = \frac{1003.2}{3.57}$$

$$n = 281.00$$

$$n = 281$$

Criterios de inclusión

- Alumnos de las Escuelas Profesionales de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas matriculados en el semestre académico 2021-I y que decidan participar voluntariamente en este estudio, respondiendo a las encuestas (cuestionarios) dentro de los tres días hábiles posterior al envío por medio de sus correos electrónicos institucionales.

Criterios de exclusión

- Alumnos que no dieron su consentimiento para participar en este estudio.

2.3.3. Muestreo

El método de muestreo fue el probabilístico estratificado por escuelas profesionales de una base de datos de 1045 estudiantes se seleccionó 281 mediante la fórmula para poblaciones finitas.

2.4. Método, técnica e instrumento de recolección de datos

2.4.1. Método y técnica

Para el desarrollo de la investigación se utilizó el método inductivo; la técnica fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario.

Se aplicó dos instrumentos de recolección de datos, mediante un formato de Google Forms, el cual fue enviado a los participantes vía correo electrónico institucional; los datos fueron registrados y almacenados en una base de datos de Excel, luego fueron procesadas mediante el programa estadístico SPSS.

2.4.2. Instrumentos

Para este estudio se aplicó dos instrumentos de recolección de datos, el primero fue el cuestionario de estrés académico CEA de (Cabanash et al, 2006) y el segundo, Cuestionario de afrontamiento del estrés (Chorot y Sandín, 1987); los instrumentos fueron aplicados en un solo momento de forma virtual mediante correo electrónico.

Cuestionario de Estrés Académico (CEA)

Este instrumento tiene 30 preguntas que fueron adaptadas del estudio de Cabanash et.al (2006) por Quispe (2013) mediante una prueba piloto en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Del Altiplano – Puno; la consistencia del cuestionario reportó valores entre 0.8 y 0,89 respectivamente mediante el estadístico alfa de Cronbach por lo que el autor determinó que el instrumento es confiable en su consistencia interna para esa población.

Este instrumento evalúa los estresores académicos a nivel global, además de nueve indicadores de estresores académicos (sobrecarga de tareas, organización del tiempo, responsabilidad, competitividad entre compañeros, metodología del docente, intervención en público, malas relaciones, rendimiento académico y exámenes). La escala es de tipo Likert; los valores asignados son: 0= nunca, 1= a veces, 2= frecuentemente y 3= casi siempre.

Interpretación de estresores académicos a nivel global

0-32: Bajo

33-62: Moderado

63-90: Alto

Interpretación de los estresores académicos por indicadores

Sobrecarga de tareas: tiene tres ítems (1, 2,3), se considera estresante cuando se encuentra dentro de los valores de 5-9.

Organización del tiempo: tiene cuatro ítems (4, 5, 6,7), se considera estresante cuando se encuentra dentro de los valores de 8-12.

Responsabilidad: tiene tres ítems (8, 9,10), se considera estresante cuando se encuentra dentro de los valores de 6-19.

Competitividad entre compañeros: tiene tres ítems (11, 12,13), se considera estresante cuando se encuentra dentro de los valores de 6-9.

Metodología del docente: tiene dos ítems (14,15), se considera estresante cuando se encuentra dentro de los valores de 4-6.

Intervención en público: tiene cuatro ítems (16, 17, 18,19), se considera estresante cuando se encuentra dentro de los valores de 8-12.

Malas relaciones interpersonales: tiene tres ítems (20, 21,22), se considera estresante cuando se encuentra dentro de los valores de 6-9.

Rendimiento académico: tiene tres ítems (23, 24,25), se considera estresante cuando se encuentra dentro de los valores de 6-9.

Exámenes: tiene cinco ítems (26, 27, 28, 29,30), se considera estresante cuando se encuentra dentro de los valores de 8-12.

Cuestionario de afrontamiento del estrés

Es un instrumento desarrollado por Chorot y Sandín y adaptado por Quispe (2013) este instrumento mide siete estrategias de afrontamiento centradas en tres dimensiones “enfocado en el problema” “enfocado en la emoción” y “enfocado en la evitación”. Posee fiabilidad entre excelente y aceptable ya que para el análisis de su confiabilidad se realizó teniendo en cuenta las sub escalas que solo poseen 7 elementos (focalizado en la solución del problema, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, auto focalización negativa, expresión emocional abierta, evitación y religión), encontrado valores comprendidos entre 0,64 y 0,85 según la consistencia interna alfa de Cronbach, esto indica que el instrumento es confiable en su consistencia interna.

Puntuación global

0-42: No utiliza estrategias de afrontamiento

42-84: a veces utiliza estrategias de afrontamiento

84-126: utiliza estrategias de afrontamiento de forma frecuente o cotidiana.

Puntuación por dimensiones

Estrategias de afrontamiento centradas en el problema: en esta dimensión se incluyen tres indicadores de estrategias de afrontamiento (focalizado en la solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social)

0-18: No utiliza estrategias de afrontamiento

18-36: a veces utiliza estrategias de afrontamiento

36-54: utiliza estrategias de afrontamiento de forma frecuente o cotidiana.

Estrategias de afrontamiento centradas en la solución: en esta dimensión se incluyen dos indicadores de estrategias de afrontamiento (auto focalización negativa y expresión emocional abierta)

0-12: No utiliza estrategias de afrontamiento

12-24: a veces utiliza estrategias de afrontamiento

24-36: utiliza estrategias de afrontamiento de forma frecuente o cotidiana.

Estrategias de afrontamiento centradas en la evitación: en esta dimensión se incluyen los dos últimos indicadores de estrategias de afrontamiento (evitación y religión)

0-12: No utiliza estrategias de afrontamiento

12-24: a veces utiliza estrategias de afrontamiento

24-36: utiliza estrategias de afrontamiento de forma frecuente o cotidiana.

Puntuación por indicadores

Los siete indicadores de estrategias de afrontamiento se califican siguiendo los mismos puntajes directos (0-6 no utiliza estrategias de afrontamiento, 6-12 a veces utiliza estrategias de afrontamiento y 12-18 utiliza estrategias de afrontamiento de forma frecuente o cotidiana)

2.5. Procedimiento de recolección de datos

En primer lugar, se seleccionó los instrumentos para recolectar los datos, se revisó antecedentes siguiendo algunos criterios como antigüedad de publicación (menor a cinco años), que el contenido de las publicaciones se relacione de forma directa con el contenido del tema a estudiar (que trabajen con población universitaria, que trabajen estresores académicos y estrategias de afrontamiento); se elaboró el marco teórico, una ficha de consentimiento informado y otra para caracterizar a la población en aspectos demográficos.

