



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PROBLEMAS DE APRENDIZAJE**

**Estrés académico y su incidencia en la ansiedad de
estudiantes de posgrado en una universidad de Lima
Metropolitana, 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Problemas de Aprendizaje**

AUTORA:

García Flores, Gabriela (ORCID: 0000-0001-6255-3987)

ASESORA:

Dra. Palacios Garay, Jessica Paola (ORCID:0000-0002-2315-1683)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Problemas de Aprendizaje

Lima – Perú

2022

Dedicatoria

Esta investigación la dedico con mucho cariño a mi madre y a mi adorado hijo; a mi madre por darme la vida y las alas para lograr mis metas y sueños; a mi hijo por entender mis horarios y ser la fuente de mi inspiración para continuar el constante camino del aprendizaje.

Agradecimiento

Los peldaños que voy logrando en mi realización profesional han sido llevados con trabajo, constancia, perseverancia y el apoyo de mis estimados maestros quienes generosamente me brindaron sus conocimientos más allá del horario académico.

Es oportuno agradecer a mis colegas, quienes me apoyaron en mi investigación y por ser un faro en mis momentos de periplos académicos.

Índice de contenidos

	Pg.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y operacionalización	14
3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	17
3.5. Procedimientos	19
3.6. Método de análisis de datos	19
3.7. Aspectos éticos	19
IV. RESULTADOS	20
V. DISCUSIÓN	28
VI. CONCLUSIONES	34
VII. RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS	36
ANEXOS	43

Índice de Tablas

	Pg.
Tabla 1. Ajustes del modelo y pseudo R2 que explica el estrés académico en la ansiedad	20
Tabla 2. Bondad de ajuste del modelo que explica el estrés académico en la ansiedad	20
Tabla 3. Estimación de los parámetros del modelo que explica el estrés académico en la ansiedad.	21
Tabla 4. Ajuste del modelo y Pseudo R2 que explica el estrés académico en la dimensión afectiva de la ansiedad	22
Tabla 5. Bondad de ajuste del modelo que explica el estrés académico en la dimensión afectiva de la ansiedad	22
Tabla 6. Estimación de los parámetros del modelo que explica el estrés académico en la dimensión afectiva de la ansiedad	23
Tabla 7. Ajuste del modelo y Pseudo R2 que explica el estrés académico en la dimensión cognitiva de la ansiedad	24
Tabla 8. Bondad de ajuste del modelo que explica el estrés académico en la dimensión cognitiva de la ansiedad	24
Tabla 9. Estimación de los parámetros del modelo que explica el estrés académico en la dimensión cognitiva de la ansiedad	25
Tabla 10. Ajuste del modelo y Pseudo R que explica el estrés académico y la dimensión somática de la ansiedad	26
Tabla 11. Bondad de ajuste del modelo que explica el estrés académico en la dimensión somática de la ansiedad	26
Tabla 12. Estimación de los parámetros del modelo que explica el estrés académico en la dimensión somática de la ansiedad	27
Tabla 13. Niveles de la variable estrés académico y sus dimensiones	68
Tabla 14. Niveles de la variable ansiedad y sus dimensiones	69
Tabla 15. Validación de Variables: estrés académico y ansiedad	70
Tabla 16. Confiabilidad de Variables estrés académico y ansiedad	70
Tabla 17. Baremos de la variable estrés académico	70
Tabla 18. Baremos de la variable Ansiedad	70

Índice figuras

	Pg.
Figura 1. Niveles de la variable estrés académico y sus dimensiones	68
Figura 2. Niveles de la variable ansiedad y sus dimensiones	69

Resumen

El objetivo del estudio fue establecer la incidencia del estrés académico en la ansiedad de estudiantes de posgrado en una Universidad en Lima Metropolitana, 2021; empleándose un estudio básico, que buscó identificar la relación de las variables, las cuales no fueron manipuladas y recolectadas en un momento determinado para la investigación. La muestra estuvo conformada por 121 estudiantes de posgrado, empleándose un muestreo no probabilístico, y la técnica de encuesta; debido a las limitaciones que se vive por la pandemia. Los instrumentos empleados fueron el Inventario de Estrés Académico SISCO SV y el Inventario de ansiedad de BECK – BAI, los cuales fueron validados a través del criterio de jueces, desarrollándose un piloto para afirmar la validez del instrumento de tipo escala Likert, logrando en el primer instrumento un coeficiente de confiabilidad de ,975 que indica una alta confiabilidad y en cuanto al segundo instrumento se logró obtener una confiabilidad de ,980 el cual es una confiabilidad alta. Cuyos resultados fueron que la prueba de regresión logística ordinal resultó ser significativa ($p=0.000 < 0.05$), explicando en un 34,6% a la ansiedad. Se concluye que existe incidencia del estrés académico y la ansiedad en estudiantes de posgrado.

Palabras clave: estrés académico, ansiedad, universitarios.

Abstract

The objective of the study was to establish the incidence of academic stress on anxiety in graduate students at a University in Metropolitan Lima, 2021; using a basic study, which sought to identify the relationship of the variables, which were not manipulated and collected at a given time for the investigation. The sample consisted of 121 graduate students, using a non-probabilistic sampling and the survey technique; due to the limitations experienced by the pandemic. The instruments used were the SISCO SV Academic Stress Inventory and the BECK-BAI Anxiety Inventory, which were validated through the criteria of judges, developing a pilot to affirm the validity of the Likert scale instrument, achieving in the first instrument had a reliability coefficient of .975 which indicates a high reliability and as for the second instrument, a reliability of .980 was obtained, which is a high reliability. The results of which were that the ordinal logistic regression test turned out to be significant ($p = 0.000 < 0.05$), explaining anxiety in 34.6%. It is concluded that there is an incidence of academic stress and anxiety in graduate students.

Keywords: academic stress, anxiety, university students.

I. INTRODUCCIÓN

La pandemia originada a raíz del brote del SARS-CoV-2 conocido como el síndrome respiratorio agudo severo; devalo trastornos mentales que han ido agudizando debido a la cuarentena restrictiva, falta de empleo y la sobre carga laboral o académica, convirtiéndose en factores de riesgo para padecer enfermedades crónicas (Silva et al., 2020). En tal sentido, se observó que más del 91,3% de la población universitaria a nivel mundial se ha visto afectada (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2020); y los principales estresores son la carga de actividades laborales sumado a ellos las diversas actividades académicas que deben realizar a través del aprendizaje remoto; de los cuales el 73,5% de la población padecen ansiedad y el 26,5% padecen estrés (Vivanco et al., 2020).

Por tal motivo, es fundamental que se considere al estrés así como a la ansiedad en el escenario académico, debido a que los estudiantes de diferentes niveles educativos no están extensos de padecerlos ya que a diario el estudiante percibe situaciones amenazantes que no pueden afrontar de manera adecuada y terminan generando altos niveles de estrés y ansiedad (Silva et al., 2020); existen diferentes tipos de estrés, pero para fines de esta investigación se considerada al estrés académico, el mismo que se presenta en estudiantes universitarios cuando existe la presencia de indicadores estresores (la sobrecarga de tareas, tiempo limitado para realizarlas etc.) y los síntomas psíquicos o cognitivos, obligando al estudiante a hacer uso de estrategias que ayuden a afrontar las amenazas que afectan su equilibrio mental y desempeño académico (Benuzzi y Benuzzi-Alva, 2021; Lanuque, 2020).

Por otro lado, el estudiante va percibir la ansiedad a través de las reacciones neurofisiológicas ya que el sistema límbico es el órgano que coordina las funciones endocrinas vegetativas y metabólicas del hipotálamo el cual a su vez controla el sistema nervioso autónomo (del Toro et al.,2014); estímulos externos e internos y su interpretación personal que le da a los eventos que acontecen su vida diaria (Chávez y Peralta, 2019). Por ello, es fundamental la percepción que tiene el estudiante Universitario sobre la capacidad de enfrentar con éxito las exigencias de

la vida académica, ya que si se da de manera negativa va causar pensamientos, ideas, emociones negativas y afección física; como alteraciones en el sueño o los dolores de cabeza que desencadenaran en ansiedad (González, 2020). En Perú alrededor del 64,4% de jóvenes universitarios refieren que sienten estrés a causa del aprendizaje remoto (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2020); y el 55% de los universitarios peruano evidenciaron indicadores de ansiedad y depresión a raíz de la COVID-19 (Sánchez et al, 2021). Además, a nivel local, en el Departamento de Lima Metropolitana los especialistas del Ministerio de Salud (MINSA, 2021) reportaron que el 52.2% de la población sufre estrés moderado a severo y el 15,42% refiere que siente ansiedad, de los cuales el 22.9% son estudiantes Universitarios, situación que definitivamente se va incrementando, los mismos que son indicadores de futuros problemas de salud mental en la comunidad universitaria en el panorama de la COVID-19.

Ambas variables de investigación en el contexto académico han afectado en gran medida a los Universitarios; la sobrecarga de sucesos y los altos niveles que demanda de la vida académica generan en los estudiantes niveles elevados de estrés (González, 2020); que de ser manejado de manera adecuada funcionaria como un estímulo para que realicen actividades o resuelvan los diferentes problemas que suscitan su rutina diaria, pero de ser mal orientado perjudican no solo académicamente, sino también la salud física y psicológica (Zárate et al., 2017). El estudio científico se desarrolló en una universidad privada de Lima Metropolitana donde se evidencian dificultades que se relacionan al estrés en los universitarios que cursan un posgrado en el panorama de la pandemia, situación que se podría asociar a las responsabilidades académicas que tienen que realizar sumado a la responsabilidad laboral; que se va incrementando desde el cierre de la institución de educación superior y el inicio de las clases remotas.

En vista a la realidad problemática que se ha descrito, se planteó la siguiente pregunta ¿Cuál es la incidencia del estrés académico en la ansiedad de estudiantes de Posgrado en una Universidad en Lima Metropolitana, 2021? Cuyos problemas específicos son ¿Cuál es la incidencia del estrés académico con la dimensión afectiva de la ansiedad? ¿Cuál es la incidencia del estrés académico con la

dimensión cognitiva de la ansiedad? ¿Cuál es la incidencia del estrés académico con la dimensión somática de la ansiedad?

Asimismo, para fines de justificar la investigación en el marco teórico se trabajó con el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico que busca explicar cómo diferentes situaciones que se dan frente a estímulos estresores en el entorno académico pueden generar el desequilibrio sistémico (persona-entorno) (Barraza, 2007). Y el modelo cognitivo de la ansiedad propuesto por Beck y Emery (1985) refieren que la ansiedad tiene componentes biológicos, psicológicos y cognitivos las mismas que servirán para el constructo teórico de futuras investigaciones. Para la justificación metodológica se aplicaron los siguientes instrumentos de medición SISCO SV de Barraza (2007) adaptado por Alania (2021); así como el BAI, inventario de Beck creado por Beck y Steer (1988). Para evaluar las variables se someterán a una revalidación acorde a la realidad de la investigación. Por último, la justificación práctica beneficiará de manera directa tanto a psicólogos, docentes y universitarios en general ya que estará dirigido a desarrollar herramientas de afrontamiento para el estrés que padecen los universitarios y asimismo regular la ansiedad que pueden manifestar con el único fin de mejorar el aprendizaje y contribuir a su bienestar psicológico.

Como objetivo general se consideró pertinente: Establecer la incidencia del estrés académico en la ansiedad de estudiantes de posgrado en una universidad en Lima Metropolitana, 2021; Cuyos objetivos específicos son: Determinar la incidencia del estrés académico con la dimensión afectiva de la ansiedad; Determinar la incidencia del estrés académico con la dimensión cognitiva de la ansiedad; Determinar la incidencia del estrés académico con la dimensión somática de la ansiedad. A su vez, se planteó como hipótesis general: El estrés académico incide significativamente en la ansiedad de estudiantes de Posgrado en una Universidad en Lima Metropolitana, 2021; Cuyas hipótesis específicas son: El estrés académico incide significativamente con la dimensión afectiva de la ansiedad; El estrés académico incide significativamente con la dimensión cognitiva de la ansiedad; El estrés académico incide significativamente con la dimensión somática de la ansiedad.

II. MARCO TEÓRICO

Para apoyar la literatura, a nivel nacional en Lima Perú, Chambi (2021) en su investigación formuló el objetivo de determinar si en el programa Beca 18 el estrés académico influye en las habilidades sociales de los estudiantes. Tuvo un enfoque cuantitativo y el diseño fue correlacional causa-efecto; una muestra de 265 estudiantes. Cuyos resultados fueron que existe relación causa-efecto significativamente alto entre el estrés académico y el desempeño de las destrezas sociales; siendo que el 70% evidenció un nivel alto de estrés académico, el 22% un nivel medio y el 9% un nivel bajo. Se concluyó que el estrés académico influye de manera negativa en las prácticas sociales como las tensiones físicas y emocionales; perjudicando el adecuado desenvolvimiento académico.

Del mismo modo, Palacios, Yangali et al. (2020) en la investigación realizada formularon el objetivo de determinar si hay asociación entre las condiciones personales de los estudiantes con el estrés académico en Lima Perú. Tuvo un diseño descriptivo transversal y estuvo conformada por 343 mujeres y 367 varones estudiantes. En la recolección de los datos fue aplicado el inventario SISCO de Barraza (2008). Los resultados obtenidos fueron que el 66.1% de la muestra estudiada evidencio estrés académico en nivel moderado, el 21,8% en un nivel leve y el 12,1% en un nivel agudo. Se concluyó que la variable independiente; la variable de estudio se asocia con el género, grupo etano y colegio de procedencia en un nivel del 95%.

De manera continua, Palacios, Belito et al. (2020) en su investigación formularon el objetivo de determinar si la procrastinación incide en el estrés y en el engagement académico en estudiantes universitarios, en Lima Perú. Tuvo un diseño no experimental y tipo transversal correlación-causa y una muestra de 181 universitarios. Para recolectar los datos de la primera variable se usó el Cuestionario de Solomon y Rothblum (1984) PASS (Procrastination Assessment Scale-Students); en segundo lugar, se aplicó el inventario SISCO de Barraza (2007); seguido del inventario engagement académico el UWES-Student de Salanova, Bresó y Schaufeli (2005). Los resultados obtenidos evidenciaron que

existe incidencia entre ambas variables estudiadas con la dimensión vigor del engagement académico en universitarios en un 54.8%.

Por otro lado, para explicar los antecedentes a nivel internacional, en México Soto et al. (2021) desarrollaron una investigación y plantearon el objetivo de analizar si el estrés académico se relaciona con la práctica de ejercicios físico y/o algún tipo de deportes. Tuvo como diseño no experimental y su tipo fue descriptivo transversal-comparativo; su universo fue de 102 universitarios. Se recolecto los datos mediante el instrumento de SISCO (Barraza, 2007), cuyos resultados evidenciaron que cuando los estudiantes no hacen algún tipo de deporte o actividad física, tienen mayor predisposición a padecer sintomatología ansiosa, tales como preocupación o estrés [$F(1,100) = 4.767, p < .01$]. Por otro lado, se llegó a concluir que el estrés académico se presenta con mayor frecuencia en estudiantes que no realizan actividades físicas o deportes y que además se presentan en situaciones inquietantes y en diferentes sintomatologías de preocupación o estrés, así como la carga exagerada de tareas, trabajos académicos; personalidad de los docentes, las prácticas y los diferentes exámenes semestrales, etc.

