

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES
CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO PERCIBIDO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA, 2014.

TESIS

Presentado por:

Bach. Cristian Manuel Ayca Marón

Tesis para obtener el Título Profesional de:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

TACNA – PERÚ

2016

DEDICATORIA:

Con todo cariño para mis padres y mi hermana, por brindarme su apoyo incondicional en el cumplimiento de mis metas.

AGRADECIMIENTO:

Agradezco a Dios que siempre ha estado presente en mi toma de decisiones y a mi centro de estudios por la oportunidad que me brindo en esta etapa de mi formación académica y profesional.

Agradezco a mi familia, ya que fueron motivación para lograr mis objetivos, este primer paso en mi carrera, es para ustedes. A Fátima, por apoyarme constantemente en la obtención de mis logros.

Agradezco a Abel Chacón, asesor y amigo que con su paciencia, consejos y valiosa supervisión logró impulsarme a continuar y confiar en mí; así como por su dedicación y compromiso con este trabajo.

Finalmente, a los docentes y estudiantes que contribuyeron en la consecución de este objetivo.

A todos ellos, muchas gracias.

INDICE DE CONTENIDOS

Dedicatoria	i
Agradecimiento	ii
Índice de Contenido	iii
Índice de Tablas	v
Índice de Gráficos	vii
Índice de Figuras	ix
Resumen	xii
Abstract	xiii
Introducción	1
Capítulo I. El problema	4
Determinación del problema	4
Formulación del problema	6
Importancia y justificación de la investigación	6
Objetivos	7
Hipótesis	8
Alcances y limitaciones	8
Capítulo II. Marco teórico	10
Antecedentes	10
Fundamentos teóricos	14
Estrés	14
Historia del estrés	14
Teorías del estrés	15
Estrés Académico	19
Definición de Estrés Académico	19
Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico	19
Representación gráfica del Modelo Sistémico	
Cognoscitivista para el estudio del estrés académico	23
Estrategias de Afrontamiento	24
Definición de Afrontamiento	25
Modelo Teórico de Lazarus & Folkman	26
Modelo Teórico de Carver et. Al	27

Estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento	30
Definiciones básicas	32
Capítulo III. Metodología	34
Identificación y operacionalización de variables	34
Tipo y diseño de la investigación	36
Ámbito de la investigación	36
Población y muestra	37
Técnicas e instrumentos	37
Procedimientos de la investigación	40
Capítulo IV. Resultados	42
Resultados	42
Contrastación de hipótesis	119
Discusión	122
Conclusiones	126
Recomendaciones	128
Bibliografía	129
Anexos	134

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de la variable Estrés Académico Percibido	34
Tabla 2	Operacionalización de la variable Estrategias de Afrontamiento	35
Tabla 3	Contenido de la ficha técnica del Inventario SISCO del estrés académico	38
Tabla 4	Contenido de la ficha técnica Cuestionario de Modos de afrontamiento del estrés COPE (Forma Disposicional)	39
Tabla 5	Ficha técnica de la investigación aplicada a los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014	41
Tabla 6	Edad del estudiante	43
Tabla 7	Sexo del estudiante	45
Tabla 8	Facultad Universitaria	47
Tabla 9	Nivel de estrés académico percibido	49
Tabla 10	Nivel de estrés académico percibido: Dimensión Estresores	51
Tabla 11	Dimensión Estresores	53
Tabla 12	Nivel de estrés académico percibido: Dimensión Síntomas	54
Tabla 13	Dimensión Síntomas	56
Tabla 14	Nivel de estrés académico percibido: Dimensión Estrategias de Afrontamiento	58

Tabla 15		
	Dimensión Estrategias de Afrontamiento	60
Tabla 16		
	Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Afrontamiento activo	61
Tabla 17		
	Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Planificación	63
Tabla 18		
	Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Supresión de otras actividades	65
Tabla 19		
	Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Postergación del afrontamiento	67
Tabla 20		
	Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Búsqueda de apoyo social	69
Tabla 21		
	Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Búsqueda de soporte emocional	71
Tabla 22		
	Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Reinterpretación positiva y desarrollo personal	73
Tabla 23		
	Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Aceptación	75
Tabla 24		
	Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Acudir a la religión	77
Tabla 25		
	Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Análisis de las emociones	79
Tabla 26		
	Estilos adicionales de afrontamiento: Negación	81
Tabla 27		
	Estilos adicionales de afrontamiento: Conductas inadecuadas	83