En este trabajo de investigación se analizan nueve estresores académicos (sobrecarga de tareas, organización del tiempo, responsabilidad, competitividad entre compañeros, metodología del docente, intervención en público, malas relaciones interpersonales, expectativas sobre el rendimiento académico y

exámenes); asimismo se analizan tres dimensiones de estrategias de afrontamiento (estrategias de afrontamiento centradas en el problema, estrategias de afrontamiento centradas en la solución y estrategias de afrontamiento centradas en la evitación). Cada dimensión de estrategias de afrontamiento contiene indicadores; en total se analizan tres dimensiones y siete indicadores de estrategias de afrontamiento.

La recolección de datos fue de forma virtual (correos electrónicos institucionales), para esto se pasó los ítems de los cuestionarios a Google Forms para su aplicación virtual; luego de enviar los instrumentos a los participantes seleccionados, se les brindó un rango de tiempo de tres días hábiles, para completar la información requerida sin tener que interrumpir sus quehaceres o en caso de que se encuentren en lugares de poco acceso al internet.

La información fue recolectada en un Google Drive, luego fue sometida a un análisis descriptivo mediante estadística descriptiva del programa estadístico SPSS 25.0.

Se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov para la distribución de la normalidad, después se procedió a analizar el nivel de correlación mediante el uso del coeficiente Rho de Spearman, finalmente se presentaron los resultados en gráficos y tablas de frecuencia.

2.6. Análisis de datos

La información final fue procesada en el Software SPSS versión 25, Microsoft Word y Excel 2016.

Los resultados se muestran organizados en tablas y gráficos de barras, descritos en frecuencias y porcentajes.

III. RESULTADOS

Tabla N°1. Características demográficas de la población de estudio.

| CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS | | |
|-------------------------------------|------------|------------|
| Sexo del encuestado | Fi | % |
| Masculino | 78 | 27.8 |
| Femenino | 203 | 72.2 |
| Total | 281 | 100 |
| Estado civil | | |
| Soltero | 269 | 95.7 |
| Casado | 8 | 2.8 |
| Otro | 4 | 1.4 |
| Total | 281 | 100 |
| Creencia religiosa | | |
| Católico | 179 | 63.7 |
| Evangélico | 48 | 17.1 |
| Agnóstico | 30 | 10.7 |
| Otra orientación religiosa. | 24 | 8.5 |
| Total | 281 | 100 |
| Trabaja y estudia | | |
| Si | 48 | 17.1 |
| No | 233 | 82.9 |
| Total | 281 | 100 |
| Ha desaprobado cursos | | |
| Si | 131 | 46.6 |
| No | 150 | 53.4 |
| Total | 281 | 100 |

Fuente: Base de datos de la encuesta

En la tabla 01 se observa la distribución de la muestra, conformada por 281 estudiantes, la mayor proporción de la muestra estuvo conformada por participantes del sexo femenino.

Tabla N°2. Frecuencia de estresores académicos.

| Estresores académicos | fi | % |
|----------------------------------|-----------|----------|
| Exámenes | 118 | 42 |
| Rendimiento académico | 98 | 34.9 |
| Malas relaciones interpersonales | 35 | 12.5 |
| Intervención en público | 51 | 18.1 |
| Metodología del docente | 69 | 24.6 |
| Competitividad entre compañeros | 85 | 30.2 |
| Responsabilidad | 22 | 7.8 |
| Organización del tiempo | 46 | 16.4 |
| Sobrecarga de tareas | 71 | 25.3 |

Fuente: base de datos de encuesta

La tabla N°2 muestra la frecuencia de los estresores académicos en Estudiantes de Salud, se evidencia que de acuerdo a los componentes el estresor académico más frecuente, son los exámenes 42%; por otro lado, el estresor menos frecuente, es la responsabilidad 7.8%.

Tabla N°3. Frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento.

| Dimensiones | No utiliza | | A veces utiliza | | Utiliza | | Total | |
|---|------------|------|-----------------|------|---------|-----|-------|-----|
| | fi | % | fi | % | fi | % | fi | % |
| Estrategias de afrontamiento centradas en el problema. | 56 | 19.9 | 202 | 71.9 | 23 | 8.2 | 281 | 100 |
| Estrategias de afrontamiento centradas en la solución. | 207 | 73.7 | 70 | 24.9 | 4 | 1.4 | 281 | 100 |
| Estrategias de afrontamiento centradas en la evitación. | 142 | 50.5 | 134 | 47.7 | 5 | 1.8 | 281 | 100 |

Fuente: Base de datos de encuesta.

La gráfica N°3 muestra la frecuencia de estrategias de afrontamiento en sus tres dimensiones (centradas en el problema, centradas en la solución y centradas en la evitación). De acuerdo a las dimensiones la estrategia de afrontamiento más utilizada es la centrada en el problema ya que es utilizada a veces por el 71.9% y usada de forma frecuente o cotidiana por el 8.2%.

Tabla N°4. Nivel de correlación entre los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento.

| Estresores académicos | Estrategias de afrontamiento | |
|-----------------------|------------------------------|-------------------|
| | Correlación | Significancia |
| | 0.65 | (P= 0.037 < 0.05) |

Fuente: Base de datos de encuesta.

La tabla N°4 muestra los niveles de correlación entre los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento. Con una probabilidad de error (P=0.05) existe moderada correlación (Rho =0.65) entre las variables de estudio mediante el coeficiente de correlación de Spearman.

IV. DISCUSIÓN

La correlación de ambas variables es significativa $P= 0.5$. Padilla (2019) desarrolló su investigación con estudiantes de Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; encontró que “el estrés académico tiene una buena asociación (0.962 según la correlación de Spearman) con las estrategias de afrontamiento”. Maldonado y Muñoz (2019) encontraron que el estrés académico no tiene relación con las estrategias de afrontamiento; sin embargo cuando realizaron el análisis interno de acuerdo a las dimensiones, encontraron una relación significativa con la dimensión de afrontamiento enfocado en la evitación ($\rho=.189, p<.001$); esto indica que cuanto más estresores académicos existan, las estrategias de afrontamiento de los estudiantes será la evitación; cabe recalcar que los factores influyentes para el uso de estrategias de afrontamiento son la intensidad y la cronicidad del estrés. Por otro lado, Rojas (2018) Estrella y Espinoza (2019) encontraron relaciones significativas entre los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería, siendo estos resultados similares a los encontrados en nuestro estudio.