En la misma medida, Sedláková (2021) realizó un estudio de revisión para presentar el estrés académico y explicar su importancia en relación no solo con la educación, el objetivo de la revisión del estudio es también dar a conocer a las más comunes fuentes de estrés en los estudiantes y para presentar los factores que tienen un impacto en la académica estrés. La investigación menciona que el estrés académico es un concepto relativamente nuevo, que se presenta en algunas personas, es decir está determinado en un grupo de individuos, quienes enfrentan en su camino académico una serie de barreras, los cuales causan a veces incluso un elevado estrés académico. Propone que las universidades deben buscarse minimizar el estrés, ya que es un factor negativo y de gran impacto en la calidad de la enseñanza, por ello, el desarrollo de modelos integrativos como talleres y seminarios para estudiantes que trabajen la autosuficiencia, la resiliencia y optimismo, apoyado por el trabajo en la dinámica de los grupos, abordando al inicio del estudio para identificar a los estudiantes que necesitan apoyo, empleando una medición de instrumentos.

De igual forma, en España González et al. (2018) en su investigación planteó como objetivo principal confirmar, si es correcto que el afrontamiento activo impacta de manera positiva en la reducción del estrés académico de los estudiantes. Tuvo como diseño no experimental, tipo descriptivo transversal; en un universo de 1195 universitarios con diferentes especialidades. Para recolección de la base de datos se utilizó la escala de afrontamiento de estresores (ACEA), en segundo lugar, se utilizó el instrumento escala de respuestas de estrés académico (RCEA), asimismo, mediante estos resultados se evidenciaron que aquellos universitarios que no usan estrategias de afrontamiento al estrés se ven afectados por los indicadores psicológicos del estrés. Se concluye que cuando el estudiante presenta estrategias de afrontamiento activo en menor grado se evidenciaron las manifestaciones psicológicas del estrés académico.

De manera similar, en México, Caldera et al. (2017) plantearon como objetivo principal identificar predictores psicosociales de estrés académico en estudiantes. Teniendo como diseño no experimental de tipo descriptivo transversal; cuyo universo fue de 988 jóvenes universitarios. Se recolecto los datos mediante el instrumento; inventario de estrés académico (IEA), cuyos resultados evidenciaron que el nivel de estrés de los estudiantes es moderado pero que en situaciones que le generan estrés como lo son las exigencias académicas, la cantidad de tareas se presentan en menor grado que en otras investigaciones.

En relación a la segunda variable de investigación, se considera que a nivel nacional se encontró el aporte a la literatura realizada por Saravia et al. (2020) desarrollaron una investigación relacionada a medir los niveles de la ansiedad en universitarios de medicina en tiempos de COVID-19. La investigación tuvo como objetivo determinar qué grado de ansiedad presentan los universitarios. El universo se conformó por 57 jóvenes estudiantes. El instrumento aplicado fue el GAD-7, que mide el desorden de ansiedad Generalizada. Cuyos resultados mostraron que de la muestra estudiada el 75,4% manifestó ansiedad. Se concluye que los estudiantes percibieron altos niveles de ansiedad en la pandemia. Por tal motivo, es importante desarrollar estrategias de intervención en las universidades con el fin de prevenir problemas relacionados a la salud mental en los universitarios que cursan un posgrado.

Del mismo modo, en la ciudad de Lima, Guevara et al. (2019) desarrollaron una investigación con las variables de ansiedad y autoconcepto en jóvenes universitarios, empleando el instrumento Escala de Ansiedad Estado-rasgo, así como el Cuestionario de Autoconcepto de Garley. Para dar curso al estudio, diseñaron una investigación no experimental, empleando la estrategia asociativa, tomando la información de cada participante una sola vez y de correlación simple, la muestra de 150 universitarios limeños estuvo conformada por 81 varones y 69 mujeres. Los resultados revelaron una relación significativa y con tamaño de efecto oscilante entre bajo, moderado y grande entre la variable estudiada con las dimensiones de autoconcepto, sin embargo, la ansiedad estado, se va relacionar significativamente con las dimensiones de autoconcepto intelectual, personal y control. Además de esto, en el desarrollo de la investigación observaron que la relación moderada entre los factores ansiedad estado, así como con el autoconcepto personal, cuyo significado es, si el universitario mantiene una percepción global y correcta de sí mismo, tendrá menos probabilidades de tener reacciones ansiosas, de tensión y de aprehensión.

A continuación, se procederá a explicar, a nivel internacional para ello la literatura encontrada en Argentina, Fernández et al. (2020) buscaron a través de un estudio, conocer el nivel de ansiedad en estudiantes universitarios, el objetivo fue analizar la existencia de una relación entre los niveles de la ansiedad y las variables interviniente (sociodemográficas) relacionándolas directamente en el contexto estudiantil. El tipo de estudio fue transversal en un universo de 305 universitarios. Los instrumentos aplicados fueron el cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). Cuyos resultados fueron que del total de la puntuación final; la media = 23.63 (9.98) para la ansiedad-estado y 26.49 (10.69) para ansiedad-rasgo, encontrándose que los niveles de ansiedad-rasgo y las edades de los estudiantes ($r = -0.0040$; $p = 0.04$) agregado las horas de descanso que tiene el estudiante ($r = -0.20$; $p < 0.001$), se van a relacionar inversamente. Además, no se encontró relación entre la ansiedad estado con la edad de la muestra estudiada ($r = 0.07$; $p = 0.79$). Por ello, se concluye, que el nivel de ansiedad estado y ansiedad rasgo, se relacionan con el género femenino, la falta de horas de sueño, el rendimiento académico y estar estudiando en la universidad.

Mientras tanto, en China, Cao (2020) en su investigación desarrollada tuvo como principal objetivo explicar de qué manera impacta psicológicamente la pandemia de la COVID-19 en universitarios. Su diseño fue no experimental tipo correlación-causa transversal; conformado por 7143 universitarios. Se recolectó los datos mediante la ficha sociodemográfica (género, región, lugar de residencia, DX, etc.) y la escala de trastorno de ansiedad generalizada (GAD-7); cuyos resultados mostraron que el 24,9% de los estudiantes padecían ansiedad experimentada. Y el 9% percibió ansiedad severa y el 21.3% ansiedad leve. Se concluyó que el brote de la COVID-19 causó gran impacto en los estudiantes universitarios elevando su nivel de ansiedad y estrés afectando su vida cotidiana y desempeño académico.

La primera variable de la investigación se sustenta en base al estrés que tiene su origen en la década de 1960 donde Hans Selye fue el primero en definirlo como la carga emocional y cognitiva de diferentes situaciones y actividades inesperadas en el entorno social, laboral y familiar, así como las actividades rutinarias, el consumo de sustancias ilícitas y alimentación poco saludables, que alteran el equilibrio de la persona y se encuentra en sus diferentes esferas, social, laboral y académico (Castaño, 2017). Para esta investigación se trabajó bajo el enfoque del estrés académico el cual se define como una actividad o situación que causa tensión física y emocional, fuertemente ligadas a las diferentes exigencias que requiere el ámbito académico (Gonzales, 2020). También, es una condición originada por la interacción entre individuos y su entorno, dando lugar a la autopercepción, proveniente del aspecto biológico, psicológico y social (Sarafino & Smith, 2012).

La base teórica del estrés académico se respaldó mediante el modelo propuesto por Barraza (2007) el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico que tiene como base la teoría general de sistemas de Colle además del modelo transaccional del estrés formulado por Richard Lazarus. Quien refirió que el estrés académico es parte del estado psicológico donde la persona presenta estresores mayores (eventos fortuitos que no se pueden controlar) y estresores menores (valoración y percepción personal del sujeto). Asimismo, los síntomas que percibe el sujeto ante el estrés académico se evidencian y clasifican como reacciones fisiológicas, psicológicas y comportamentales, que los sujetos van a

manifestar de diferente manera conocido comúnmente como parte del desequilibrio sistémico (Mendieta et al., 2020). Por otro lado, el afrontamiento como restablecedor del equilibrio sistémico funciona en las situaciones que generan el desequilibrio sistémico. Barraza (2018) recomienda la comunicación asertiva, elogiarse a uno mismo, actividades de distracción evasiva, ventilación o confidencias, la religiosidad, asistencia profesional, buscar información sobre la situación, tomarlo con humor, elaboración de un plan y ejecutarlo.

Por otro lado, Barraza (2008) mencionó que el estrés académico tiene un desarrollo sistémico, adaptable y psicológico, que generalmente se da en tres situaciones: Cuando el estudiante se ve expuesto a diferentes escenarios que son percibidas y valoradas como estresores; O cuando el sujeto considera al medio ambiente de manera inestable y estresante; también se considerada a la exigencia que debe asumir el sujeto para hacer frente a las situaciones que provocan su estrés académico y la búsqueda de su estabilidad. Esto suele evidenciarse cuando el estudiante tiene una percepción negativa al momento de enfrentar las exigencias académicas; afectando sus pensamientos, emociones, afección física, provocando dolor de cabeza, sueño, desconcentración, desorganización, problemas de adaptación y sobre todo la ansiedad (Estrada et al, 2021).

Los estudiantes universitarios sufren constante estrés, debido a factores sociales, emocionales, laboral, el cambio de su rutina, la carga de actividades académicas, la exigencia de los docentes, la competitividad, entre otros; estos factores predisponen a los estudiantes a desarrollar diferentes patologías (Gelabert y Muntaner, 2017). También, están los estudiantes universitarios con dificultades de aprendizaje que, debido a las exigencias de las tareas académicas, sus horas de sueño son constantemente alteradas; causando el cambio y/o alteración de sus condiciones mentales (Zúñiga, 2021). Del mismo modo, la teoría transaccional del estrés lo define como una acción reciproca entre el sujeto y su entorno social, donde el individuo va evaluar el evento como situaciones amenazantes o que desbordan sus recursos de afrontamiento, teniendo la percepción que vulnera su bienestar físico y psicológico (Lazarus y Folkman, 1984-1986).

Las dimensiones del estrés académico, se presentan de tres maneras: Estresores académicos, síntomas estresores y estrategias de afrontamiento. La primera se refiere a los estímulos que el estudiante universitario percibe como situaciones estresantes en su entorno (los exámenes, la redacción de trabajos y tareas de investigación, dificultad para cumplir a tiempo y la presión del medio), además del carácter y/o personalidad del docente, entre otras situaciones que causan la alteración de su equilibrio (Lemos, 2018). Tales situaciones en algunos estudiantes pueden darse acompañadas de respuestas con una elevada intensidad emocional y fisiológica. Asimismo, la segunda se refiere a las reacciones fisiológicas o síntomas que el estudiante de posgrado va presentar ante agentes estresores, como dolores de estómago, sudoración excesiva, aumento del ritmo cardíaco, cefalea, ardor estomacal, tensión muscular y dificultades para conciliar el sueño, según Durán et al. (2021) estas respuestas son el producto de la liberación de norepinefrina y posteriormente del cortisol, el cual es considerado como un estrés biomarcador. La tercera dimensión, se refiere a las diferentes estrategias de afronte que va usar el estudiante de posgrado cuando está estresado, el cual va depender de sus propias experiencias y aprendizajes previos (Barraza, 2018). Respecto a esto, los autores Freire et al. (2019) refieren que los estudiantes universitarios han demostrado tener como mediador algunos recursos psicológicos cómo las emociones positivas, el mindfulness, el deporte entre otros.

Según Durán et al. (2021) la respuesta ante el estrés se manifiesta mediante la pérdida de la confianza en uno mismo, pensar siempre en el fracaso, dificultad para concentrarse, pensar negativamente en el futuro, pensar continuamente en algo que se debe hacer; los sentimientos (ansiosos, temerosos, irritables, de mal humor, fácilmente tristes); el comportamiento (consumir drogas y bebidas alcohólicas, apartarse del entorno, comer y dormir más o menos, llorar sin motivo); y las respuestas fisiológicas (sudoración excesiva en las palmas, latidos cardíacos más rápidos, labios más secos, cansancio rápido, propensión a dolores de cabeza, estómago y náuseas). Bojórquez (2021) divide los factores que causan estrés en dos partes, a saber, factores internos (es decir, mentalidad, personalidad y creencias) y factores externos (es decir, aprendizaje demasiado denso, alta presión

por el logro, impulso de estatus social y padres de personas que compiten en términos de logros de los niños).

Paralelamente, se procederá a explicar la base teórica de la ansiedad a través del modelo cognitivo de la ansiedad propuesto por Beck y Emery (1985) que entienden la ansiedad bajo el mismo modelo de la depresión, como un trastorno psicológico de índole biológico, psicológico y cognitivo de los cuales el más relevante en la actualidad es el cognitivo que conlleva una serie de situaciones desadaptativas para el sujeto. El modelo no hace distinción alguna sobre los factores que ha llevado al individuo a tener una experiencia de ansiedad. Asimismo, dentro de este modelo se mencionó que las respuestas somáticas y afectivas son provocadas por la estructura cognitiva, donde el sujeto percibe el mundo y el futuro como una amenaza; viéndose a sí mismo como alguien incapaz de hacerle frente (Bojórquez, 2021). Además, las recientes investigaciones señalan que la ansiedad puede disminuir la inmunidad, por lo tanto, es importante para mantener la propia mente y las emociones estables. Por otro lado, Fernández et al. (2020) mencionaron la existencia de dos tipos de ansiedad, la primera es la ansiedad estado, y se caracteriza por ser efímera y va depender del manejo del sujeto al momento de percibirla, la segunda es la ansiedad permanente que no se asocia a un motivo o momento concreto.

Respecto a los Síntomas fisiológicos de la ansiedad, se va dar cuando aumenta el ritmo cardíaco; se entrecorta o se acelera la respiración, palpitaciones; la sensación de asfixia, dolores o presiones en el pecho o punzadas en el corazón; sensación de estar aturdido, síntomas de mareos, sentirse sofocado, marearse, diferentes sensaciones de escalofríos; sensaciones de náuseas, dolor de estomacal, sensación de malestar estomacal y hasta somatizarlo al grado de volverlo crónico; movimientos involuntarios, oscilaciones rítmicas, tiritar; pérdida de sensibilidad en diferentes zonas del cuerpo, resistencia muscular al movimiento y xerostomía (González, 2020). En cuanto a los síntomas cognitivos, la persona manifestará miedo a no tener el control de la situación o no ser capaz de afrontarla; asimismo, también va manifestar la sensación del temor a algún daño físico o a la misma muerte; acompaña estas ideas las de enloquecer, así como como la constante evaluación negativa de los demás que también se encuentran los

pensamientos, los recuerdos que atemorizan a la persona y que además acompaña la percepción vaga de la realidad; dificultando la concentración; provocando la distracción y alterando la atención y el razonamiento, perdiendo su capacidad de objetividad (Ticona et al., 2021). A nivel conductual, el sujeto presentará una marcada necesidad de evitar los signos, así como los escenarios de amenazas, el sujeto busca obtener seguridad, mediante la reafirmación de su conducta, pero la sensación de inquietud e hiperventilación altera la marcha; provocando agitación, situación que le causará sensaciones de quedarse paralizado, presentando dificultades para articular palabras (Caballero et al., 2018). A nivel afectivo, la persona se sentirá nervioso y tensionado, confuso; atemorizado, apurado, despavorido; nervioso, espantado; intranquilo, con notables muestras de frustración (Clark y Beck, 2012).