Tabla 28		
	Estilos adicionales de afrontamiento: Distracción	85
Tabla 29		
	Predominancia de Estrategias de Afrontamiento	87
Tabla 30		
	Relación entre nivel de estrés académico percibido y afrontamiento activo	90
Tabla 31		
	Relación entre nivel de estrés académico percibido y planificación	92
Tabla 32		
	Relación entre nivel de estrés académico percibido y supresión de otras actividades	94
Tabla 33		
	Relación entre nivel de estrés académico percibido y postergación del afrontamiento	96
Tabla 34		
	Relación entre nivel de estrés académico percibido y búsqueda de apoyo social	98
Tabla 35		
	Relación entre nivel de estrés académico percibido y búsqueda de soporte emocional	100
Tabla 36		
	Relación entre nivel de estrés académico percibido y reinterpretación positiva y desarrollo personal	102
Tabla 37		
	Relación entre nivel de estrés académico percibido y aceptación	104
Tabla 38		
	Relación entre nivel de estrés académico percibido y acudir a la religión	106
Tabla 39		
	Relación entre nivel de estrés académico percibido y análisis de las emociones	108
Tabla 40		
	Relación entre nivel de estrés académico percibido y negación	110

Tabla 41		
	Relación entre nivel de estrés académico percibido y conductas inadecuadas	112
Tabla 42		
	Relación entre nivel de estrés académico percibido y distracción	114
Tabla 43		
	Correlaciones entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento	116
Tabla 44		
	Alfa de Cronbach para las dimensiones y puntaje total del Inventario SISCO del Estrés Académico	138

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1		
	Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico	24
Figura 2		
	Edad del estudiante	43
Figura 3		
	Sexo del estudiante	45
Figura 4		
	Facultad Universitaria	47
Figura 5		
	Nivel de estrés académico percibido	49
Figura 6		
	Nivel de estrés académico percibido: Dimensión Estresores	51
Figura 7		
	Nivel de estrés académico percibido: Dimensión Síntomas	54
Figura 8		
	Nivel de estrés académico percibido: Dimensión Estrategias de Afrontamiento	58
Figura 9		
	Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Afrontamiento activo	61
Figura 10		
	Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Planificación	63
Figura 11		
	Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Supresión de otras actividades	65
Figura 12		
	Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Postergación del afrontamiento	67
Figura 13		
	Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Búsqueda de apoyo social	69

Figura 14	Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Búsqueda de soporte emocional	71
Figura 15	Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Reinterpretación positiva y desarrollo personal	73
Figura 16	Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Aceptación	75
Figura 17	Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Acudir a la religión	77
Figura 18	Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Análisis de las emociones	79
Figura 19	Estilos adicionales de afrontamiento: Negación	81
Figura 20	Estilos adicionales de afrontamiento: Conductas inadecuadas	83
Figura 21	Estilos adicionales de afrontamiento: Distracción	85
Figura 22	Predominancia de estrategias de afrontamiento	88
Figura 23	Relación entre nivel de estrés académico percibido y afrontamiento activo	90
Figura 24	Relación entre nivel de estrés académico percibido y planificación	92
Figura 25	Relación entre nivel de estrés académico percibido y supresión de otras actividades	94
Figura 26	Relación entre nivel de estrés académico percibido y postergación del afrontamiento	96

Figura 27	Relación entre nivel de estrés académico percibido y búsqueda de apoyo social	98
Figura 28	Relación entre nivel de estrés académico percibido y búsqueda de soporte emocional	100
Figura 29	Relación entre nivel de estrés académico percibido y reinterpretación positiva y desarrollo personal	102
Figura 30	Relación entre nivel de estrés académico percibido y aceptación	104
Figura 31	Relación entre nivel de estrés académico percibido y acudir a la religión	106
Figura 32	Relación entre nivel de estrés académico percibido y análisis de las emociones	108
Figura 33	Relación entre nivel de estrés académico percibido y negación	110
Figura 34	Relación entre nivel de estrés académico percibido y conductas inadecuadas	112
Figura 35	Relación entre nivel de estrés académico percibido y distracción	114

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal describir e identificar la relación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento en un grupo de 372 estudiantes de la Universidad Privada de Tacna. El tipo de investigación por su finalidad fue básica o teórica y por el nivel de conocimiento de tipo correlacional. El diseño utilizado es no experimental, transeccional, descriptivo-correlacional. Para su estudio, se empleó el Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2007) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE (Forma Disposicional) (Carver et Al., 1989). Luego de ello, se realizaron los análisis respectivos y se hallaron las correlaciones más significativas entre ambas variables, se halló un nivel alto de estrés académico percibido en este grupo, y las situaciones principalmente generadoras de estrés fueron la sobrecarga de tareas y trabajos universitarios, las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) y el tiempo limitado para hacer el trabajo. En cuanto a la sintomatología experimentada, las reacciones físicas fueron las que se presentan con mayor asiduidad. Asimismo, los estudiantes de la muestra hacen un mayor uso de estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema. Finalmente, se encontró que el estrés académico percibido presenta relación estadísticamente significativa con las estrategias de afrontamiento identificadas como afrontamiento activo, planificación y aceptación.