Los estudiantes de Medicina Humana presentan mayores estresores académicos en el nivel moderado 64.4%, mientras que, en el nivel alto, fueron los estudiantes de Tecnología Médica – Terapia Física y Rehabilitación 8.3%. Las características demográficas, las mujeres presentan mayores niveles de estrés académico, mientras que los varones presentan más estrategias de afrontamiento; los que trabajan y estudian, los que desaprobaron asignaturas y los que postularon tres o más veces a la carrera que estudian presentan más estresores académicos tanto en intensidad como en frecuencia, por otro lado, no se evidenciaron diferencias significativas entre los diferentes ciclos académicos, la edad y las variables de estudio. Fortunata (2017) en estudiantes de octavo y noveno ciclo de la Universidad Nacional del Altiplano, indicó que el estrés académico fue alto 75.3%; de acuerdo a estos niveles encontró que los varones presentaron mayor porcentaje de estrés tanto en el nivel medio 13.5% y alto 43.3%.

En nuestra investigación se encontró que, de acuerdo a la distribución de los niveles de estresores académicos, los de mayor frecuencia se encontraron en el nivel moderado 55.9%, nivel bajo 39.5% y nivel alto 4.6%. Por otro lado, la distribución de la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento evidenció que el 66.2%, los

utiliza a veces y solo el 0.7%, los utiliza de forma frecuente o cotidiana. De acuerdo a las dimensiones los exámenes fueron los estresores académicos más estresantes para los estudiantes, seguidos por la alta expectativa sobre el rendimiento académico y la alta competitividad entre los compañeros; por otro lado, los estresores menos frecuentes fueron la responsabilidad 7.8% y las malas relaciones interpersonales. Las estrategias de afrontamiento por dimensiones mostraron que la estrategia de afrontamiento centrada en el problema fue la más utilizada (a veces 71.9% y frecuente o cotidiano 8.2%) dentro de los indicadores de esta dimensión la reevaluación positiva fue usada a veces por el 73%.

Los estudiantes de Tecnología Médica - Terapia Física y Rehabilitación utilizan más estrategias de afrontamiento con la frecuencia de a veces 85.7%; mientras que de forma cotidiana las estrategias de afrontamiento solo son utilizadas solo estudiantes de Medicina Humana 3.4%. Alva (2020) buscó describir los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento de mayor uso por estudiantes de una universidad privada de Lima, de las carreras de Nutrición y Psicología de los primeros cuatro ciclos, encontró que el 52.8% presentaron un nivel de estrés académico bajo, 8.2%, nivel medio y 39%, nivel alto; se encontró que la estrategia de afrontamiento más utilizada tanto en estudiantes de Nutrición (56.3%) como de Psicología (55.8%) fue la de habilidades asertivas. Frontera, Jimeno y Capablo (2020) refirieron que el estrés académico es un acontecimiento generalizado en los estudiantes, en su investigación en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Salud de Zaragoza, indicó que la sobrecarga y falta de tiempo fueron los principales estresores académicos, los estudiantes de terapia ocupacional fueron los que obtuvieron puntajes más altos de estrés académico, seguidos por estudiantes de Enfermería y Fisioterapia.

Montalvo y Simancas (2019) presentaron un estudio para asociar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizada en estudiantes universitarios en Cartagena (Colombia) comparando frecuencias de uso por medio de varianzas multivariantes de la vía (MANOVA) en el estudio los participantes fueron en su mayoría varones 53.5%, se encontró que ante acontecimientos estresantes los estudiantes utilizan como estrategias de afrontamiento más frecuentes la reevaluación positiva, planificación y apoyo social. Pérez (2018) investigó el estrés académico y los mecanismos que utilizan para afrontarlo en Estudiantes de Salud de una Universidad

de Panamá, los estresores se agruparon en tres categorías: relativos a los cursos teóricos, de la parte clínica y externos a la universidad; los resultados mostraron que en el primer grupo (cursos teóricos) lo que más estresaba fueron los horarios extendidos y la carga de tareas, el segundo grupo (parte clínica) lo que más les estresaba fue la responsabilidad profesional inmensa al contacto con los pacientes y la personalidad del profesor, en el último grupo (estresores personales) fue la falta de tiempo para descansar y para asistir a compromisos familiares.

El desempeño académico está afectado por el mal manejo del estrés; Macbani et al (2018) encontró que el 93%, refirió presentar estrés, mediante una escala del 1 al 5, encontró una intensidad de 3.5; los estresores principales fueron la sobrecarga de trabajos y exámenes; por otro lado, las estrategias de afrontamiento más usadas fueron elaborar un plan de ejecución de tareas y de habilidades asertivas. Peña et al (2017) con estudiantes de nivel superior de la Universidad Autónoma de Guerrero, encontró que la prevalencia de estrés fue del 88.6%; siendo la sobrecarga de tareas la causante de estrés en el 77.8%. Lleana (2017) buscó determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes Universitarios de Buenos Aires. Determinó que el 90%, presentaba estrés académico en un nivel moderado, siendo las mujeres las que presentaron mayor nivel de estrés. Ochoa (2019) su investigación tuvo el objetivo determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes de Universidad Nacional de Ingeniería, encontró que el 63.1% tenía un nivel medio de estrés y el 25.7% alto.

González (2017) buscó determinar las situaciones académicas de estudiantes de Educación Social recién incorporados de la universidad de Granada, los resultados evidenciaron que el estrés académico fue un fenómeno generalizado en los estudiantes recién ingresantes, mostró que los estresores más comunes son los exámenes, la sobrecarga de trabajos y la alta competitividad para obtener o mantener una beca. Las estrategias de afrontamiento de mayor uso fueron las que se englobaron dentro de la reevaluación positiva y la planificación; mientras que la menos utilizada fue la búsqueda de apoyo social.

V. CONCLUSIONES

El 66.2%, utiliza estrategias de afrontamiento a veces; las mujeres presentan más estresores académicos, los varones presentan más estrategias de afrontamiento de forma frecuente o cotidiana. Asimismo, según las diferentes escuelas profesionales, los estudiantes de Medicina Humana son los que presentan más estresores académicos a nivel moderado y alto; del mismo modo, los estudiantes que trabajan y estudian al mismo tiempo, los estudiantes que postularon de tres a más veces a la carrera que estudian, y los que han desaprobado cursos son los que presentan más estresores académicos.

La frecuencia de estresores académicos por componentes indicó que los exámenes son los más estresantes para los estudiantes seguidos por las expectativas sobre el rendimiento académico y la alta competitividad entre compañeros, por otro lado, los estresores académicos menos frecuente en los estudiantes de Salud son la responsabilidad, malas relaciones interpersonales y organización del tiempo.

La frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento por dimensiones indicó que la más utilizada fue la estrategia de afrontamiento centrada en el problema 71.9% y dentro de sus indicadores la reevaluación positiva utilizada a veces por el 73%.