Asimismo, la ansiedad es entendida como la valoración cognitiva negativa de los recursos personales que tiene el sujeto para poder hacer frente a situaciones que le generan estrés y que frecuentemente son considerados como catastróficos; es decir son ideas y pensamientos erróneos basados en la experiencia previa (Beck y Clark, 1997) y cuando el estrés llega a un nivel que el estudiante no puede afrontar, es cuando se encuentra en un síndrome que se define como burnout académico debido al prolongado estrés que se deriva de la condición del individuo (Biondi y Bendezi, 2021). En la literatura revisada se encontró la ansiedad académica, es definida como una serie de respuestas múltiples que proviene de diferentes estímulos relacionados al entorno académico (Castillo et al., 2021) y que la psicología la define como una característica de la personalidad, misma que se caracteriza por un estado cognoscitivo de preocupación recurrente y pensamientos relacionados al fracaso o al mal rendimiento académico, además de las consecuencias negativas que esto conlleva sobre la disminución de su autoestima y minusvalía social. Estas situaciones llevan al sujeto a tener sensaciones de nerviosismo, tensión y activación fisiológica (Gutiérrez, 1996). La ansiedad se manifiesta en los estudiantes como respuesta de su entorno social, reflejándose en problemas para poder conciliar el sueño logrando afectar su rendimiento académico (Armas et al., 2021).

Del mismo modo, Dattani et al. (2018) definieron la ansiedad como un dolor emocional producto de una serie de elementos ambientales, respuestas físicas y pensamientos negativos; que interactúan entre sí; provocando que el sujeto tenga síntomas de ansiedad, colérico o deprimido. La salud mental se ve afectada por diferentes problemas tales como la ansiedad, afectan considerablemente a las personas de educación superior, y los factores para este estado serán la edad, la situación de vida y la tolerancia de los individuos (Devi, 2021). La ansiedad repercute en los estudiantes universitarios afectando su adecuado desarrollo psicológico; provocando un impacto negativo y elevando el riesgo de presentar indicadores de diferentes patologías; lo cual causa un declive en su desempeño académico y psicosocial (Román et al., 2016). Por otro lado, Cascardo y Resnik (2016) agregan que la ansiedad implica una serie de pensamientos, comportamientos, reacciones fisiológicas, emocionales que se dan en una situación de conflicto específica y estas se manifiestan como mareos, visión borrosa, entumecimiento y hormigueo, acompañado de la sensación de falta de aire (ahogo, asfixia).

Con respecto a las dimensiones de la ansiedad son: Afectivo, cognitivo y somático. La primera se refiere a las respuestas subjetivas emocionales que va ir experimentando el estudiante universitario (angustia, miedo, temor etc.). La ansiedad tiene una alta relación con el desempeño académico, dado que las altas exigencias académicas generan dificultad y son inalcanzables o de difícil resolución para su pensamiento (kaur et al., 2019). La segunda dimensión, se refiere a los pensamientos y respuestas anticipadas e inflexibles de sí mismo, su entorno y el temor al futuro; los pensamientos catastróficos relacionados al entorno social le afectan en gran medida, además, la ansiedad va a tener un impacto negativo en la cognición, afectando el rendimiento y desarrollo académico en los estudiantes Khorassani (2021). Por último, la tercera dimensión, hace referencia a las respuestas físicas que el sujeto experimenta durante el estado de ansiedad, evidenciándose mediante la hiperventilación, el exceso de sudoración, las cefaleas, las emesis, la pérdida de sensibilidad ya sea superficial, así como el adormecimiento o el entumecimiento de alguna zona del cuerpo, etc. (Beck y Emery, 1985).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

El estudio por su propósito se clasifica de tipo básica, y para fines de esta investigación aplicada servirá de cimiento para futuros estudios (Ñaupas et al., 2019). Por el objetivo que persigue, el estudio es de tipo correlacional, según Sánchez et al. (2018), la investigación de tipo correlacional, buscó identificar la relación entre las variables, tal es el caso de la variable ansiedad la cual fue analizada para responder o dar a conocer la causalidad.

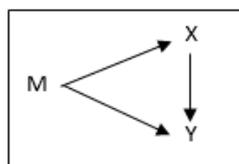
Diseño de investigación

En diseño que se usó en la investigación fue no experimental, las variables no fueron objeto de manipulación, ya que se obtuvo como resultado la interacción de las variables desde un estado natural (Hernández y Mendoza, 2018). De corte transversal, dado que la recolección de datos se realizó en un solo momento determinado realizando la práctica exclusivamente asociativa para el interés establecido (Sánchez et al., 2018). Debido a que no se buscó manipular las variables de estudio; se buscó explicar la relación de causa – efecto entre ambas (Hernández y Mendoza, 2018).

M: Estudiantes de posgrado.

X: Estrés académico.

Y: Ansiedad.



3.2. Variables y operacionalización

Variable: Estrés académico

Definición conceptual

A propósito de esta investigación se consideró como primera variable de la investigación al estrés académico, cuya definición es como aquello que padece el estudiante de educación superior y posgrado y se relacionan directamente con situaciones y/o actividades estresantes en el ámbito académico (Barraza, 2007).

Definición operacional

Para saber los niveles de estrés académico del universo estudiado se usó el Inventario de estrés académico SISCO SV adaptado al contexto COVID-19, a través de sus dimensiones (Estresores, síntomas y estrategia de afrontamiento).

Indicadores: se dividen en 3 dimensiones los cuales son: Estresores cuyos indicadores son: sobre carga de trabajos y tareas, personalidad y carácter de los docentes, forma de evaluación y nivel de exigencia de los docentes. Síntomas del estrés y sus indicadores son: y por último la dimensión Estrategias de afrontamiento con indicadores de concentración, analizar la situación, control emocional y la elaboración de estrategias de afronte.

Escala: ordinal

Variable: Ansiedad

Definición conceptual

En cuanto a la segunda variable de estudio la ansiedad se define como un estado emocional percibido de manera negativa y se caracteriza por la presencia de tensión o nervios acompañados de síntomas fisiológicos (palpitación cardiaca, temblor, náuseas y vértigo) (Beck et al., 1985).

Definición operacional

Por otro lado, se tiene a la segunda variable de estudio la ansiedad y para saber los niveles de ansiedad en los universitarios de posgrado se usó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) (1988) cuyas dimensiones son (Afectivo, Cognitivo y Somático).

Indicadores: Cuenta con tres dimensiones: Afectivo y sus indicadores son estado emocional negativo o displacentero, tensión, nerviosismo y de la dimensión Cognitivo son estímulos percibidos de forma real o simbólica, palpitaciones cardiacas, temblores. Y por último la dimensión somática cuyos indicadores son sudoración, sensación de mareo y nauseas.

Escala: ordinal

3.3. Población (Criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis

El presente estudio está comprendido por una población de estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima Metropolitana de ambos sexos, al desconocerse la cantidad exacta de los estudiantes que conforman esta población se considera pertinente hacer uso de la fórmula para muestras infinitas y de acuerdo a ello, establecer el trabajar con una muestra de 121 estudiantes. Asimismo, Sánchez et al., (2018) definió la población estudiada como un conjunto de sujetos con una misma o similar característica que a su vez también son denominados como universo de estudio.

Criterios de inclusión

Universitarios, estudiantes de posgrado, ambos géneros, así como que pertenezcan a una universidad privada además de vivir en Lima Metropolitana.

Criterios de exclusión

Estudiantes universitarios que no estén cursando un posgrado, que no acepten formar parte de la investigación y tampoco se considerada a aquellos que no vivan en Lima Metropolitana.

Muestra

En esta investigación la muestra se conformó por estudiantes universitarios de posgrado. Para fines de esta investigación se consideró un subconjunto, pero este debe ser representativo por tal motivo se seleccionó por conveniencia a 121 sujetos que cumplen los criterios de inclusión (Hernández y Mendoza, 2018).

Muestreo

El muestreo seleccionado fue no probabilístico por conveniencia, se optó este tipo de muestreo debido a la actual coyuntura a causa del panorama de la COVID-19; la selección de los sujetos a evaluar no va depender de la probabilidad sino de los criterios de inclusión o la selección intencional, que sirvan a los propósitos del investigador (Hernández y Mendoza, 2018).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica

Debido a la coyuntura que se está viviendo actualmente a causa de la COVID-19; y con el fin de lograr óptimos resultados para la presente investigación se decidió usar la técnica de la encuesta; Arias (2020) mencionó que esta técnica es útil para fines de una investigación por su eficacia, facilidad y rapidez al momento de obtener, elaborar una variedad de datos estadísticos.

Instrumento de recolección de datos

Para fines del este estudio, la encuesta fue el instrumento idóneo y adecuado que se adaptó a la realidad de la investigación y funcionó como herramienta para la recolección de datos la cual está formado por reactivos que tienen como objetivo recabar información de una muestra determinada (Sánchez et al., 2018). Para recaudar los datos requeridos para esta investigación se hizo uso de dos instrumentos de escala Likert.

Instrumento de la variable estrés académico

Ficha técnica

Nombre original: SISCO SV adaptado al contexto de COVID 19

Autor original: Becerra (2007)

Adaptación al español: Alania et al. (2021)

Objetivo: Conocer el nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios.

Número de ítems versión original: 37

Número de ítems adaptación: 10

Administración: Colectiva e individual

Tiempo de administración: 15 a 20 minutos.

Instrumento de la variable Ansiedad

Ficha técnica

Nombre original: Inventario de ansiedad de Beck (BAI)

Autor original: Beck y Steer (1993)

Adaptación al español: Pagano y Vizioli (2021)

Objetivo: Evaluar la severidad de la sintomatología ansiosa y diferenciar la ansiedad de la depresión.

Número de ítems: 21

Administración: Individual o Grupal

Tiempo de administración: 5 a 10 minutos

Validez de los instrumentos

Para fines de esta investigación se usó la validez de expertos, la cual mostrara el grado de medición de la variable estudiada que tiene el instrumento, definida como validez por criterio de jueces (Sánchez et al., 2018). Para esta investigación la validez de criterio fue validada por tres expertos con el grado de Maestro, los mismos que valoraron la pertinencia, claridad y relevancia del instrumento utilizado.

Confiabilidad de los instrumentos

En cuanto a la confiabilidad Sánchez et al. (2018) refirió que es la capacidad que tiene el instrumento para obtener resultados congruentes al ser aplicados por segunda vez en condiciones similares a la anterior (mientras menor sea el rango de error, se tendrá una mayor certeza de la confiabilidad). El primer paso, fue la prueba piloto con un grupo de 20 participantes, esta prueba fue importante para la confirmación de la validez del instrumento. Al ser los instrumentos de tipo escala Likert se usó el coeficiente de confiabilidad de Alfa, donde para el primer instrumento se logró obtener el puntaje de ,975 que indica una alta confiabilidad y en cuanto al segundo instrumento se logró obtener una confiabilidad de ,980 el cual es una confiabilidad alta.

3.5. Procedimientos

En primer lugar, se aplicó la técnica de criterio de jueces para determinar la validez de contenido, que consistió en la revisión y validaciones 3 jueces expertos en la temática y área de especialización, con el fin de saber si los instrumentos estudiados poseen pertinencia, claridad y relevancia. En segundo lugar, se continuó con la aplicación de los instrumentos, iniciando con una prueba piloto conformada por 20 estudiantes que fueron captados mediante las redes sociales, se tuvo en consideración los criterios de exclusión e inclusión para aplicar el cuestionario. En tercer lugar, se procedió con la aplicación de los cuestionarios a una muestra de 121 estudiantes de posgrado, respetando los criterios anteriormente mencionados. Por último, se prosiguió a realizar el procesamiento de datos, exportando los datos en Excel 2019 para luego procesar los datos mediante el SPSS versión 26.

3.6. Método de análisis de datos

Las variables de la investigación estuvieron representadas de manera numérica y distribuidas en categorías de escala Likert, por lo que el estudio es de enfoque cuantitativo; por lo cual se vio la necesidad de representar los resultados descriptivos a través de tablas distribuidas por frecuencias y figuras para expresar de manera más clara los resultados que obtuvieron en el presente estudio; por otro lado, para poder contrastar la hipótesis fue necesario el uso del método estadístico inferencial de regresión logística ordinal.

3.7. Aspectos éticos

El estudio científico cuenta con la autenticidad, veracidad y originalidad correspondiente; asimismo, siguiendo el lineamiento del artículo 24 del código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú (2017), se procedió a informar sobre la finalidad de esta investigación previamente a los estudiantes para que puedan acceder al consentimiento informado. En esta investigación tuvo como pilar principal el de respetar los derechos humanos, por tal motivo, la identidad de los participantes fue estrictamente reservado. Además, partiendo desde el principio de justicia cada uno de los participantes fueron tratados con respeto e igualdad durante el proceso del estudio científico.

IV. RESULTADOS

4.1. Contrastación de hipótesis

4.1.1. Comprobación de hipótesis general

H_0 = El estrés académico no incide significativamente en la ansiedad de estudiantes de Posgrado en una Universidad en Lima Metropolitana, 2021.

H_a = El estrés académico incide significativamente en la ansiedad de estudiantes de Posgrado en una Universidad en Lima Metropolitana, 2021.

Prueba estadística elegida: análisis de regresión ordinal

Nivel de significancia: se ha establecido un nivel de significación del 0,05.

Tabla 1.

Ajustes del modelo y pseudo R2 que explica el estrés académico en la ansiedad

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.	Pseudo R cuadrado	
Sólo intersección	96,812	41,132	6	,000	Cox y Snell	0.288
Final	55,680				Nagelkerke	0.346
Función de enlace: Logit.					McFadden	0.19

En la tabla 1, la prueba de contraste de la razón de verosimilitud señaló que el modelo logístico fue significativo ($x^2 = 41,132$; $p < 0,05$). Lo que indica que las variables ingresadas están correctamente explicadas en el modelo elegido, evidenciando a través del valor de Pseudo-R cuadrado de Nagelkerke igual a 0.346, cuyo resultado mostró que el estrés académico explica en el 34,6% a la ansiedad ante los exámenes.

Tabla 2.

Bondad de ajuste del modelo que explica el estrés académico en la ansiedad

Bondad de ajuste			
	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Pearson	22,525	26	,660
Desvianza	26,631	26	,429
Función de enlace: Logit.			

En la tabla 2, se muestran la bondad de ajuste para determinar y conocer si los datos son correctos o si se adaptan al modelo, lo que permitirá realizar un adecuado pronóstico. Asimismo, los resultados evidenciaron que el Chi cuadrado de Pearson y la Desviación tienen una sig. < a 0.05. Se concluye que el modelo es válido y aceptable para pronosticar o buscar incidencia entre variables.

Tabla 3.

Estimación de los parámetros del modelo que explica el estrés académico en la ansiedad.

		Estimaciones de parámetro					Intervalo de confianza al 95%	
		Estimación	Desv. Error	Wald	gl	Sig.	Límite inferior	Límite superior
Umbral	[V2 = 1]	-2,809	,706	15,844	1	,000	-4,192	-1,426
	[V2 = 2]	,081	,581	,019	1	,890	-1,057	1,218
	[D1V1=1]	-,162	,871	,035	1	,852	-1,869	1,544
	[D1V1=2]	-,787	,602	1,709	1	,191	-1,967	,393
	[D1V1=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.
Ubicación	[D2V1=1]	-3,928	,937	17,554	1	,000	-5,765	-2,090
	[D2V1=2]	-2,360	,766	9,493	1	,002	-3,862	-,859
	[D2V1=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.
	[D3V1=1]	-,828	,880	,885	1	,347	-2,552	,897
	[D3V1=2]	,134	,617	,047	1	,828	-1,075	1,343
	[D3V1=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.

Función de enlace: Logit.
a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.