Palabras Clave: Estrés académico percibido, Inventario SISCO del Estrés Académico, Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE.

ABSTRACT

The main objective of this research was to describe and identify the relationship between perceived academic stress and coping strategies in a group of 372 students from the Private University of Tacna. The type of research by its purpose was basic or theoretical and by the level of knowledge of correlational type. The design used is non-experimental, transectional, descriptive-correlational. For the study, the SISCO Academic Stress Inventory (Barraza, 2007) and the COPE Stress Coping Modes Questionnaire (Carver et al., 1989) were used. After that, the respective analyzes were performed and the most significant correlations between the two variables were found, a high level of academic stress was found in this group, and the situations mainly generating stress were the overload of tasks and university work, the Evaluations of teachers (exams, essays, research papers, etc.) and the limited time to do the work. As for the symptomatology experienced, the physical reactions were those that present with greater assiduity. Likewise, the students in the sample make greater use of coping strategies focused on the problem. Finally, it was found that the perceived academic stress presents a statistically significant relationship with the coping strategies identified as active coping, planning and acceptance.

Keywords: perceived academic stress, Inventory SISCO Academic Stress, Coping Modes Questionnaire Stress COPE.

INTRODUCCIÓN

En nuestra sociedad actual el estrés es uno de los factores psicosociales al que se le otorga gran interés, se sabe que es un problema que se encuentra en aumento y al cual se le presta mayor atención debido a su relación con algunas patologías, la adaptación a situaciones difíciles y el desempeño de la persona en general. Es así que su estudio se convierte en un factor cada vez más importante debido a que su incidencia es ascendente en los diversos grupos poblacionales existentes.

El ámbito académico no es ajeno a esta problemática, por tal razón el proceso de formación universitaria es considerado un condicionante generador de estrés, situación que puede ocasionar una sobrecarga académica en los estudiantes y propiciar el empleo de estrategias de afrontamiento que al resultar insuficientes puedan ocasionar la aparición de trastornos físicos, psicológicos y comportamentales.

Para el desarrollo de la presente investigación se utilizó el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico de Arturo Barraza (2006), que define al estrés académico como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta cuando el estudiante se ve sometido en contextos académicos a una serie de demandas que bajo su propia valoración son considerados estresores, a su vez estos provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en síntomas físicos, psicológicos o comportamentales, que obligan al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar su equilibrio sistémico.

De igual manera, para abordar la variable estrategias de afrontamiento se utilizó la teoría de Lazarus & Folkman (1984), que considera que el afrontamiento es un conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que se definen como modos de afrontamiento que median la experiencia de estrés y que tienen como finalidad reducir la respuesta fisiológica y emocional del mismo. Considerada también

como un conjunto de acciones encubiertas o manifiestas que el sujeto pone en marcha para contrarrestar los efectos de las situaciones que valora como amenazantes y mediante las cuales trata de restablecer el equilibrio roto en la transacción persona-ambiente.

El presente informe está dividido en cuatro capítulos, el Capítulo I está compuesto por El Problema, donde se explica el motivo por el que se realizó la investigación. El mismo se divide en la descripción del problema, formulación, importancia y justificación, objetivos, hipótesis, alcances y limitaciones.

El Capítulo II, está compuesto por el Marco Teórico, donde se explican los antecedentes y fundamentos teóricos sobre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento, que proporcionan información para poder abordar el problema de interés.

El Capítulo III, está compuesto por la Metodología, donde se detalla la identificación y operacionalización de variables, tipo y diseño de la investigación, ámbito de la investigación, unidad de estudio, población y muestra, técnicas e instrumentos y procedimientos de la investigación.

El Capítulo IV, está compuesto por los Resultados, donde se presentan los hallazgos encontrados, análisis de resultados, contrastación de hipótesis y discusión. Finalizando así con las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos de la investigación.

La presente investigación titulada “Relación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014”, pretende recabar información sobre el nivel de estrés académico percibido, estresores que favorecen su aparición, presencia de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales y predominancia de estrategias de afrontamiento para la restauración del equilibrio sistémico de la persona ante la presencia de dicho fenómeno.