Existe moderada correlación ($Rho=0.65$) entre los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento con una probabilidad de error ($P= 0.037 < 0.05$).

VI. RECOMENDACIONES

Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas

- Coordinar con la Dirección de Bienestar universitario para la implementación de programas orientados a fortalecer estrategias de afrontamiento adaptativas en los estudiantes universitarios.
- En las actividades integradoras incluir talleres de psicoeducación sobre la importancia del desarrollo de habilidades blandas que permitan la socialización y la búsqueda de apoyo social óptimo por parte de los estudiantes.

Escuela profesional de Psicología

- Se sugiere que los internos de Psicología desarrollen programas de trabajo en equipo en estudiantes universitarios como parte del eje extensión social de internado.
- Sugerir a los Bachilleres de Psicología realizar investigaciones de nivel aplicativo que permitan que los estudiantes desarrollen estrategias de afrontamiento activas debido a que estas son las menos utilizadas.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alva, A. (2020). *Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología y nutrición de un centro de formación superior privada de Lima Norte* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/24197>
- Estrella, K y Espinoza, P. (2019). *Estresores académicos y su relación con las estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de Enfermería- Undac Filial Tarma- 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión]. Repositorio Institucional - Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión.
- Fortunata, H. (2017). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno* [Tesis para obtener el grado Académico de Doctor, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional - Universidad Nacional del Altiplano.
- Frontera, N, Jimeno, G y Capablo, J (2020) Evaluación del estrés académico y de la salud general en estudiantes de primer curso universitario de la Facultad de Ciencias de la Salud de Zaragoza. *Revista Enfermería Docente* (112): 33-41. <https://www.huvv.es/sites/default/files/revistas/Evaluaci%C3%B3n%20del%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico.pdf>
- Gonzales, A. (2017). *Estudio sobre el estrés académico y la capacidad de afrontamiento en estudiantes de Educación Social de nueva incorporación* [Tesis de Pregrado, Universidad de Granada]. https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/49289/GonzalezMoreno_TFG_EstresEstudiantes.pdf?sequence=1
- Gonzales, E. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional - Universidad Peruana Unión.
- Lleana, L. (2017). *Estrés Académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios* [Tesis de pregrado, Fundación UADE una gran universidad]. Repositorio Institucional - Fundación UADE una gran universidad.

- Macbani, P , Ruvalcaba, J , Vázquez, P ,Ramírez, A ,Gonzales,K, Arredondo,K, Monroy,K, Tandehuitl,N ,Akenzalli,M y Trejo, A. (2018) Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitano Hidalgo [CEUMH]. *Revista Journal*. 3(7):522-530 DOI: 10.19230/jonnpr.2512.
- Maldonado, S y Muños, M. (2019). *Estrés académico y modos de afrontamiento del estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima Este* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional - Universidad Peruana Unión.
- Matamoros, E y Paquiyauri, R. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de la facultad de enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica-2016* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Huancavelica]. Repositorio Institucional - Universidad Nacional de Huancavelica.
- Montalvo, A y Simancas, M (2019) Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Revista Panorama Económico*, 27 (3) 655-674. file:///C:/Users/pc/Downloads/DialnetEstresYEstrategiasDeAfrontamientoEn EducacionSuperi-7515314.pdf
- Ochoa, M. (2019). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ingeniería de Petróleo, Gas natural y Petroquímica de la Universidad Nacional de Ingeniería 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso De La Vega]. Repositorio Institucional - Universidad Inca Garcilaso De La Vega.
- Peña, E, Bernal, L, Pérez, R, Avila, L y García, K (2017) Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Revista Nure*. 5(92)1-8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>
- Pérez, O (2019) Caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las ciencias de la salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo. Veraguas, 2018. *Visión Antataura*. 3(1).1-13. <https://www.revistas.up.ac.pa/index.php/antataura/article/view/502>

- Pinedo, M. (2019). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho]. Repositorio Institucional - Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho.
- Rodríguez, A, Maury, E, Troncoso, C, Morales, M y Parra, J (2020) Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *Revista EduMecentro*. 12(4):1-16.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/edumecentro/ed-2020/ed204a.pdf>
- Rojas, M. (2018). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela de la Enfermería Padre Luis Tezza* [Tesis para obtener el grado académico de Maestro, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. Repositorio Institucional - Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Urbaño, E. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de lima norte – 2017* [Tesis para obtener el grado de Maestro, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional - Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Zamora, J. (2018). *Estudio del nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del tercer año de bachillerato de una universidad educativa particular delicioso* [Tesis de pregrado, Universidad del Azuay]. Repositorio Institucional - Universidad del Azuay.

Anexos

| Variables | Definición conceptual | Indicadores | Ítems | Escala | Interpretación del estresor a nivel global |
|------------------------------|--|---------------------------------|-------------|--|---|
| ESTRESORES ACADÉMICOS | Son todos los estímulos a los que tiene que enfrentarse el estudiante durante el transcurso de su formación y que le generan estrés. Estrella, K y Espinoza, P (2019). | Sobrecarga de tareas | 1,2,3 | 0: Nunca 1: A veces 2: Frecuentemente 3: Casi siempre | 0-32: Bajo 33-62: Moderado 63-90: Alto |
| | | Organización del tiempo | 4,5,6,7 | | |
| | | Responsabilidad | 8,9,10 | | |
| | | Competitividad entre compañeros | 11,12,13 | | |
| | | Metodología del docente | 14,15 | | |
| | | Intervenciones en público | 16,17,18,19 | | |
| | | Malas relaciones | 20,21,22 | | |
| | | Rendimiento Académico | 23,24,25 | | |
| Exámenes | 26,27,28,29,30 | | | | |