Los resultados de la tabla 3, mostraron que la estimación de los parámetros donde se encontró que de los estudiantes que perciben el estrés académico con niveles leve y moderado inciden en la ansiedad de los estudiantes de posgrado (Wald>5, p<0.05). Además, los estudiantes que presentan un nivel leve o moderado de estrés académico inciden en la dimensión cognitiva (Wald=17,554; 9,493; p<0.05). Se concluye, que entre la variable estrés académico y la ansiedad existe incidencia significativa.

4.1.2. comprobación de hipótesis específica 1

H_0 = El estrés académico no incide significativamente con la dimensión afectiva de la ansiedad en estudiantes de Posgrado en una Universidad en Lima Metropolitana, 2021.

H_a = El estrés académico incide significativamente con la dimensión afectiva de la ansiedad en estudiantes de Posgrado en una Universidad en Lima Metropolitana, 2021.

Tabla 4.

Ajuste del modelo y Pseudo R2 que explica el estrés académico en la dimensión afectiva de la ansiedad

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.	Pseudo R cuadrado	
Sólo intersección	103,751	50,850	6	,000	Cox y Snell	,343
Final	52,900				Nagelkerke	.403
Función de enlace: Logit.					McFadden	,220

Los resultados de la tabla 4, mostró la prueba de contraste de la razón de verosimilitud señalo que el modelo logístico fue significativo ($X^2 = 50,850$; $p < 0,05$). Lo que significa que el estrés académico y la dimensión afectiva se explican correctamente al modelo. A su vez, el valor Pseudo – R cuadrado de Nagelkerke fue (.403), lo cual mostro que el modelo Estrés académico explica en un 40,3% a la incidencia en la ansiedad.

Tabla 5.

Bondad de ajuste del modelo que explica el estrés académico en la dimensión afectiva de la ansiedad

Bondad de ajuste			
	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Pearson	22,236	26	,676
Desvianza	20,502	26	,767
Función de enlace: Logit.			

Asimismo, los resultados de la tabla 5, se evidenció la bondad de ajuste donde la prueba estadística Chi cuadrado de Pearson (sig. = ,676) y la Desvianza

(sig. = ,767) cuyo procesamiento de datos mostro una sig. < a 0.05, infiriendo que los resultados son válidos y aceptables para realizar el modelo que permita conocer incidencia entre variable y dimensión.

Tabla 6.

Estimación de los parámetros del modelo que explica el estrés académico en la dimensión afectiva de la ansiedad

		Estimaciones de parámetro					Intervalo de confianza al 95%	
		Estimación	Desv Error	Wald	gl	Sig.	Límite inferior	Límite superior
Umbral	[D1V2 = 1]	-3,039	,713	18,169	1	,000	-4,436	- 1,641
	[D1V2 = 2]	-,473	,609	,604	1	,437	-1,667	,721
	[D1V1=1]	-,381	,879	,188	1	,665	-2,103	1,341
	[D1V1=2]	-,863	,608	2,015	1	,156	-2,055	,329
	[D1V1=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.
Ubicación	[D2V1=1]	-4,612	,950	23,578	1	,000	-6,474	- 2,751
	[D2V1=2]	-2,992	,781	14,669	1	,000	-4,523	- 1,461
	[D2V1=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.
	[D3V1=1]	-,506	,924	,300	1	,584	-2,317	1,305
	[D3V1=2]	,857	,667	1,650	1	,199	-,451	2,165
	[D3V1=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.

Función de enlace: Logit.
a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.

En la tabla 6, se observó la estimación de parámetros del modelo que explica el estrés académico en la dimensión afectiva de la ansiedad, se encuentra incidencia en los estudiantes de posgrado (Wald>5, p<0.05), asimismo, los estudiantes con un nivel bajo y medio en la dimensión cognitiva inciden en el estrés académico (Wald=23.578; 14,669, p<0.05). En conclusión, existe incidencia significativa entre la variable estrés académico y dimensión afectiva de la ansiedad.

4.1.3. Comprobación de hipótesis específica 2

H_0 = El estrés académico no incide significativamente con la dimensión cognitiva de la ansiedad en estudiantes de Posgrado en una Universidad en Lima Metropolitana, 2021.

H_a = El estrés académico incide significativamente con la dimensión cognitiva de la ansiedad en estudiantes de Posgrado en una Universidad en Lima Metropolitana, 2021.

Tabla 7.

Ajuste del modelo y Pseudo R2 que explica el estrés académico en la dimensión cognitiva de la ansiedad

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud - 2	Chi-cuadrado	gl	Sig.	Pseudo R cuadrado	
Sólo intersección	103,696	48,380	6	,000	Cox y Snell	,330
Final	55,316				Nagelkerke	,385
Función de enlace: Logit.					McFadden	,206

Los resultados de la tabla 7, se mostró la prueba de contraste Chi cuadrado con una sig < a 0.05, se encontró que el estrés académico explica correctamente a la dimensión cognitiva. A su vez, el valor de Pseudo – R cuadrado de Nagelkerke fue igual a ,385, lo cual mostro que el estrés académico explica en un 38,5% a la dimensión cognitiva.

Tabla 8.

Bondad de ajuste del modelo que explica el estrés académico en la dimensión cognitiva de la ansiedad

Bondad de ajuste			
	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Pearson	29,780	26	,277
Desviación	23,808	26	,587
Función de enlace: Logit.			

Los resultados de la tabla 8, evidenció la prueba de bondad de ajuste para determinar si los datos se ajustan adecuadamente al modelo, es así que mediante

la prueba chi cuadrado de Pearson y su Desviación se encontraron significancias mayores a 0.05, infiriendo que precisamente los datos se ajustan y permiten pronosticar correctamente al modelo, el modelo de regresión con las variables ingresadas: Estrés académico y la dimensión cognitiva es válida y aceptable.

Tabla 9.

Estimación de los parámetros del modelo que explica el estrés académico en la dimensión cognitiva de la ansiedad

		Estimaciones de parámetro					Intervalo de confianza al 95%	
		Estimación	Desv. Error	Wald	gl	Sig.	Límite inferior	Límite superior
Umbral	[D2V2 = 1]	-3,097	,718	18,593	1	,000	-4,504	-1,689
	[D2V2 = 2]	-,779	,631	1,521	1	,217	-2,016	,459
	[D1V1=1]	-,420	,881	,227	1	,634	-2,146	1,307
	[D1V1=2]	-,421	,595	,501	1	,479	-1,587	,745
	[D1V1=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.
Ubicación	[D2V1=1]	-4,831	,959	25,373	1	,000	-6,710	-2,951
	[D2V1=2]	-3,083	,794	15,080	1	,000	-4,639	-1,527
	[D2V1=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.
	[D3V1=1]	,224	,858	,068	1	,794	-1,458	1,906
	[D3V1=2]	,461	,651	,502	1	,479	-,815	1,738
	[D3V1=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.

Función de enlace: Logit.

a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.

En la tabla 9, se evidenció la estimación de parámetros que explica el estrés académico en la dimensión cognitiva de la ansiedad, el cual mostró incidencia significativa entre los estudiantes de posgrado con niveles bajos y medios de la dimensión cognitiva y el estrés académico (Wald=2,373; 15,080, $p < 0.05$). En conclusión, existe incidencia significativa entre la variable estrés académico y la dimensión cognitiva de la ansiedad.

4.1.4. comprobación de hipótesis específica 3

H0= El estrés académico no incide significativamente con la dimensión somática de la ansiedad.

Ha= El estrés académico incide significativamente con la dimensión somática de la ansiedad.

Tabla 10.

Ajuste del modelo y Pseudo R que explica el estrés académico y la dimensión somática de la ansiedad

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.	Pseudo R cuadrado	
Sólo intersección	85,267	31,229	6	,000	Cox y Snell	,227
Final	54,038				Nagelkerke	,280
Función de enlace: Logit.					McFadden	,155

En la tabla 10, la prueba de contraste de la razón de verosimilitud señaló que el modelo logístico fue significativo ($X^2= 31,229$; $p<0,05$). Ellos significan que el estrés académico y la dimensión somática de la ansiedad se explican correctamente al modelo. A su vez, el valor de Pseudo – R cuadrado de Nagelkerke fue ($,280$), lo cual mostro que el modelo del estrés académico explica en un 28% a la dimensión somática de la ansiedad.

Tabla 11.

Bondad de ajuste del modelo que explica el estrés académico en la dimensión somática de la ansiedad

Bondad de ajuste			
	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Pearson	20,217	26	,781
Desvianza	23,850	26	,585
Función de enlace: Logit.			

En la tabla 11, se muestra la bondad de ajuste donde la prueba estadística Chi cuadrado de Pearson (sig.=,781) arrojaron una significancia mayor a 0.05,

inferieron que los datos son válidos y aceptables para realizar el modelo que permita conocer incidencia entre variables y dimensión.

Tabla 12.

Estimación de los parámetros del modelo que explica el estrés académico en la dimensión somática de la ansiedad

		Estimaciones de parámetro				Intervalo de confianza al 95%		
		Estimación	Desv.	Wald	gl	Sig.	Límite inferior	Límite superior
		n	Error					
Umbral	[D3V2 = 1]	-2,055	,651	9,962	1	,002	-3,331	-,779
	[D3V2 = 2]	,389	,578	,453	1	,501	-,744	1,522
Ubicación	[D1V1=1]	,291	,892	,106	1	,744	-1,457	2,039
	[D1V1=2]	-,230	,607	,143	1	,705	-1,420	,960
	[D1V1=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.
	[D2V1=1]	-3,779	,940	16,163	1	,000	-5,621	-1,937
	[D2V1=2]	-2,182	,737	8,760	1	,003	-3,627	-,737
	[D2V1=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.
	[D3V1=1]	-,544	,855	,405	1	,525	-2,220	1,132
	[D3V1=2]	-,222	,621	,127	1	,721	-1,439	,995
	[D3V1=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.

Función de enlace: Logit.

a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.

En la tabla 12, se muestra la estimación de parámetros que explica el estrés académico en la dimensión somática de la ansiedad, el cual mostro que no existe incidencia entre los estudiantes de posgrado ($Wald > 5$, $p > 0.05$), sin embargo, evidencio incidencia entre los estudiantes con niveles bajos y medios ante la dimensión cognitiva y el estrés académico ($Wald = 16,163$; $8,760$, $p > 0.05$). Por lo tanto, se concluye, que no existe incidencia significativa entre la variable estrés académico y la dimensión somática de la ansiedad.

V. DISCUSIÓN

En relación con la hipótesis general sobre el estrés académico incide significativamente en la ansiedad de estudiantes de posgrado en una Universidad en Lima Metropolitana, 2021, asimismo, la prueba de regresión logística ordinal resultó ser sig. ($p=0.000 < 0.05$), a su vez, el estrés académico explica en un 34,6% a la ansiedad. Se debe recalcar que la ansiedad de los estudiantes de posgrado se da de acuerdo a los indicadores del estrés académico, ya sea por la sobrecarga de tareas, tiempos limitados para realizar las actividades que demandan la vida académica, los síntomas psíquicos o cognitivos que obligan al estudiante a hacer uso de estrategias que ayuden a afrontar las amenazas que afectan su equilibrio mental y adecuado desempeño académico. Para contrastar la hipótesis general Barraza (2007) mencionó que el estrés académico se da cuando el estudiante se ve expuesto a diferentes situaciones que son percibidas y valoradas como estresores, asimismo, la exigencia que deben asumir los estudiantes para hacer frente a situaciones que provocan su estrés académico y la búsqueda de su estabilidad pueden desencadenar en ansiedad. Lo expuesto deja probada la hipótesis sobre el estrés académico que muestra incidencia en la ansiedad en los estudiantes de posgrado. Es preciso aclarar que los estudiantes tienen diferentes formas y estrategias para afrontar la ansiedad.

En el estudio de Chambi (2021) mostró que el estrés académico influye de manera negativa en las prácticas sociales provocando tensiones físicas y malestar emocional, lo cual va perjudicar el adecuado desenvolvimiento académico. Apoyando la investigación de Chambi, Soto et al. (2021) mencionó que se presenta el estrés académico con mayor prevalencia en estudiantes que perciben en los trabajos y actividades académicas, junto a las evaluaciones de los docentes, exámenes, prácticas, de manera muy sobrecargada y estresante. Esto concuerda con los resultados de esta investigación, específicamente con su aproximación con la muestra de estudio, debido a que según los resultados obtenidos queda demostrado que el estrés académico explica significativamente a la ansiedad y de manera específica explicada la afección en la cognición, debido a las altas exigencias que tiene el estudiante de posgrado por las exigencias de las

evaluaciones de los docentes, las prácticas, los trabajos grupales y el exceso de tareas.

Frente a ello, es preciso aclarar que los resultados podrían verse contradictorios debido al escenario en el que se realizó el estudio, enmarcado la enseñanza-aprendizaje en el contexto de las clases remotas, puesto que, en un contexto de la presencialidad el estrés académico afectaría aún más el aspecto afectivo y somático del estudiante en niveles elevados. Sin embargo, al encontrarnos en el contexto de la pandemia, sumado a ello la enseñanza virtual, la sobrecarga de actividades académicas y los horarios cargados de trabajo, las responsabilidades académicas constantes hacen el estrés académico y la ansiedad evidencien incidencia.

Por su parte Palacios, Yangali et al. (2020) en la facultad de educación de una universidad evaluó la presencia del estrés académico en universitarios, encontrando que el 66,1% (moderado) de la muestra estudiada evidencio estrés académico, el 21,8%; leve y el 12,1% agudo. Estos resultados guardan similitud con los obtenidos, el 78,5% de los estudiantes que perciben el estrés académico le genera dificultad en su desarrollo académico en tiempos de pandemia, pero sin embargo este no genera niveles elevados de ansiedad, debido a que dependen mucho de la virtualidad, si bien es cierto perciben una carga de tareas y actividades académicas más elevadas que en tiempos de la presencialidad, la facilidad de acceder a una computadora disminuye el riesgo que el estudiante perciba la ansiedad en niveles elevados. Se precisa como aporte de investigación, que el estrés académico se vincula con las exigencias académicas y la percepción negativa al momento de enfrentarse a las mismas.

A su vez, en México, Caldera et al. (2017) encontraron que el estrés académico se presenta en un nivel moderado en estudiantes que perciben las actividades académicas como exigentes. Los autores concluyeron que los estudiantes universitarios, manifiestan preocupación excesiva en las actividades académicas, afectando su estabilidad cognitiva, ya que los esfuerzos cognitivos que deben realizar debido a la presión académica, sus horas ajustadas de estudio, además de la presión del docente para la presentación de los trabajos, genera en ellos niveles moderados de estrés académico. Estos resultados tienen relación con

los obtenidos, debido a que la presión académica y las altas horas de estudio, son un factor que va a desencadenar en el estrés académico de la mayoría de jóvenes estudiantes, sumado a esto el carácter y personalidad del maestro.

Sin embargo, González et al. (2018) mencionó que cuando el estudiante presenta estrategias de afrontamiento, las manifestaciones psicológicas del estrés académico se evidencian en menor grado. Los autores concluyeron que las estrategias de afrontamiento funcionarán como un protector cuando el estudiante denota la presencia del desequilibrio sistémico, es decir buscará el modo de restaurar su equilibrio perdido. Esta investigación tiene coherencia con los resultados obtenidos ya que las estrategias de afrontamiento que tienen los estudiantes universitarios funcionan como moderador, dando la posibilidad a que el estudiante pueda tener un juicio de valor apropiado. Del mismo modo, los hallazgos de la presente investigación tienen similitud con los encontrados por Sedláková (2021) quien mencionó que el estrés académico lo presentan algunos estudiantes que perciben en el camino académico una serie de dificultades y barreras que causan diferentes sintomatologías y preocupaciones por las exigencias académicas, evaluación de los maestros, las prácticas, exámenes. Cuyos resultados concuerdan con los encontrados ya que se ha podido concluir que el estrés académico provoca diferentes sintomatologías y preocupaciones en los estudiantes, a su vez el periodo en el que se realizó el estudio juega un rol sumamente importante, debido a que las clases fueron de manera remota.