INTERPRETACIÓN INDIVIDUAL DE LOS ESTRESORES ACADÉMICOS

| Indicadores | No estresante | Estresante |
|---------------------------------|---------------|------------|
| Sobrecarga de tareas | 0-5 | 5-9 |
| Organización del tiempo | 0-7 | 8-12 |
| Responsabilidad | 0-5 | 6-9 |
| Competitividad entre compañeros | 0-5 | 6-9 |
| Metodología del docente | 0-3 | 4-6 |
| Intervenciones en público | 0-7 | 8-12 |
| Malas relaciones | 0-5 | 6-9 |
| Rendimiento Académico | 0-5 | 6-9 |
| Exámenes | 0-7 | 8-12 |

| Variables | Definición conceptual | Dimensiones | Indicadores | Ítems | Escala | Puntajes globales |
|--|---|--|---|-----------------------|--|---|
| ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | Son acciones que implican reacciones cognitivas, conductuales y sociales ante situaciones desencadenantes de estrés. Markova y Nikitskaya citados por Ochoa, M (2019) | Estrategias de afrontamiento centrado en el problema | Focalizado en la solución del problema. | 1,8, 15, 22, 29, 36. | 0: Nunca lo hago 1: A veces lo hago 2: Frecuentemente lo hago 3: Casi siempre lo hago | No utiliza estrategias de afrontamiento (0-42) A veces utiliza estrategias de afrontamiento (42-84) Utiliza estrategias de afrontamiento (84-126) |
| | | | Reevaluación positiva | 3,10, 17, 24, 31, 38. | | |
| | | | Búsqueda de apoyo social | 6,13, 20, 27, 34, 41. | | |
| | | | Auto focalización negativa | 2,9, 16, 23, 30, 37. | | |
| | | | Expresión emocional abierta | 4,11, 18, 25, 32, 39. | | |
| Estrategia de afrontamiento centrado en la solución | Evitación | 5,12, 19, 26, 33, 40. | | | | |
| Estrategia de afrontamiento centrado en la evitación | Religión | 7,14, 21, 28, 35, 42. | | | | |

| CALIFICACIÓN POR DIMENSIÓN | | | CALIFICACIÓN POR INDICADORES | |
|---|-----------------|-------|------------------------------|--------|
| Los siete indicadores se califican con el mismo criterio. | | | | |
| Estrategias de afrontamiento centrado en el problema | No utiliza | 0-18 | No utiliza | 0 - 6 |
| | A veces utiliza | 18-36 | | |
| | Utiliza | 36-54 | | |
| Estrategia de afrontamiento centrado en la solución | No utiliza | 0-12 | A veces utiliza | 6 -12 |
| | A veces utiliza | 12-24 | | |
| | Utiliza | 24-36 | | |
| Estrategia de afrontamiento centrado en la evitación | No utiliza | 0-12 | Utiliza | 12 -18 |
| | A veces utiliza | 12-24 | | |
| | Utiliza | 24-36 | | |

ANEXO N°2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto: “Estrategias de afrontamiento de los estresores académicos por estudiantes de Salud en una Universidad Pública”

Responsable de la investigación: Toda la responsabilidad de este trabajo de investigación recae sobre el Bach. Jhordy Inga Grandez, estudiante de la Escuela Profesional de Psicología de la UNTRM.

Participación: Participarán los estudiantes de las escuelas de Salud de la UNTRM que se encuentren matriculados en el semestre académico 2021-I.

Procedimientos: Contactar a los participantes al azar de una base de datos por medio de correo electrónico donde se les adjuntará un enlace de Drive que contendrá ficha de consentimiento informado, ficha sociodemográfica y los dos cuestionarios.

Riesgos / incomodidades: En caso que decida no participar del estudio, no habrá ninguna consecuencia desfavorable para usted, además si decide participar no tendrá que hacer ningún gasto.

Beneficios: los datos serán procesados y utilizados por la Dirección de Bienestar Universitario para poder elaborar talleres y programas por medio del área de Psicopedagogía en beneficio de toda la comunidad universitaria.

Alternativas: Participar del estudio es voluntario, si desea usted puede elegir no participar o en caso contrario puede abandonarlo en cualquier momento si lo desea, esto no le ocasionará ninguna consecuencia desfavorable.

Confidencialidad de la información: La información será recolectada de forma anónima, los resultados solo se darán a conocer en términos estadísticos de forma global.

Dudas sobre la investigación: si usted tiene alguna pregunta o problema con la investigación puede comunicarse con el investigador por medio de correo electrónico llamada telefónica (Correo: 7213414061@untrm.edu.pe Cel. 963838251.)

Consentimiento: He leído cada uno de los puntos anteriores, en caso de haber tenido algunas dudas estas se me han sido absueltas de forma oportuna por el investigador, por lo tanto, decido participar de forma voluntaria en el estudio.

ANEXO N°3
FICHA DEMOGRÁFICA

1. Escuela profesional
 - A. Medicina Humana
 - B. Psicología.
 - C. Estomatología.
 - D. Enfermería.
 - E. Tecnología Médica –Radiología.
 - F. Tecnología Médica – Terapia Física y Rehabilitación.
2. Edad
3. Sexo
 - A. Masculino.
 - B. Femenino.
4. Estado civil
 - A. Soltero (a)
 - B. Casado (a)
 - C. Otro.....
5. Creencias religiosas
 - A. Católico
 - B. Evangélico
 - C. Otro
 - D. Ninguno
6. ¿Trabaja actualmente?
 - A. Si
 - B. No
7. ¿Cuántas veces postuló para la carrera que estudia?
 - A. Ingresé a la primera
 - B. Postulé 2 veces
 - C. Postulé 3 veces
 - D. Postulé más de tres veces
8. ¿Ha desaprobado alguna asignatura?
 - A. Si
 - B. No

ANEXO N°4

CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Desarrollado por Cabanach

INSTRUCCIONES: A continuación, va a encontrar una serie de enunciados relacionados con situaciones, acontecimientos e interpretaciones que pueden provocar inquietud o estrés. Indique en qué medida le ponen nervioso o le inquietan a usted marcando o seleccionando donde corresponda.