Acompañando los resultados obtenidos, Palacios, Belito et al. (2020) sostuvieron que muchos universitarios presentan una serie de dificultades para autorregular sus hábitos de estudio, y que tales situaciones afectan a su creencia de autosuficiencia, salud mental, agrado académico e incluso la estabilidad en los estudios, todo ello implica un nivel elevado de estrés académico. Por tal motivo es preciso aclarar que los factores que han sido de mayor relevancia en el periodo en el que se desarrolló el estudio fueron, las altas horas de estudio, la cantidad de tareas asignadas, la presentación con límite de tiempo de los trabajos, todo esto ha provocado una serie de insatisfacciones académicas, afectando su juicio de valor y sobrevalorando su esfuerzo que finalmente terminara en desencadenar el estrés

académico en un nivel moderado, evidenciándose en el desgano, entregas tardías de las actividades y hasta el abandono del curso.

Sobre la primera hipótesis específica si el estrés académico incide significativamente con la dimensión afectiva de la ansiedad, la prueba de regresión logística ordinal es sig. ($p=0,000<0.005$), el estrés académico explica en un 40,3% a la incidencia en la ansiedad; explicando que el estrés académico incide en el aspecto afectivo de la ansiedad y que tal situación afecta en el aspecto psicológico del estudiante de posgrado. Se entiende que, si el aspecto afectivo del estudiante se ve tocado, se evidenciará en nerviosismo, mostrándose asustado y temeroso de sus capacidades; además se verá alterado sus procesos cognitivos. Apoyando a los resultados hallados Kaur et al. (2019) mencionó que la dimensión afectiva se evidencia cuando el estudiante experimenta respuestas subjetivas emocionales tales como la angustia, el miedo, el temor, etc. Logrando alterar su desempeño académico. Asimismo, Clark y Beck (2012) refieren que los estudiantes afectados en su nivel afectivo a causa de la ansiedad, se muestran inquietos, con notables muestras de frustración, tensos, siempre están nerviosos; lo descrito líneas arriba tiene similitud con los resultados encontrados, además, la ansiedad puede verse influenciada por factores relacionados con el estrés académico, por ende, se puede inferir que el nivel afectivo de la ansiedad afecta el óptimo desarrollo académico de los jóvenes universitarios.

Estos resultados se van a contrastar con los hallazgos de Saravia et al. (2020) quienes investigaron el nivel de ansiedad en los universitarios, cuyos resultados mostraron que el 75,4% manifestaron niveles moderados de ansiedad durante la actual pandemia; lo cual significa que la mayor parte de la muestra estudiada percibe la ansiedad en niveles altos. Estos resultados guardan similitud con los resultados obtenidos, los estudiantes perciben la ansiedad como un factor que perjudica su desenvolvimiento académico, generando frustración en los estudiantes. Reforzando los resultados Beck y Emery (1985) mencionaron que la ansiedad provoca en los estudiantes, depresión, trastornos psicológicos, afecta su nivel psicológico y cognitivo del estudiante. En relación a ello, Ritchie y Roser (2018) agregan que la ansiedad se comprende como un dolor emocional que padece el estudiante producto de elementos ambientales, respuestas físicas y

pensamientos negativos, situación que provoca la interacción entre sí, de no ser manejado puede desencadenar en ansiedad crónica.

La segunda hipótesis específica que señala, si el estrés académico incide significativamente con la dimensión cognitiva de la ansiedad, la prueba de regresión logística ordinal ($p=0,000<0.005$), los resultados mostraron que el estrés académico explica en un 38,5% a la dimensión cognitiva. Fernández et al. (2020) en su investigación mostró al estrés académico, como el resultado previo de situaciones que se relacionan de manera directa con la ansiedad, tales situaciones alteran las horas del sueño y provocan mayor dificultad para el desempeño de sus actividades académicas, afectando el nivel cognitivo del estudiante. Del mismo modo, Khorassani (2021) agregó que la dimensión cognitiva, se refiere a los pensamientos y respuestas anticipadas e inflexibles de uno mismo, del entorno y el desmedido temor por el futuro provocando un impacto negativo en la cognición del estudiante situación que afectaría su desempeño académico. Esto tiene relación con los hallazgos de esta investigación ya que la mayoría de estudiantes se percibe así mismo con temor al fracaso, tienen ideas, pensamientos catastróficos del futuro, situación que se evidencio en los resultados obtenidos.

Asimismo, Ticona et al. (2021) mencionó que la ansiedad va alterar el nivel cognitivo de los estudiantes universitarios, manifestándose como el miedo a perder el control, insuficiente concentración, desconcierto, dificultad de razonamiento y el desgaste de objetividad. También, Castillo et al. (2021) explicó que la ansiedad académica guarda una estrecha relación con las respuestas múltiples que provienen de diferentes estímulos relacionados al entorno académico. Por consiguiente, los explicado líneas arriba contrastan con los hallazgos, debido a que la ansiedad va alterar el aspecto cognitivo que se relaciona con los estímulos percibidos de forma real o simbólica de una situación que le genere ansiedad al estudiante. Esta situación altera la cognición del estudiante de posgrado, provocando la alteración de su equilibrio mental. Por ello, Gutiérrez (1996) agrego que la sensación de nerviosismo, tensión y activación fisiológica alteran el equilibrio cognitivo del estudiante. Sumado a ello, Caballero et al. (2018) mencionó que la ansiedad va alterar el nivel conductual de los estudiantes universitarios y se va

evidenciar mediante la desviación de señales o situaciones de amenaza, la huida, el alejamiento, inquietud, agitación, hiperventilación, dificultad para hablar.

La tercera hipótesis específica que señala que, si el estrés académico incide significativamente con la dimensión somática de la ansiedad, la prueba de regresión logística ordinal ($p=0,000<0.005$), por ello, el estrés académico explica en un 28% a la dimensión somática de la ansiedad, con esto se entiende que el estrés académico incide en la ansiedad en su nivel somático. Asimismo, Beck y Emery (1985) mencionaron que la ansiedad se evidencia de manera somática en algunos casos, se da cuando el estudiante experimenta hiperventilación, exceso de sudoración, dolores de cabeza, náuseas o la sensación de hormigueo. Lo mencionado por los autores concuerda con los hallazgos de la investigación, pero se debe considerar que el periodo de desarrollo de la investigación juega a favor del estudiante ya que se observó de acuerdo a los resultados que el estrés académico está latente, sin embargo, la ansiedad en su dimensión somática no es un factor que va predisponer al estudiante en gran medida o va alterar su desarrollo académico.

Esto concuerda con Armas et al. (2021) que mencionó que la ansiedad se va manifestar en los estudiantes como respuesta de su entorno social y que a su vez este se va reflejar en problemas para poder conciliar el sueño evidenciándose en reacciones somáticas como los dolores de cabeza, náuseas, sudoración excesiva. Apoyando la investigación de Armas, Gutiérrez, (1996) mencionó que tales situaciones llevan al estudiante a tener reacciones de nerviosismo, tensión y activación fisiológica. Por otro lado, Román et al. (2016) refirió que el impacto negativo de la ansiedad, conlleva una serie de reacciones somáticas del estudiante, poniendo en riesgo de desarrollar patologías o llevando a la ansiedad a un nivel crónico. Estas investigaciones guardan relación con las halladas; se evidencio que el estrés académico incide de manera significativa con la ansiedad y sus respectivas dimensiones, afectivo, cognitivo y somático. Sin embargo, es pertinente aclarar que la dimensión con mayor incidencia es la cognitiva se infiere que esto se debe al contexto de la pandemia en el que se desarrolló el estudio; la virtualidad conlleva una serie de responsabilidades académicas, pero, la posibilidad de organizar los tiempos, disminuyendo el nivel de ansiedad en el aspecto somático.

VI. CONCLUSIONES

Primera: A través de los resultados obtenidos, se logró determinar la incidencia del estrés académico en la ansiedad de estudiantes de posgrado; puesto que el análisis de regresión logística ordinal fue significativo y el estrés académico explica en un 34,6% a la ansiedad; ello indica que los estudiantes de posgrado perciben una sobrecarga de tareas y responsabilidades académicas que ponen en amenaza a su estabilidad sistémica. Del mismo modo, se logró identificar que la dimensión cognitiva se muestra más significativa frente a la variable dependiente.

Segunda: En cuanto al estrés académico en la dimensión afectiva de la ansiedad de estudiantes de posgrado; el análisis de regresión logística fue significativo y el estrés académico explica en un 40,3% a la dimensión afectiva de la ansiedad, lo que indica que los estudiantes evidencian nerviosismo, dudas sobre sus capacidades académicas provocando en ellos frustración, que de no ser detectado e intervenido a tiempo podría desencadenar en niveles elevados de estrés académico, alterando la salud mental del estudiante.

Tercera: En relación a la incidencia del estrés académico en la dimensión cognitiva de la ansiedad de estudiantes de posgrado; el análisis de regresión logística fue significativo y el estrés académico explica en un 38,5% a la dimensión cognitiva. Lo que explica que los pensamientos y respuestas anticipadas e inflexibles que tienen los estudiantes sobre las actividades académicas y su propia capacidad de desarrollarlo les genera estrés académico. Acompañado de una serie de síntomas ansiosos como los dolores de cabeza e ideas catastróficas sobre su futuro académico.

Cuarta: La incidencia del estrés académico en la dimensión somática de la ansiedad de estudiantes; se explica en un 38,5% lo que indica que la exposición de cambios en la rutina de vida, el aprendizaje y en la interacción social a los cuales se vieron expuestos por el origen de la pandemia, han llevado a confrontar sus conocimientos con los factores de estrés y ansiedad, debido a que aumentaron los niveles de demanda académica.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: Realizar más estudios de tipo correlacional causal con las variables estrés académico y ansiedad orientadas a diversas poblaciones dentro del contexto de la emergencia sanitaria. Asimismo, posterior a la pandemia desarrollar investigaciones en el contexto de la presencialidad, con el objetivo de contrastar los resultados obtenidos con nuevas investigaciones.

Segunda: Desarrollar un plan de trabajo que incluya talleres dirigido a los docentes y estudiantes relacionado a la salud mental, con el objetivo de buscar estrategias y herramientas para que la enseñanza sea más amena. Asimismo, fortalecer sus competencias y habilidades blandas tanto de docentes como de estudiantes.

Tercera: Al Departamento de psicología de la Universidad se sugiere crear programas dirigidos tanto a docentes como estudiantes, teniendo como objetivo prevenir y promocionar la salud mental y disminuir indicadores de estrés académico y ansiedad, y de esa forma prevenir consecuencias negativas a corto mediano y largo plazo.

Cuarta: Mediante los resultados obtenidos en este estudio científico se sugiere reforzar y promover la enseñanza-aprendizaje de manera asertiva mediante pausas activas y la retroalimentación. Asimismo, se recomienda, realizar investigaciones orientado a la práctica clínica entre las variables de estudio, cuyos resultados permitan establecer intervenciones a futuros estudiantes de posgrado a fin de prevenir cualquier problema relacionado a la salud mental de la comunidad estudiantil.

REFERENCIAS

- Alania Contreras, R. D., Chanca Flores, A., Condori Apaza, M., Fabián Árias, E., Rafaele de la Cruz, M., Ortega Révolo, D. I.D., Roque Pucuhuayla, D. E., Villavicencio Condori, A. C., y Zorrilla Zárate, A. J. (2021). Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana. *Socialium*, 5(1), 242-260. <https://bit.ly/3J99WSI>
- Arias, J. (2020). *Métodos de investigación online, herramientas digitales para recolectar datos*. Biblioteca Nacional del Perú. <https://bit.ly/3olyPMZ>
- Armas-Elguera, F., Talavera, J., Cárdenas, M. y De la Cruz-Vargas, J. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(3), 133-138. <https://bit.ly/3pWdVJE>
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://bit.ly/3H6wAtb>
- Barraza-Macias, A. (2007). Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica*. <https://bit.ly/3lpRK6Z>
- Barraza-Macias, A. (2008). Academic stress in master's students and its modulatory variables: a between-groups desing. *Avances en psicología Latinoamericana*. 26(2), 270-289. <https://bit.ly/3J4pTcJ>
- Barraza-Macias, A. (2018). Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. *Ecorfan*, <https://bit.ly/31vGfu9>
- Beck, A. & Clark, D. (1997). And information processing modelo f anxiety: automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49-58. <https://bit.ly/3H0IOEH>

- Beck, A. & Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Biobdi-Benuzzi, A. & Benuzzi-Alba, L. (2021). Anxiety, engagement and academic burnout in students of Facultad de Química, Bioquímica and Farmacia de la Universidad Nacional de San Luis. *Perspectivas en Psicología*. 18(1), 118-122. <https://bit.ly/3350u1X>
- Bojórquez, C. (2021). *Inteligencia emocional, ansiedad y resiliencia en la vida universitaria*. CONACYT. <https://bit.ly/3GKqP48>
- Caballero, C., Gallo, Y. & Suarez, Y. (2018). Some mental health variables associated with the propensity to the abandonment of the university studies. *Psychol. Av. Discip.* 12(2), 37-46. <https://bit.ly/3phFNbN>
- Caldera, J., Reynoso, O., Gomez, J., Mora, O. & Bianey, B. (2017). Explanatory and predictive modelo of academic stress responses in secondary school students. *ELSEVIER*. 23(1), 20-26. <https://bit.ly/3J9medL>
- Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, & Zheng J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research* 287(20), 112934. <https://bit.ly/3mjZ9eD>
- Cascardo, E., y Resnik, P. (2016). *Ansiedad, estrés, pánico y fobias*. Ediciones B.
- Castaño-González, E. (2017). Reposar para trabajar: de la fatiga psicológica al universo del estrés. Colombia, 197-1991. *Revistas Unal*. 32(1), 49-82. <https://bit.ly/3H2GfRh>
- Castillo-Riquelme, V., Cabezas-Maureira, N., Vera-Navarro, C. & Toledo-Puente, C. (2021). Anxiety to online learning: relationship with attitude, gender, environment, and mental health in university students. *Revista Scielo*. 15(1). <https://bit.ly/3moUc4b>
- Caycho-Rodríguez, T., Barboza-Palomino, M., Ventura-León, J., Carbajal-León, C., Noé-Grijalva, M., gallegos, M., Reyes-Bossio, M. y Vivanco-Vidal, A. (2020). Traducción al español y validación de una medida breve de ansiedad por la

COVID-19 en estudiantes de ciencia de la salud. *Scopus*, 26(20), 174-180.
<https://bit.ly/3pgsWXk>

Chambi, R. (2021). Academic Stress in the Performance of Skills Social students of Scholarships 18. *Revista científica UANCV*. 19(1), 2-12.
<https://bit.ly/3pFnqfU>

Chávez-Parillo, J. y Gómez-Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de la Facultad de Ciencias Económicas y Sociales* 2019 15(1), 384-399. <https://bit.ly/329DcYV>

Colegio de psicólogos del Perú, Consejo Directivo Nacional. (2017). *Código de ética y Deontología*. <https://bit.ly/3DFrTUJ>

Dattani, S., Ritchie, H. & Roser, M. (2018). Mental Health. *Our World in Data*.
<https://bit.ly/3qdURq9>