| Preguntas | Nunca | A veces | Frecuente mente | Siempre |
|---|-------|---------|--------------------|---------|
| 1. Te pones nervioso o inquieto por el acumulo de trabajos. | | | | |
| 2. Te pones nervioso o inquieto por la aglomeración de tareas, exposiciones, exámenes. | | | | |
| 3. Te pones nervioso o inquieto por el número de asignaturas que llevas por semestre. | | | | |
| 4. Te pones nervioso o inquieto por el escaso tiempo que dispones para estudiar adecuadamente tus materias o cursos asignados por semestre. | | | | |
| 5. Te pones nervioso o inquieto por el cumplimiento de plazos o fechas determinadas de tareas, exposiciones o presentación de casos clínicos, procesos de enfermería. | | | | |
| 6. Te pones nervioso o inquieto por el tiempo que dedicas a las actividades académicas. | | | | |
| 7. Te pones nervioso o inquieto por el número de horas de clase y práctica clínica diaria. | | | | |
| 8. Te pones nervioso o inquieto por la responsabilidad de un cargo asignado | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| (delegadas) en clase de las diferentes asignaturas. | | | | |
| 9. Te pones nervioso o inquieto por ser jefe de grupo de un determinado trabajo. | | | | |
| 10. Te pones nervioso o inquieto porque tienes mayor responsabilidad que los demás. | | | | |
| 11. Te pones nervioso o inquieto por la competitividad entre compañeros. | | | | |
| 12. Le preocupa no encontrarse dentro de los primeros puestos del semestre culminado. | | | | |
| 13. Le preocupa no ser uno de los mejores alumnos de su clase. | | | | |
| 14. Te pones nervioso o inquieto cuando la metodología empleada por el docente no es entendida por los alumnos. | | | | |
| 15. Te pones nervioso o inquieto cuando algunos docentes emplean nuevas metodologías de enseñanza. | | | | |
| 16. Te pones nervioso o inquieto cuando el docente pregunta en clase. | | | | |
| 17. Te pones nervioso o inquieto si tienes que hablar en voz alta. | | | | |
| 18. Te pones nervioso inquieto al salir a la pizarra. | | | | |
| 19. Te pones nervioso o inquieto al realizar una exposición o exponer una opinión. | | | | |
| 20. Te pones nervioso o inquieto por la falta de apoyo de tus compañeros, docentes. | | | | |
| 21. Te pones nervioso inquieto por la existencia de favoritismo en clase. | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 22. Te pones nervioso o inquieto por conflictos personales (profesores, compañeros). | | | | |
| 23. Te pones nervioso o inquieto por el desconocimiento de tu progreso académico. | | | | |
| 24. Te pones nervioso o inquieto por no lograr tus objetivos académicos propuestos. | | | | |
| 25. Se ponen nervioso o inquieto por el rendimiento por debajo de sus expectativas. | | | | |
| 26. Te pones nervioso o inquieto cuando tienes exámenes. | | | | |
| 27. Te pones nervioso o inquieto mientras estudias para los exámenes. | | | | |
| 28. Te pones nervioso o inquieto cuando se acercan las fechas de los exámenes. | | | | |
| 29. Te pones nervioso o inquieto al hablar de los exámenes. | | | | |
| 30. Te pones nervioso o inquieto por los resultados obtenidos en tus exámenes. | | | | |

ANEXO N°5

CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Desarrollado por Chorot y Sandín (1987)

INSTRUCCIONES: A continuación, encontrará una lista de interrogantes a las que debe responder con toda sinceridad marcando el número correspondiente que crea o considere como respuesta a eventos o situaciones estresantes.

| | | | |
|-----------------|-------------------|--------------------------|------------------------|
| 0=Nunca lo hago | 1=A veces lo hago | 2=Frecuentemente lo hago | 3=Casi siempre lo hago |
|-----------------|-------------------|--------------------------|------------------------|

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

| Comportamiento ante el estrés | Nunca lo hago | A veces lo hago | Frecuentemente lo hago | Casi siempre lo hago |
|---|---------------|-----------------|------------------------|----------------------|
| 1. Trate de analizar la causa del problema para poder hacerle frente. | | | | |
| 2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrán ma. | | | | |
| 3. Intente centrarme en los aspectos positivos del problema. | | | | |
| 4. Descargue mi mal humor con los demás | | | | |
| 5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas. | | | | |
| 6. Le conté a familiares o amigos como me sentía. | | | | |
| 7. Asistí a la iglesia. | | | | |
| 8. Trate de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados. | | | | |
| 9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas. | | | | |
| 10. Intente sacar algo positivo del problema. | | | | |
| 11. Insulte a ciertas personas. | | | | |
| 12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema. | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema. | | | | |
| 14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.) | | | | |
| 15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo. | | | | |
| 16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema. | | | | |
| 17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás. | | | | |
| 18. Me comporté de forma hostil con los demás. | | | | |
| 19. Salí al cine, a cenar, a “dar una vuelta”, etc. Para olvidarme del problema. | | | | |
| 20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema. | | | | |
| 21. Acudí a la iglesia para rogar que se solucione el problema. | | | | |
| 22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema. | | | | |
| 23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación. | | | | |
| 24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes. | | | | |
| 25. Agredí a algunas personas | | | | |
| 26. Procuré no pensar en el problema. | | | | |
| 27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba estresado | | | | |
| 28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación. | | | | |
| 29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas. | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema. | | | | |
| 31. Experimenté personalmente eso de que “no hay mal que por bien no venga” | | | | |
| 32. Me irrité con algunas personas | | | | |
| 33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema. | | | | |
| 34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cual sería el mejor camino a seguir | | | | |
| 35. Recé. | | | | |
| 36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema. | | | | |
| 37. Me resigné a aceptar las cosas como eran. | | | | |
| 38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor. | | | | |
| 39. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos. | | | | |
| 40. Intenté olvidarme de todo. | | | | |
| 41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos. | | | | |
| 42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar. | | | | |

Gracias por su participación.

ANEXO N°6

GRÁFICOS Y TABLAS ADICIONALES

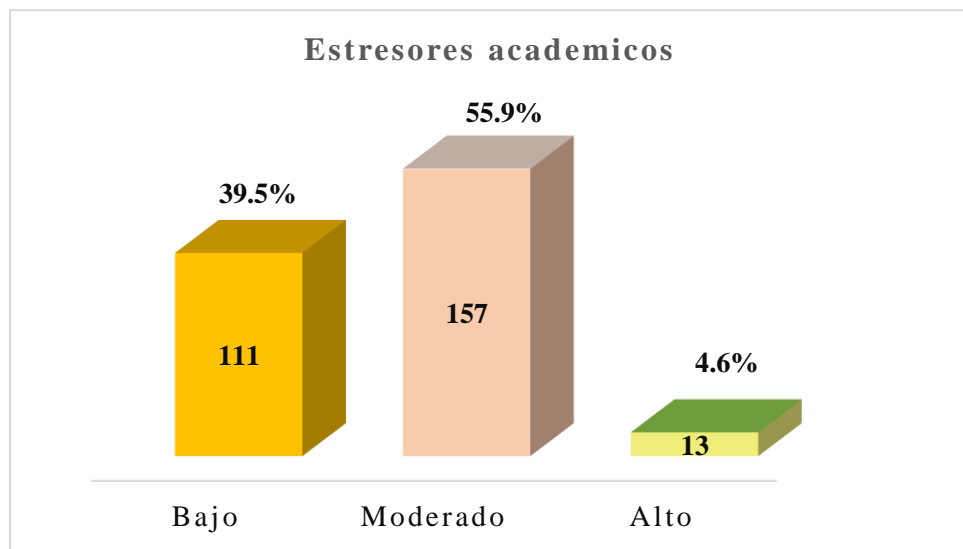
Distribución de la muestra según edad.

| Edad del encuestado | Fi | % |
|---------------------|------------|------------|
| 16 | 4 | 1.4 |
| 17 | 18 | 6.4 |
| 18 | 41 | 14.6 |
| 19 | 27 | 9.6 |
| 20 | 43 | 15.3 |
| 21 | 40 | 14.2 |
| 22 | 41 | 14.6 |
| 23 | 26 | 9.3 |
| 24 | 16 | 5.7 |
| 25 | 5 | 1.8 |
| 26 | 5 | 1.8 |
| 27 | 4 | 1.4 |
| 29 | 1 | 0.4 |
| 30 | 2 | 0.7 |
| 31 | 2 | 0.7 |
| 32 | 3 | 1.1 |
| 35 | 1 | 0.4 |
| 39 | 1 | 0.4 |
| 42 | 1 | 0.4 |
| Total | 281 | 100 |

Fuente: Base de datos de la encuesta.

La edad mínima de los encuestados fue 16 años y la edad máxima 42 años, de acuerdo a las edades más frecuentes el 15.3 % (43), fue de 20 años.

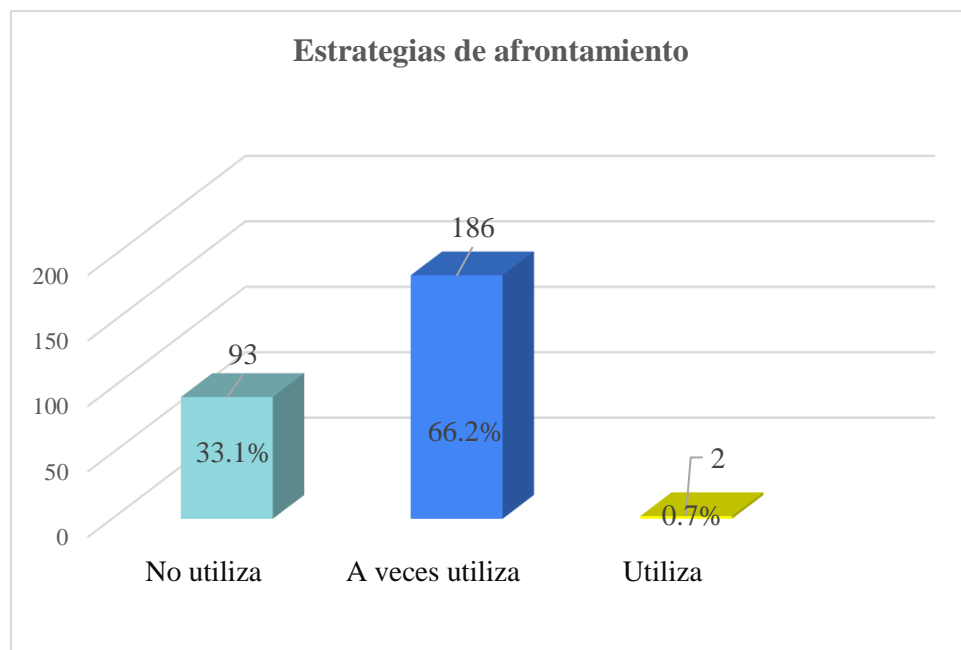
Distribución de los niveles de estresores académicos.



Fuente: Base de datos de encuesta.

Los estresores académicos están presentes en los estudiantes de Salud en mayor frecuencia en el nivel moderado 55.9% (157).

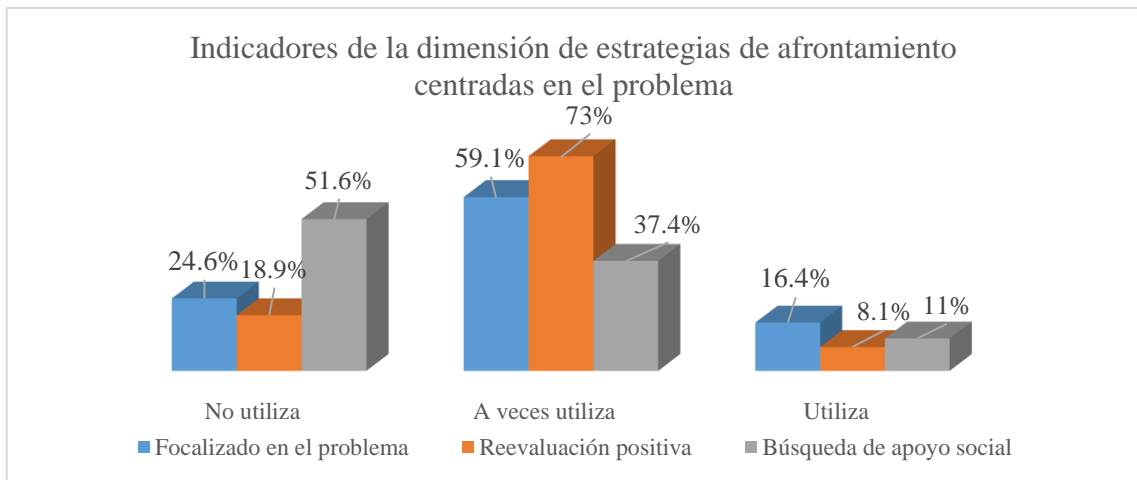
Distribución de la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.



Fuente: Base de datos de encuesta.

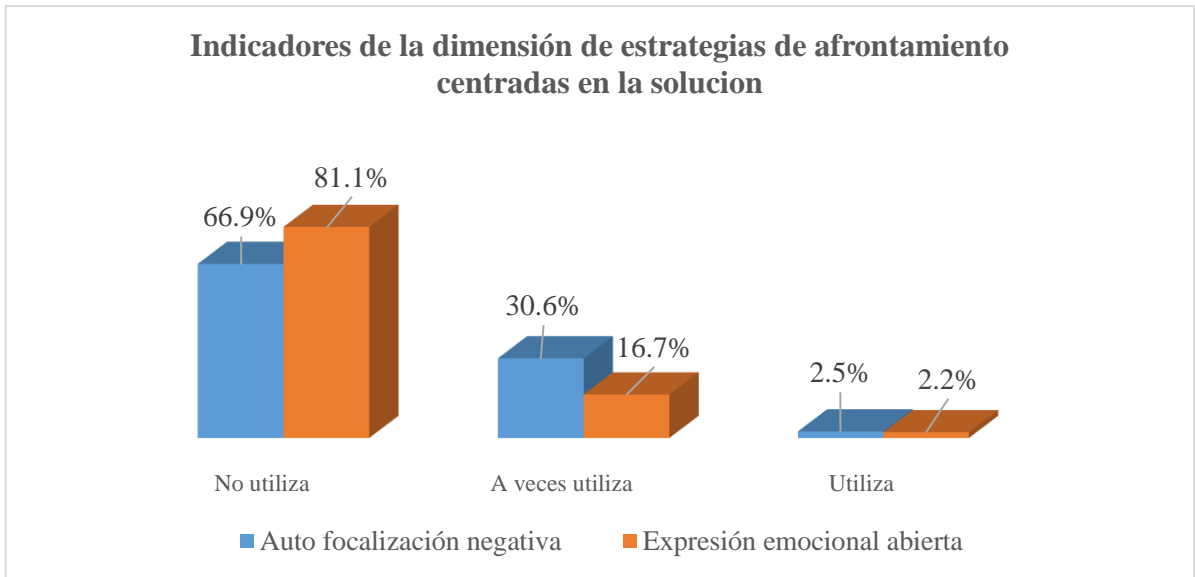
La gráfica muestra la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, se indica el 66.2%, sólo utiliza estrategias de afrontamiento a veces.