Del Toro, A., González M., Arce, D., Reinoso S., y Reina, L. (2014). Mecanismos fisiológicos implicados en ansiedad previa a exámenes. *MEDISAN*, 18(10), 1419-429. <https://bit.ly/3rJthU3>

Devi, HM, Purborini, N. y Chang, H.-J. (2021). Efecto mediador de la resiliencia sobre la asociación entre estrés, depresión y ansiedad en estudiantes de enfermería de Indonesia. *Revista de enfermería profesional*, 37(4), 706–713.
<https://bit.ly/3mqUjw5>

Durán, C., Carrillo, J. & Albarracín, C. (2021) Academic stress detection on university students during COVID-19 outbreak by using an electronic nose and the galvanic skin response. *Biomedical Signal Processing and Control*, 68. <https://bit.ly/3J9TGAQ>

Espinoza-Ortiz, A., Pernas-Álvarez, I. & González-Maldonado, R. (2018). Theoretical methodological practical considerations about the stress. *Rev. Hum. Med.* 18(3). <https://bit.ly/3luyGV8>

Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H. & Zuloaga, M. (2021). Academic stress in Peruvian university students in COVID-19 pandemic times. *Revistas AVFT*. 40(1) <https://bit.ly/3H6F6YO>

- Fernández, M., García, I., Portero, S. y Cebrino, J. (2020). Nivel de ansiedad en estudiantes universitarios. *Nure investigación*, 18(112). <https://bit.ly/32f4ixH>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Núñez, J. C., Valle, A., & Vallejo, G. (2019). Eudaimonic well-being and coping with stress in university students: The mediating/moderating role of self-efficacy. *International journal of environmental research and public health*, 16(1), 48-49. <https://bit.ly/3egDX4A>
- Gelabert, J. y Muntaner, A. (2017). Estrés académico y emociones académicas en estudiantes universitarios. *Revista internacional de aprendizaje en la educación superior*, 4(1), 1-7. <https://bit.ly/32hPeiP>
- Gonzalez-Cabanach, R., Souto-Gestal, A., Gonzalez-Doniz, L. & Franco-Taboada, V. (2018). Profiles of coping and academic stress among university students. *Revista de investigación educativa*, 36(2), 421-433. <https://bit.ly/3sulPfY>
- González-Velázquez, L. (2020). Academic Stress in College Students Associated with covid-19 Pandemic. *REV. INNOVACIÓN MÁS DESARROLLO*. 9(25), 1-7. <https://bit.ly/3H2IOTn>
- Guevara, C., Rodas, N. y Varas, R. (2019). Relación entre autoconcepto y ansiedad estado-rasgo en universitarios peruanos. *Revista de Investigación en Psicología*. 22 (2), 251-264. <https://bit.ly/3J9U8iw>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill/Interamericana Editores.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2020). Encuesta de satisfacción del usuario 2020. <https://bit.ly/3ehr7mR>
- Kaur, R., Sun, R., Ziegelman, L., Sowers, R., & Hernandez, M. E. (2019). Using Virtual Reality to Examine the Neural and Physiological Anxiety-Related Responses to Balance-Demanding Target-Reaching Learning Tasks. 2019 *IEEE-RAS 19th International Conference on Humanoid Robots (Humanoids)*. <https://bit.ly/3H1sd2n>

- Khorassani, F., Hassani, B., Conry, J. & Espejo, G. (2021). Evaluation of anxiety in doctor of pharmacy students in their first through fourth professional years. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 13 (6), 628-634. <https://bit.ly/3qf5SHO>
- Lanuque, A. (2020). Systematic Review of Coping with College Stress in Times of Stress. *Calidad de vida y salud 2020*, 13,130-142. <https://bit.ly/3EAitvd>
- Lemos, M., Henao, M. y López, D. (2018). Estrés y salud mental en estudiantes de Medicina Relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. *Universidad EAFIT -Universidad Cooperativa de Colombia*, 14(2). <https://bit.ly/3phlZ8w>
- Ludewig, C. (2014). *Universo y Muestra*. México: Colegio Mexicano de Ortopedia y Traumatología. <https://bit.ly/3pfAABs>
- Mendieta-Pedroso, M., Cairo-Perez, J. & Cairo-Martinez, J. (2020). Presence of academic stress in in third year medicine students at “Aleida Fernandez Chardiet” Surgical Clinica Teaching Hospital. *Revista Electrónica Medimay 2020*, 27(1), 68-77. <https://bit.ly/3dOmRuS>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2019). *Metodología de la investigación (5.ª ed.)*. DGP Editores SAS.
- Oblitas-Ugarte, L., Morales-Hernández, S. y Solano-Jauregui, M. (2021). Evidencias Psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), 647. <https://bit.ly/3suoHJM>
- Pagano, A. & Vizioli, N. (2021). Temporal stability and discriminant validity of the beck Anxiety Inventory. *LIBERABIT*, 27(1), e450. <https://bit.ly/3ecdnts>
- Palacios-Garay, J., Belito-hilario, F., Bernaola-peña, P. y Capcha-Carrillo, T. (2020). Procrastinación y Estrés en el engagement académico en universitarios. *Revista Multi-Ensayos*, 2(3), 45-53. <https://bit.ly/3lsahPY>

- Palacios-Garay, J., Yangali-Vicente, J. y Cordova-Garcia, U. (2020). Personal conditions associated with academic stress in university students. *Revista varela*, 20(57), 350-365. <https://bit.ly/3FmLhYp>
- Pando-Tumpay, A. (2018). Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes del servicio nacional de adiestramiento en trabajo industrial (SENATI). *Revista científica digital de psicología Psiquemag*. 7(2), 119-130. <https://bit.ly/3pfYaOr>
- Román, F, Santibáñez, P, Vinet, E. (2016). Uso de las escalas de depresión ansiedad estrés (DASS-21) como instrumento de Tamizaje en jóvenes con problemas clínicos. *Acta de Investigación Psicológica- Psychological Research Records*, 6(1), 23-36. <https://bit.ly/3H0rK0r>
- Sánchez-Carlessi, H., Reyes-Romero, C. y Mejía-Sáenz, K. (2018) *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanista*. Universidad Ricardo Palma: Vicerrectorado de Investigación.
- Sánchez-Carlessi, H., Yarlequé-Chocas, L., Javier-Alva, L., Nuñez-LLacuachaqui, R., Arenas-Iparraguirre, C., Matalinares-Calvet, M., Gutiérrez-Santayana, E., Egoavil-Medina, I., Solís-Quispe, J. y Fernández-Figueroa, C. (2021). Anxiety, depression, somatization and experiential avoidance indicators in Peruvian university students in quarantine by COVID-19. *Rev. Fac. Med. Humana*. 21(2), 346-353. <https://bit.ly/3GtfJA7>
- Saravia-Bartra, M., Carzola-Saravia, P. & Cedillo-Ramírez, L. (2020). Artículo original Anxiety leve lof first – year medicine students at a private university in Peru in times of COVID-19 Facultad de Medicina Humana URP. *Revista de la facultad de Medicina Humana*, 20(4), 568-573. <https://bit.ly/3smaKxz>
- Silva-Ramos, M., Lopez-Cocotle, J., & Meza-Zamora, M. (2020). Academic Stress in University Students. *Investigación y ciencia*, 28 (79) 75-83. <https://bit.ly/3mpVXOC>
- Soto-Valenzuela, M., Franco-Gallegos, L., López-Baca, L., Medina-López, H. & Flores-Rico, F. (2021). Academic stress in university students and the

practice of physical-sports exercise. *Scopus*, 8(28), 1-8.
<https://bit.ly/3ehm8Cu>

Ticona-Mamani, M., Zela-Payi, N. & Vasquez-Machicao, L. (2021). Anxiety and stress in virtual education in the periodo of health emergency due to COVID-19. *Revista científica de sistemas e informática*, 1(2), 27-37.
<https://bit.ly/3GUwJ2G>

UNESCO (2020). El coronavirus COVID-19 y la educación superior: Impacto y recomendaciones. <https://bit.ly/3GtxU99>

Vivanco-Vidal, A., Saroli-Aranibar, D., Caycho-Rodriguez, T., Carbajal-Leon, C. & Noe-Grijalva, M. (2020). Coronavirus anxiety and the mental health in university students. *Revista De Investigación En Psicología*, 23(2), 197-215.
<https://bit.ly/3H6ukSK>

Zarate-Depraect, N., Soto-Decuir, M., Castro-Castro, M. y Quinteros-Salazar, J. (2017). Estrés académico en estudiantes Universitarios: Medidas preventivas. *Revista de alta tecnología y la sociedad*, 9(4), 92-98.
<https://bit.ly/3Ek8IWD>

Zúñiga-Blanco, A. (2021). Depression, anxiety and stress of university students in times of COVID-19: Use of the Dass-21 scale. *Revista Espiritu emprendedor TES*, 5(3), 45-61. <https://bit.ly/32nqmG4>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
<p>Problema General</p> <p>¿Cuál es la incidencia del estrés académico en la ansiedad de estudiantes de Posgrado en una Universidad en Lima Metropolitana, 2021?</p> <p>Problemas Específicos:</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Establecer la incidencia del estrés académico en la ansiedad de estudiantes de Posgrado en una Universidad en Lima Metropolitana, 2021.</p> <p>Objetivos específicos:</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>El estrés académico incide significativamente en la ansiedad de estudiantes de Posgrado en una Universidad en Lima Metropolitana, 2021.</p> <p>Hipótesis específicas:</p>	Variable 1: Procrastinación académica				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
			<p>Estresores</p> <p>Síntomas del estrés</p>	<p>Sobre carga de tareas y trabajos</p> <p>Personalidad y carácter de los docentes</p> <p>Forma de evaluación y nivel de exigencia de los docentes</p> <p>Fatiga, cansancio</p> <p>Ansiedad, angustia o desesperación</p> <p>Dificultad de concentración</p> <p>Irritabilidad</p> <p>Desgano para realizar las labores escolares.</p>	<p>1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15</p> <p>16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30</p>	<p>Nunca</p> <p>(0)</p> <p>Casi nunca</p> <p>(1)</p> <p>Rara vez</p> <p>(2)</p> <p>Algunas veces</p> <p>(3)</p>	<p>Leve</p> <p>(0 - 78)</p> <p>Moderado</p> <p>(79 - 157)</p>

<p>¿Cuál es la incidencia del estrés académico con la dimensión afectiva de la ansiedad?</p>	<p>Determinar la incidencia del estrés académico con la dimensión afectiva de la ansiedad</p>	<p>El estrés académico incide significativamente con la dimensión afectiva de la ansiedad.</p>	<p>Estrategias de afrontamiento al estrés</p>	<p>Concentración Analizar la situación Control emocional Elaborar estrategias de afronte</p>	<p>31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47</p>	<p>Casi siempre (4) Siempre (5)</p>	<p>Severo (158 - 235)</p>
<p>¿Cuál es la incidencia del estrés académico con la dimensión cognitiva de la ansiedad?</p>	<p>Determinar la incidencia del estrés académico con la dimensión cognitiva de la ansiedad.</p>	<p>El estrés académico incide significativamente con la dimensión cognitiva de la ansiedad.</p>					
<p>¿Cuál es la incidencia del estrés académico con la dimensión somática de la ansiedad?</p>	<p>Determinar la incidencia del estrés académico con la dimensión somática de la ansiedad.</p>	<p>El estrés académico incide significativamente con la dimensión somática de la ansiedad.</p>	<p>Variable 2: Ansiedad lingüística</p>				
			<p>Dimensiones</p>	<p>Indicadores</p>	<p>Ítems</p>	<p>Escala de medición</p>	<p>Niveles y rangos</p>
			<p>Afectivo</p>	<p>Estado emocional negativo o displacentero Tensión Nerviosísimo</p>	<p>5, 8, 9, 10. 14, 17</p>	<p>Nada (0)</p>	<p>Leve (0 - 21)</p>

			Cognitivo	Estímulos percibidos de forma real o simbólica	4, 11, 13, 16	Leve (1)	Moderado (22 - 42)
			Somático	Palpitaciones cardiacas Temblores Sudoración Sensación de mareo Nauseas	1, 2, 3, 6, 7, 12, 15, 18, 19, 20, 21	Regular (2) Fuerte (3)	Severo (43 - 63)
Nivel - diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos		Estadística a utilizar			
Tipo: Básica descriptiva Diseño:	Población: Estudiantes de posgrado de una universidad privada.	Variable 1: Procrastinación académica. Técnicas: Instrumento: SISCO SV adaptado al contexto de COVID 19 Autor original: Becerra (2007)		ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA: Se utilizo las tablas de frecuencia y figuras estadísticas.			

<p>Correlacional - Causal</p> <p>No experimental</p> <p>Corte transversal</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Nivel: Explicativo</p>	<p>Tipo de muestreo: No probabilístico</p> <p>Por conveniencia</p> <p>Tamaño de muestra: La muestra está conformada por 121 estudiantes de posgrado.</p>	<p>Adaptación al español: Alania et al. (2021)</p> <p>Escala Likert: Nunca, Casi nunca, Rara vez, Algunas veces, Casi siempre, Siempre</p> <hr/> <p>Variable 2: Ansiedad lingüística</p> <p>Técnicas:</p> <p>Instrumento: Inventario de ansiedad de Beck (BAI) Autor original: Beck y Steer (1993) Adaptación al español: Pagano y Vizioli (2021)</p> <p>Escala Likert: Nada, Leve, Regular, Fuerte.</p>	<p>ESTADÍSTICA INFERENCIAL:</p> <p>Para comprobar la hipótesis, se usó la prueba de regresión logística ordinal.</p>
--	--	---	---

Anexo 2: Matriz de Operacionalización

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	escala de medición
Estrés académico	El estrés académico es aquello que padece el estudiante de educación superior y posgrado y se relacionan directamente con situaciones y/o actividades estresantes en el ámbito académico (Barraza, 2007).	Para saber los niveles de estrés académico de los estudiantes de posgrado se usó el Inventario de estrés académico SISCO SV adaptado al contexto COVID-19, a través de seis opciones de respuesta (0 = N; 1 = CN; 2 = RV; 3 = A; 4 = CS; 5 = S, el cual es una escala de medida ordinal tipo Likert.	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> • Sobre carga de tareas y trabajos • Personalidad y carácter de los docentes • Forma de evaluación y nivel de exigencia de los docentes 	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	Ordinal
			Síntomas del estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga, cansancio • Ansiedad, angustia o desesperación • Dificultad de concentración • Irritabilidad • Desgano para realizar las labores escolares 	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	
			Estrategias de afrontamiento al estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Concentración • Analizar la situación • Control emocional • Elaborar estrategias de afronte 	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47	

Continuación...

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	escala de medición
Ansiiedad	La ansiiedad es definida como un estado emocional percibido de manera negativa y se caracteriza por la presencia de tensión o nervios acompañados de síntomas fisiológicos (palpitación cardiaca, temblor, náuseas y vértigo) (Beck et al., 1985).	Para saber los niveles de ansiiedad en los estudiantes de posgrado se usó el Inventario de Ansiiedad de Beck (BAI) (1988) el cual se medirá a través de a de cuatro opciones de respuesta (0 = Nada; 1 = Leve; 2 = Regular; 3 = Fuerte), el cual es una escala de medida ordinal tipo Likert.	Afectivo	<ul style="list-style-type: none"> • Estado emocional negativo o displacentero • Tensión Nerviosísimo 	5, 8, 9, 10, 14, 17	Ordinal
			Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> • Estímulos percibidos de forma real o simbólica 	4, 11, 13, 16	
			Somático	<ul style="list-style-type: none"> • Palpitaciones cardiacas • Temblores • Sudoración • Sensación de mareo • Nauseas 	1, 2, 3, 6, 7, 12, 15, 18, 19, 20, 21	

Anexo 3: Instrumentos

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Adaptado al contexto de lo crisis por COVID-19 por Alania, Llancari, Rafaele y Révolo 2020, tomado de Barboza, 2018

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Si	No
----	----

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar lo alternativa "si", posar 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 estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cado uno de esos aspectos re estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

¿Con qué frecuencia te estresas?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricas/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenida de la asignatura y/amanejo de tecnología).						
14. Asistir a conectarme a clases aburridas a monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estas estresado?