Frecuencia de uso de los indicadores de la dimensión de estrategias de afrontamiento centradas en el problema.



Dentro de la dimensión estrategias de afrontamiento centradas en el problema que es la más utilizada por los Estudiantes de Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, en la gráfica se muestra que el indicador focalizado en el problema es el de mayor frecuencia ya que es utilizado por el 16.4%, de forma cotidiana y es utilizada a veces por el 59.1%.

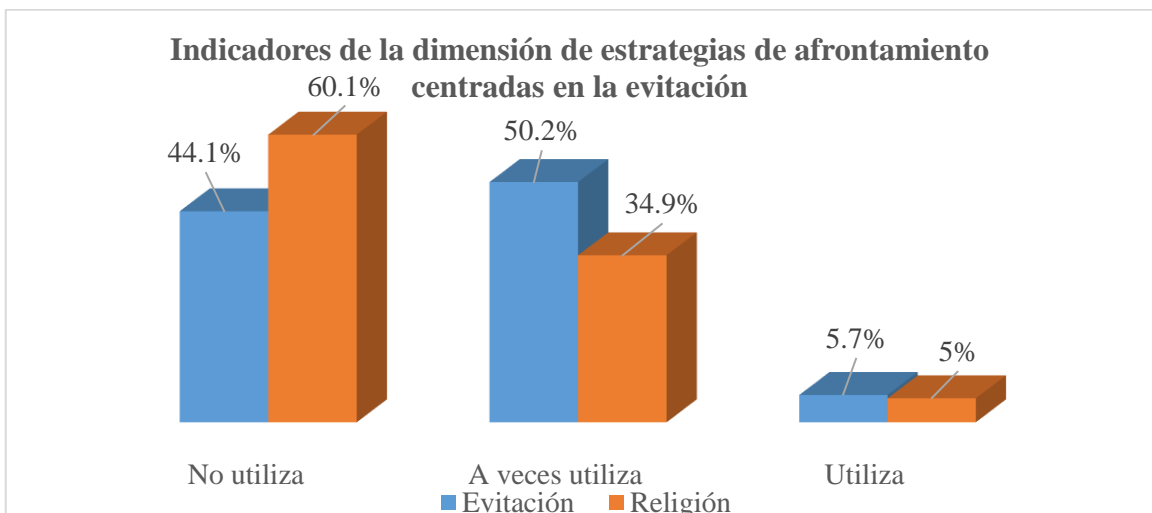
Frecuencia de uso de los indicadores de la dimensión de estrategias de afrontamiento centradas en la solución.



Fuente: Base de datos de encuesta.

En la gráfica se muestra que, dentro de la dimensión de estrategias de afrontamiento centradas en la solución, la auto focalización negativa, es la estrategia de afrontamiento más frecuente.

Frecuencia de uso de los indicadores de la dimensión de estrategias de afrontamiento centradas en la evitación.



Fuente: Base de datos de encuesta.

En la gráfica se muestra que, en esta dimensión, la evitación es la estrategia de afrontamiento más utilizada.

Estresores académicos según escuelas profesionales.

| Estresor académico | Bajo | | Moderado | | Alto | | Total | |
|--------------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|
| | fi | % | fi | % | fi | % | fi | % |
| Medicina humana | 17 | 28.8 | 38 | 64.4 | 4 | 6.8 | 59 | 100 |
| Psicología | 40 | 43 | 51 | 54.8 | 2 | 2.2 | 93 | 100 |
| Estomatología | 19 | 41.3 | 24 | 52.2 | 3 | 6.5 | 46 | 100 |
| Enfermería | 26 | 40.6 | 35 | 54.7 | 3 | 4.7 | 64 | 100 |
| Tecnología médica -Radiología | 5 | 41.7 | 6 | 50 | 1 | 8.3 | 12 | 100 |
| Tecnología médica- Rehabilitación | 4 | 57.1 | 3 | 42.9 | 0 | 0.0 | 07 | 100 |
| Total | 111 | 39.5 | 157 | 55.9 | 13 | 4.6 | 281 | 100 |

Fuente: Base de datos de encuesta.

En la tabla se muestra que, según las diferentes escuelas profesionales de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio de Mendoza; los estudiantes de Medicina Humana son los que presentan mayor porcentaje de estresor académico (64.4%, moderado) y (8.3%, alto).

Estrategias de afrontamiento según escuela profesional.

| Estrategias de afrontamiento | No utiliza | | A veces utiliza | | Utiliza | | Total | |
|--------------------------------------|------------|-------------|-----------------|-------------|----------|------------|------------|------------|
| | fi | % | fi | % | fi | % | fi | % |
| Medicina Humana | 24 | 40.7 | 33 | 55.9 | 2 | 3.4 | 59 | 100 |
| Psicología | 33 | 35.9 | 60 | 64.5 | 0 | 0.0 | 93 | 100 |
| Estomatología | 18 | 39.1 | 28 | 60.9 | 0 | 0.0 | 46 | 100 |
| Enfermería | 12 | 18.8 | 52 | 81.3 | 0 | 0.0 | 64 | 100 |
| Tecnología médica –Radiología | 5 | 41.7 | 7 | 58.3 | 0 | 0.0 | 12 | 100 |
| Tecnología médica- Rehabilitación | 1 | 14.3 | 6 | 85.7 | 0 | 0.0 | 07 | 100 |
| Total | 93 | 33.1 | 186 | 66.2 | 2 | 0.7 | 281 | 100 |

Fuente: Base de datos de encuesta.

Los estudiantes de Terapia Física y Rehabilitación presentan mayor porcentaje en la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento (a veces); por otro lado, los estudiantes de Medicina Humana son los que utilizan estrategias de afrontamiento de forma cotidiana.