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia a mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad a aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumenta o reducción del consumo de alimentos.						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. <i>Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).</i>						
2. Escuchar música a distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigas.						

8. Cantar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte la que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13. Hacer ejercicio físico (Salir a caminar o hacer algún deporte)						
14. Elaboración de un plan para enfrentar la que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos.						

Inventario de ansiedad de BECK – BAI

Beck et al. (1988)

Nº	Ítems	Nada	Leve	Regular	Fuerte
1	Torpe o entumecido				
2	Acalorado				
3	Con temblor en las piernas				
4	Incapaz de relajarme				
5	Con temor a que ocurra lo peor				
6	Mareado, o que se me va la cabeza				
7	Con latidos del corazón fuertes y acelerados				
8	Inestable				
9	Atemorizado o asustado				
10	Nervioso				
11	Con sensación de bloqueo				
12	Con temblores en las manos				
13	Inquieto, inseguro				
14	Con miedo a perder el control				
15	Con sensación de ahogo				
16	Con temor a morir				
17	Con miedo				
18	Con problemas digestivos				
19	Con desvanecimientos				
20	Con rubor fácil				
21	Con sudores, fríos o calientes				

Anexo 4: Validación de 3 jueces

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADÉMICO

DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
DIMENSIÓN 1: ESTRESORES	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	X		X		X		
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	X		X		X		
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.	X		X		X		
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.)	X		X		X		
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.	X		X		X		
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)	X		X		X		
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricas/as.	X		X		X		
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).	X		X		X		
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	X		X		X		
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.	X		X		X		
11. Exposición de un tema ante la clase.	X		X		X		
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	X		X		X		
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenida de la asignatura y/amanejo de tecnología).	X		X		X		
14. Asistir a conectarme a clases aburridas a monótonas.	X		X		X		
15. No entender los temas que se abordan en la clase.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: SÍNTOMAS	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	X		X		X		
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).	X		X		X		
3. Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	X		X		X		
5. Rasarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
6. Somnolencia a mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	X		X		X		
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	X		X		X		
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	X		X		X		
10. Dificultades para concentrarse.	X		X		X		
11. Sentimientos de agresividad a aumento de irritabilidad.	X		X		X		
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	X		X		X		
13. Aislamiento de los demás.	X		X		X		

14. Desgano para realizar las labores académicas.	X		X		X		
15. Aumenta o reducción del consumo de alimentos.							
DIMENSIÓN 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		
2. Escuchar música a distraerme viendo televisión.	X		X		X		
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	X		X		X		
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	X		X		X		
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	X		X		X		
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigas.	X		X		X		
8. Cantar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).	X		X		X		
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	X		X		X		
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte la que me estresa.	X		X		X		
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.	X		X		X		
13. Hacer ejercicio físico (Salir a caminar o hacer algún deporte)	X		X		X		
14. Elaboración de un plan para enfrentar la que me estresa y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	X		X		X		
16. Navegar en internet.	X		X		X		
17. Jugar videojuegos.	X		X		X		

OBSERVACIONES (PRECISAR SI HAY SUFICIENCIA): Existe suficiencia

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ: Dra. Jessica Palacios Garay DNI: 00370757

ESPECIALIDAD DEL EVALUADOR: Metodóloga



Dra. Jessica Paola Palacios Garay

CPP: 0300370757

28 de octubre del 2021.

(1) Pertinencia: el ítem, al concepto teórico formulado

(2) Relevancia: el ítem es apropiado para presentar al componente o dimensión especificada del constructo.

(3) Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADÉMICO

DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
DIMENSIÓN 1: ESTRESORES							
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	X		X		X		
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	X		X		X		
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.	X		X		X		
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.	X		X		X		
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.	X		X		X		
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)	X		X		X		
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricas/as.	X		X		X		
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).	X		X		X		
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	X		X		X		
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.	X		X		X		
11. Exposición de un tema ante la clase.	X		X		X		
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	X		X		X		
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenida de la asignatura y/amanejo de tecnología).	X		X		X		
14. Asistir a conectarme a clases aburridas a monótonas.	X		X		X		
15. No entender los temas que se abordan en la clase.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: SÍNTOMAS	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	X		X		X		
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).	X		X		X		
3. Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	X		X		X		
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
6. Somnolencia a mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	X		X		X		
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	X		X		X		
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	X		X		X		
10. Dificultades para concentrarse.	X		X		X		
11. Sentimientos de agresividad a aumento de irritabilidad.	X		X		X		
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	X		X		X		
13. Aislamiento de los demás.	X		X		X		
14. Desgano para realizar las labores académicas.	X		X		X		
15. Aumenta o reducción del consumo de alimentos.							
DIMENSIÓN 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		

2. Escuchar música a distraerme viendo televisión.	X		X		X		
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	X		X		X		
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	X		X		X		
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	X		X		X		
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigas.	X		X		X		
8. Cantar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).	X		X		X		
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	X		X		X		
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte la que me estresa.	X		X		X		
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.	X		X		X		
13. Hacer ejercicio físico (Salir a caminar o hacer algún deporte)	X		X		X		
14. Elaboración de un plan para enfrentar la que me estresa y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	X		X		X		
16. Navegar en internet.	X		X		X		
17. Jugar videojuegos.	X		X		X		

OBSERVACIONES (PRECISAR SI HAY SUFICIENCIA): Existe suficiencia

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ: Mg. Roxana Asca Montoya DNI: 07086789

ESPECIALIDAD DEL EVALUADOR: Temático



 MINISTERIO DE SALUD
 HOSPITAL NACIONAL HIPÓLITO BARRANTES
 Mg. Roxana Asca Montoya
 Psicóloga
 P.P. 4384

Mg. Roxana Asca Montoya

28 de octubre del 2021

- (1) Pertinencia: el ítem, al concepto teórico formulado
 (2) Relevancia: el ítem es apropiado para presentar al componente o dimensión especificada del constructo.
 (3) Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
 Nota: suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE
ESTRÉS ACADÉMICO**

DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
DIMENSIÓN 1: ESTRESORES							
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	X		X		X		
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	X		X		X		
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.	X		X		X		
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.	X		X		X		
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.	X		X		X		
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)	X		X		X		
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricas/as.	X		X		X		
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).	X		X		X		
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	X		X		X		
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.	X		X		X		
11. Exposición de un tema ante la clase.	X		X		X		
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	X		X		X		
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenida de la asignatura y/amanejo de tecnología).	X		X		X		
14. Asistir a conectarme a clases aburridas a monótonas.	X		X		X		
15. No entender los temas que se abordan en la clase.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: SÍNTOMAS	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	X		X		X		
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).	X		X		X		
3. Dolores de cabeza o migrañas.	X		X		X		
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	X		X		X		
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
6. Somnolencia a mayor necesidad de dormir.	X		X		X		
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	X		X		X		
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	X		X		X		
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	X		X		X		
10. Dificultades para concentrarse.	X		X		X		
11. Sentimientos de agresividad a aumento de irritabilidad.	X		X		X		
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	X		X		X		
13. Aislamiento de los demás.	X		X		X		
14. Desgano para realizar las labores académicas.	X		X		X		
15. Aumenta o reducción del consumo de alimentos.							

DIMENSIÓN 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	X		X		X		
2. Escuchar música a distraerme viendo televisión.	X		X		X		
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	X		X		X		
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	X		X		X		
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	X		X		X		
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	X		X		X		
8. Cantar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).	X		X		X		
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	X		X		X		
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	X		X		X		
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	X		X		X		
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.	X		X		X		
13. Hacer ejercicio físico (Salir a caminar o hacer algún deporte)	X		X		X		
14. Elaboración de un plan para enfrentar la que me estresa y ejecución de sus tareas.	X		X		X		
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	X		X		X		
16. Navegar en internet.	X		X		X		
17. Jugar videojuegos.	X		X		X		

OBSERVACIONES (PRECISAR SI HAY SUFICIENCIA): Existe suficiencia

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ: Mg. Antuanett Arcos Sevilla DNI: 42163534

ESPECIALIDAD DEL EVALUADOR: Temático



Mg. Antuanett Arcos Sevilla

28 de octubre del 2021.

- (1) Pertinencia: el ítem, al concepto teórico formulado
(2) Relevancia: el ítem es apropiado para presentar al componente o dimensión especificada del constructo.
(3) Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.
Nota: suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ANSIEDAD

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dimensión 1: Afectivo							
5	Con temor a que ocurra lo peor	X		X		X		
8	Inestable	X		X		X		
9	Atemorizado o asustado	X		X		X		
10	Nervioso	X		X		X		
14	Con miedo a perder el control	X		X		X		
17	Con miedo	X		X		X		
	Dimensión 2: Cognitivo							
4	Incapaz de relajarme	X		X		X		
11	Con sensación de bloqueo	X		X		X		
13	Inquieto, inseguro	X		X		X		
16	Con temor a morir	X		X		X		
	Dimensión 3: somático							
1	Torpe o entumecido	X		X		X		
2	Acalorado	X		X		X		
3	Con temblor en las piernas	X		X		X		
6	Mareado, o que se me va la cabeza	X		X		X		
7	Con latidos del corazón fuertes y acelerados	X		X		X		
12	Con temblores en las manos	X		X		X		
15	Con sensación de ahogo	X		X		X		
18	Con problemas digestivos	X		X		X		
19	Con desvanecimientos	X		X		X		
20	Con rubor fácil	X		X		X		
21	Con sudores, fríos o calientes	X		X		X		

OBSERVACIONES (PRECISAR SI HAY SUFICIENCIA): Existe suficiencia

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ: Dra. Jessica Palacios Garay DNI: 00370757

ESPECIALIDAD DEL EVALUADOR: Metodóloga



Dra. Jessica Paola Palacios Garay

CPP: 0300370757

28 de octubre del 2021.

(1) Pertinencia: el ítem, al concepto teórico formulado

(2) Relevancia: el ítem es apropiado para presentar al componente o dimensión especificada del constructo.

(3) Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ANSIEDAD

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dimensión 1: Afectivo							
5	Con temor a que ocurra lo peor	X		X		X		
8	Inestable	X		X		X		
9	Atemorizado o asustado	X		X		X		
10	Nervioso	X		X		X		
14	Con miedo a perder el control	X		X		X		
17	Con miedo	X		X		X		
	Dimensión 2: Cognitivo							
4	Incapaz de relajarme	X		X		X		
11	Con sensación de bloqueo	X		X		X		
13	Inquieto, inseguro	X		X		X		
16	Con temor a morir	X		X		X		
	Dimensión 3: somático							
1	Torpe o entumecido	X		X		X		
2	Acalorado	X		X		X		
3	Con temblor en las piernas	X		X		X		
6	Mareado, o que se me va la cabeza	X		X		X		
7	Con latidos del corazón fuertes y acelerados	X		X		X		
12	Con temblores en las manos	X		X		X		
15	Con sensación de ahogo	X		X		X		
18	Con problemas digestivos	X		X		X		
19	Con desvanecimientos	X		X		X		
20	Con rubor fácil	X		X		X		
21	Con sudores, fríos o calientes	X		X		X		

OBSERVACIONES (PRECISAR SI HAY SUFICIENCIA): Existe suficiencia

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ: Mg. Roxana Asca Montoya DNI: 07086789

ESPECIALIDAD DEL EVALUADOR: Temática


 MINISTERIO DE SALUD
 HOSPITAL NACIONAL HIPÓLITO UGARTE
 Mg. Roxana Asca Montoya
 Psicóloga Clínica y de la Salud

Mg. Roxana Asca Montoya

28 de octubre del 2021.

(1) Pertinencia: el ítem, al concepto teórico formulado

(2) Relevancia: el ítem es apropiado para presentar al componente o dimensión especificada del constructo.

(3) Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ANSIEDAD

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		SUGERENCIAS
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dimensión 1: Afectivo							
5	Con temor a que ocurra lo peor	X		X		X		
8	Inestable	X		X		X		
9	Atemorizado o asustado	X		X		X		
10	Nervioso	X		X		X		
14	Con miedo a perder el control	X		X		X		
17	Con miedo	X		X		X		
	Dimensión 2: Cognitivo							
4	Incapaz de relajarme	X		X		X		
11	Con sensación de bloqueo	X		X		X		
13	Inquieto, inseguro	X		X		X		
16	Con temor a morir	X		X		X		
	Dimensión 3: somático							
1	Torpe o entumecido	X		X		X		
2	Acalorado	X		X		X		
3	Con temblor en las piernas	X		X		X		
6	Mareado, o que se me va la cabeza	X		X		X		
7	Con latidos del corazón fuertes y acelerados	X		X		X		
12	Con temblores en las manos	X		X		X		
15	Con sensación de ahogo	X		X		X		
18	Con problemas digestivos	X		X		X		
19	Con desvanecimientos	X		X		X		
20	Con rubor fácil	X		X		X		
21	Con sudores, fríos o calientes	X		X		X		

OBSERVACIONES (PRECISAR SI HAY SUFICIENCIA): Existe suficiencia

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

APELLIDOS Y NOMBRES DEL JUEZ: Mg. Antuanett Arcos Sevilla DNI: 42163534

ESPECIALIDAD DEL EVALUADOR: Temática



Mg. Antuanett Arcos Sevilla

28 de octubre del 2021.

(1) Pertinencia: el ítem, al concepto teórico formulado

(2) Relevancia: el ítem es apropiado para presentar al componente o dimensión especificada del constructo.

(3) Claridad: se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

ANEXO 5: Confiabilidad de Alfa

Confiabilidad de la variable estrés académico

The screenshot displays the IBM SPSS Statistics Visor interface. The main window shows the results of a reliability analysis for the variable 'Escala: ALL VARIABLES'. The output includes a case processing summary table and a Cronbach's Alpha statistics table.

Fiabilidad
Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

	N	%
Casos Válido	20	100,0
Excluido ^a	0	,0
Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,975	47

DATASET ACTIVATE ConjuntoDatos1.
SAVE OUTFILE='C:\Users\tiend\Desktop\Sin titulo3.sav'
/COMPRESSED.

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

Confiabilidad de la variable ansiedad

Resultado2.spv [Documento3] - IBM SPSS Statistics Visor

Archivo Editar Ver Datos Transformar Insertar Formato Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Resultado

- Registro
- Fiabilidad
 - Título
 - Notas
 - Escala: ALL VA
 - Título
 - Resumen
 - Estadística
- Registro
- Fiabilidad
 - Título
 - Notas
 - Escala: ALL VA
 - Título
 - Resumen
 - Estadística
- Registro
- Fiabilidad
 - Título
 - Notas
 - Escala: ALL VA
 - Título
 - Resumen
 - Estadística
- Registro
- Fiabilidad

```
RELIABILITY
/VARIABLES=pp1 pp2 pp3 pp4 pp5 pp6 pp7 pp8 pp9 pp10 pp11 pp12 pp13 pp14 pp15 pp16 pp17 pp18 pp19
pp20 pp21
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.
```

Fiabilidad

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,980	21

```
RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009
```

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

ANSIEDAD

Afectivo							Cognitivo							Somático									
PR	PR	PR	PR	PR	PR	OT	PR	PR	PR	PR	PR	OT	PR	PR	PR	PR	PR	PR	PR	PR	PR	PR	OT
3	3	3	3	3	3	18	3	3	1	3	10	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	29	
1	0	0	1	0	1	3	1	2	1	0	4	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5	
0	0	0	1	0	1	2	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
0	0	1	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	2	2	2	2	2	13	1	3	2	3	9	3	3	2	3	3	2	1	3	3	2	26	
2	1	1	3	1	1	9	0	0	2	2	1	1	0	3	2	0	0	0	0	0	0	8	
2	1	0	0	1	0	4	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
3	2	3	3	3	3	17	3	3	3	3	12	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	30	
2	1	1	2	1	1	8	1	1	1	0	3	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	4	
2	2	3	3	3	3	16	3	3	2	3	11	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	29	
0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
0	0	1	2	0	0	3	1	1	1	0	3	1	1	0	2	0	0	0	2	2	1	11	
2	3	3	3	3	3	17	3	3	2	3	11	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	29	
0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2	0	1	3	0	1	7	2	2	2	1	0	5	0	0	1	0	0	1	0	2	0	6	
2	0	1	3	0	1	7	2	2	2	1	0	5	0	0	1	0	0	1	0	2	0	12	
3	3	3	3	3	3	18	3	3	3	3	9	3	2	2	2	3	0	3	2	0	1	18	
0	0	0	0	0	0	1	1	0	2	0	3	0	0	0	1	0	0	0	2	0	2	6	
1	0	0	1	1	1	4	0	0	1	1	2	1	1	0	0	0	0	2	0	1	2	7	
0	1	0	1	0	0	2	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	3	0	2	0	1	2	0	0	0	1	0	8	
3	3	1	0	0	0	5	1	1	1	0	2	1	1	0	0	0	0	3	0	0	0	6	
0	1	0	1	0	1	3	1	1	1	0	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
3	2	2	2	2	2	13	2	2	2	2	8	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	8	
3	3	3	3	3	3	18	2	3	3	3	11	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	29	
2	1	0	0	1	1	0	5	1	1	1	4	1	1	2	0	1	0	0	2	1	0	9	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	1	2	3	1	2	12	3	3	2	2	10	1	1	3	0	1	2	2	1	1	1	14	
1	0	0	1	0	1	3	2	0	1	0	3	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	4	
1	1	1	1	1	0	1	5	1	1	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	
2	1	1	1	1	1	7	0	1	1	2	5	1	0	0	2	1	0	0	1	0	0	3	
1	2	2	2	2	1	10	1	1	1	2	6	1	1	2	2	3	2	2	0	0	1	16	
3	2	2	2	2	3	14	3	1	2	2	8	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	17	
1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	2	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	
3	0	1	1	2	1	8	1	1	2	1	5	1	2	1	1	0	2	2	1	1	1	14	
1	1	1	1	1	0	4	1	1	1	0	3	1	2	1	1	2	1	0	1	0	1	11	
3	1	1	1	1	1	8	2	0	0	0	2	0	1	0	0	0	1	2	0	1	0	5	
1	1	1	1	1	1	4	0	1	1	0	2	0	1	3	2	1	1	0	0	0	1	11	
1	2	1	2	2	3	11	2	2	3	0	7	2	1	1	0	0	0	1	0	0	0	2	
3	2	2	3	2	2	14	3	2	2	1	8	0	0	1	2	1	1	0	0	0	0	9	
1	1	1	1	1	1	7	1	1	1	3	6	1	1	2	2	1	0	2	2	1	2	17	
1	1	1	1	1	1	11	2	2	2	1	7	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	9	
0	0	0	1	0	1	6	1	1	1	0	3	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	8	
3	2	2	3	0	2	12	3	3	2	2	10	1	0	2	1	3	0	0	3	0	0	10	
2	2	2	3	2	1	12	2	3	1	1	7	1	1	2	2	0	3	0	1	1	2	15	
0	0	0	1	1	1	3	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
2	0	0	1	2	0	5	2	2	2	0	6	0	0	0	0	0	0	1	0	3	0	4	
0	1	0	1	1	1	3	1	1	1	0	3	0	0	0	1	2	1	1	0	1	1	9	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2	3	2	2	3	1	13	3	2	3	2	10	2	3	2	2	3	3	3	3	3	0	26	
0	0	0	1	1	1	3	1	1	1	0	3	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	5	
1	1	0	0	2	0	4	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
0	1	0	1	0	1	3	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3	
0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	4	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	4	
1	1	0	1	2	0	5	1	0	0	0	4	2	2	1	0	0	1	2	1	1	2	12	
0	0	0	2	0	0	2	0	1	0	0	1	0	3	3	0	2	0	0	0	2	2	5	
1	1	0	0	1	1	0	3	0	1	0	6	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	15	
3	2	3	3	3	3	17	2	3	1	3	9	1	2	1	2	1	1	1	1	0	2	3	
2	1	0	3	1	3	10	2	1	2	0	5	1	2	1	0	1	0	0	0	3	2	11	
0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	
2	2	2	2	2	2	12	2	1	2	2	7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	
2	2	2	2	2	2	11	1	1	2	1	5	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	18	
2	2	2	2	2	2	12	2	1	1	1	5	2	2	3	1	1	2	2	1	2	2	20	
3	2	2	2	1	1	9	1	2	1	0	4	1	1	0	0	0	0	3	0	0	3	8	
0	0	0	1	1	0	2	1	1	0	0	2	0	1	0	2	1	0	0	0	0	0	8	
0	0	0	1	1	0	5	1	2	2	0	5	0	0	0	0	1	0	0	0	1	2	6	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
2	1	2	3	3	2	13	2	2	3	2	9	1	0	1	1	2	2	2	3	1	2	17	
2	1	2	2	2	1	10	2	1	1	0	4	1	2	1	2	1	0	2	1	2	1	15	
2	0	1	3	1	0	7	1	3	2	0	6	0	1	0	3	0	0	1	2	1	0	11	
2	0	1	1	1	0	4	2	0	1	1	4	0	1	0	1	1	0	2	1	1	0	7	
2	2	2	2	2	3	13	2	2	3	2	9	2	1	1	2	1	3	1	3	2	2	19	
0	0	0	0	0	1	11	3	3	2	3	11	3	3	2	1	1	2	2	1	0	2	19	
3	0	0	1	0	0	4	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	
1	1	0	0	1	0	0	2	0	1	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	
2	1	1	2	1	1	8	3	2	1	0	6	2	1	2	1	1	1	0	1	1	1	4	
1	1	0	1	1	1	5	0	2	0	2	5	1	1	1	1	1	3	3	1	2	2	17	
1	1	1	1	2	0	5	0	1	1	0	2	0	1	0	1	1	0	0	1	2	1	8	
2	1	1	2	1	1	8	2	2	2	1	7	1	1	1	2	2	1	1	0	2	2	14	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	
2	0	1	1	0	1	5	2	0	1	0	3	0	1	0	3	1	0	0	0	0	0	8	
1	2	2	1	1	1	4	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	5	1	
0	1	1																					

Descripción de resultados

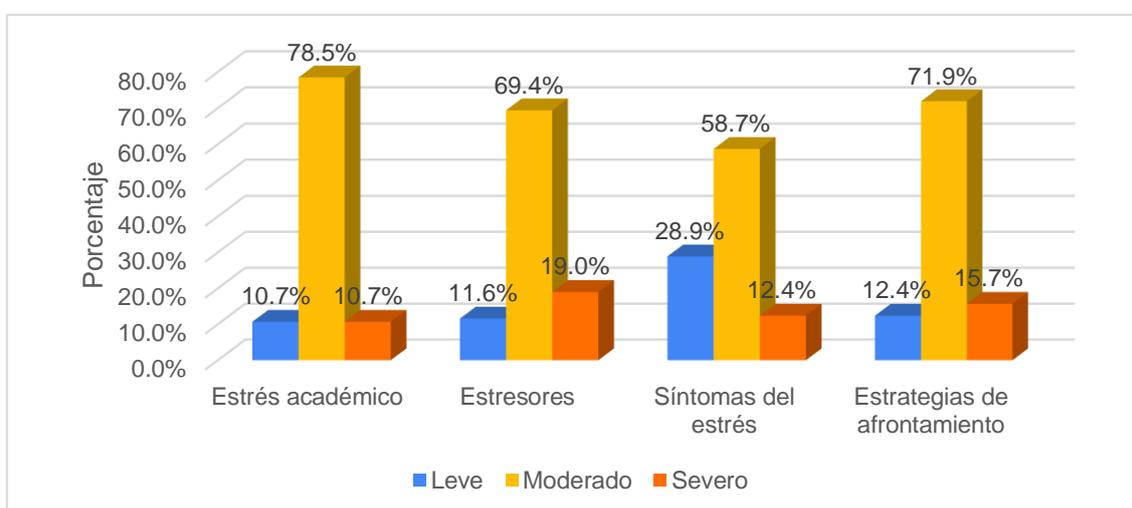
Tabla 13.

Niveles de la variable estrés académico y sus dimensiones

Niveles	Estrés académico		Estresores		Síntomas del estrés		Estrategias de afrontamiento	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Leve	13	10,7	14	11,6	35	28,9	15	12,4
Moderado	95	78,5	84	69,4	71	58,7	87	71,9
Severo	13	10,7	23	19	15	12,4	19	15,7
Total	121	100	121	100	121	100	121	100

Figura 1.

Niveles de la variable estrés académico y sus dimensiones



En la tabla 13 y figura 1, se observa los niveles percibidos por los estudiantes de posgrado; con respecto a la variable estrés académico, 78,5% tiene un nivel moderado, el 21,4% tienen un nivel entre leve y severo.

En relación a la dimensión estresores, el 69,4% presentó un nivel moderado, el 19% severo y el 11,6% leve. Referente a la dimensión síntomas del estrés ante las actividades académicas, el 58,7% mostró un nivel moderado, el 28,9% nivel leve y el 12,4% nivel severo. Asimismo, la dimensión estrategias de afrontamiento, el 71,9% percibe un nivel moderado, el 15,7% nivel severo y el 12,4% nivel leve.

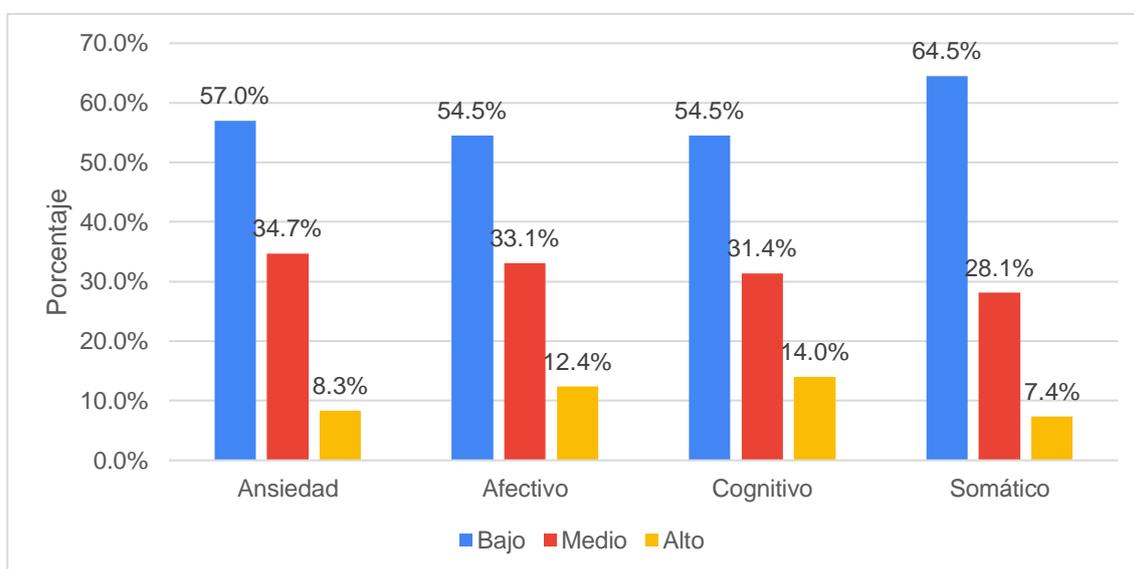
Tabla 14.

Niveles de la variable ansiedad y sus dimensiones

Niveles	Ansiedad		Afectivo		Cognitivo		Somático	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	69	57	66	54,5	66	54,5	78	64,5
Medio	42	34,7	40	33,1	38	31,4	34	28,1
Alto	10	8,3	15	12,4	17	14	9	7,4
Total	121	100	121	100	121	100	121	100

Figura 2.

Niveles de la variable ansiedad y sus dimensiones



En la tabla 14 y figura 2, se presentaron los niveles percibidos por los estudiantes de posgrado; con respecto a la variable ansiedad, el 34,7% alcanzó un nivel medio, el 57% nivel bajo y el 8,3% nivel alto.

En relación a la dimensión afectivo, el 54,5% obtuvo un nivel bajo, el 33,1% medio y el 12,4% nivel alto. En cuanto a la dimensión cognitivo, el 54,5% obtuvo un nivel bajo, el 31,4% nivel medio y el 14% un nivel alto. Finalmente, la dimensión somática, el 64,5% obtuvo un nivel bajo, el 28,1% nivel medio y el 7,4% nivel alto.

ANEXO 8: Baremos y confiabilidad de instrumentos

Tabla 15.

Validación de Variables: estrés académico y ansiedad

Variables	Nº	Nombres y Apellidos	Dictamen
	1	Dr. Jessica Paola Palacios Garay	Suficiencia
	2	Mg. Roxana Asca Montoya	Suficiencia
	3	Mg. Antuanett Arcos Sevilla	Suficiencia

Tabla 16.

Confiabilidad de Variables estrés académico y ansiedad

Variables	Alfa de Cronbach	Nº de elementos
Estrés académico	,975	47
Ansiedad	,980	21

Tabla 17.

Baremos de la variable estrés académico

Niveles	Estrés académico	Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento
Leve	0 – 78	0 – 25	0 – 25	0 - 28
Moderado	79 - 157	26 – 51	26 – 51	29 – 57
Severo	158 - 235	52 – 75	52 – 75	58 – 85

Tabla 18.

Baremos de la variable Ansiedad

Niveles	Afectivo	Cognitivo	Somático	Ansiedad
Leve	0 – 6	0 - 4	0 – 11	0 – 21
Moderado	7 – 12	7 - 8	12 – 22	22 - 42
Severo	13 - 18	9 - 12	23 – 33	43 - 63

ANEXO 9: Consentimiento informado

Consentimiento informado

Por medio de la presente, confirmo mi consentimiento para participar en el estudio con título: **ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INCIDENCIA EN LA ANSIEDAD DE ESTUDIANTES DE POSGRADO EN UNA UNIVERSIDAD DE LIMA METROPOLITANA, 2021.**

Cualquier duda que se tenga sobre la investigación puede escribir al correo: gabrielagrc277@gmail.com

Confirmando que se me ha explicado detalladamente que mi participación consistirá en lo siguiente:

- Responder con la verdad.
- Toda la información brindada es de carácter académico y estrictamente confidencial.
- Es decisión voluntaria participar en la investigación.

Por lo tanto, acepto de manera voluntaria participar en el proceso de esta investigación y comprendo que los datos recaudados serán con fines académicos.

Lima, de de 2021

Nombre del participante:

Firma:

Código:



Investigadora
Gabriela García Flores
DNI: 46558156