Conocer la relación existente entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento, servirá de antecedente para la implementación de programas preventivos e interventivos para el control del estrés académico y manejo de estrategias de afrontamiento, que redunde en el bienestar mental y calidad de vida de los estudiantes y asegure éxito formativo y profesional, así como constituya un aporte para la realización de futuras investigaciones.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. Determinación del problema

En nuestra sociedad actual el estrés es uno de los factores psicosociales al que se le otorga gran interés, se sabe que es un problema que se encuentra en aumento y al cual se le presta mayor atención debido a su relación con algunas patologías, la adaptación a situaciones difíciles y el desempeño de la persona en general.

Es así que podemos entender al estrés como la respuesta a las condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona y por ende, su rendimiento físico y psíquico. El estrés va generándose con el paso del tiempo debido a las distintas tensiones que experimentan y se ven enfrentadas las personas, por tal razón se encuentran expuestas constantemente a nuevos ambientes y escenarios que hacen que tengan que esforzarse cada vez más para adaptarse a ellos.

Al enfocarnos en el estrés desarrollado por la población estudiantil, surge el término estrés académico, el cual es aquel que se desarrolla desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona experimenta tensión en un período de aprendizaje y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula. (Orlandini, 1999)

Fisher (1984) considera que el ingreso a la universidad, con los cambios que esto supone, representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente potencialmente generador de estrés y en último término, potencial generador junto con otros factores, del fracaso académico universitario.

El ingreso al mundo universitario, genera que los estudiantes establezcan un cambio de perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno. Esto en muchos casos trae consigo la necesidad de que adopten una serie de estrategias de afrontamiento distintas a las que disponían hasta ese momento, para así superar con éxito las nuevas exigencias que se les presentan. Sin embargo, una gran parte de esos nuevos estudiantes universitarios carecen de esas estrategias o presentan unas conductas académicas que son inadecuadas para las nuevas demandas. (Hernández, Polo & Pozo, 1996)

Por otro lado, el concepto de Afrontamiento fue formulado por Lazarus & Folkman (1986), los autores lo definen como aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes y que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas, que son evaluadas como desbordantes de los recursos que tiene el individuo.

Es indudable que no todos los estudiantes padecen de estrés, sin embargo es importante tener presente la posibilidad de que el estrés académico influya negativamente en el desarrollo académico y profesional; está demostrado que interviniendo en ello se disminuirían los pensamientos de preocupación y se impediría el deterioro del rendimiento académico.

Por tal razón es relevante en esta investigación centrar el estudio en el estrés académico percibido, en especial aquel que hace referencia al ambiente universitario, debido a que estos estudiantes se encuentran inmersos en innumerables situaciones que son potenciales estresores que podrían desencadenarse en síntomas físicos, psicológicos o comportamentales que afecten al equilibrio sistémico de la persona. Así también, investigar qué estrategias de afrontamiento predominan en los estudiantes con el fin de restaurar su equilibrio sistémico de un modo más eficiente y adaptativo a las demandas que se les presentan.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Pregunta General

¿Existe relación entre el nivel de estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014?

1.2.2. Preguntas Específicas

P1: ¿Cuál es el nivel de estrés académico percibido en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014?

P2: ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento predominantes en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014?

P3: ¿Existe relación significativa entre el nivel de estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014?

1.3. Importancia y Justificación de la Investigación

1.3.1. Impacto Teórico

Desde la perspectiva teórica, se busca conocer a profundidad en una población determinada el nivel de estrés académico percibido por los estudiantes, el cual involucra a los estresores que favorecen su aparición, los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales presentes, y por consecuencia la predominancia de determinadas estrategias de afrontamiento para mantener el equilibrio de la persona. Estos resultados permitirán determinar el grado de relación entre el nivel de estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento utilizados por los estudiantes universitarios, para así poder ampliar conceptos sobre dicha relación.

1.3.2. Impacto Práctico

Desde una perspectiva práctica, se busca que la investigación sirva de antecedente para la implementación de programas preventivos e interventivos para el control del estrés académico y manejo de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, para su bienestar mental, calidad de vida y éxito formativo y profesional.

De igual manera, existe una justificación de tipo instrumental, puesto que se utilizó por primera vez el Inventario SISCO de Estrés Académico diseñado en base al Modelo Conceptual Sistémico Cognoscitivista de Arturo Barraza (2006), así como su posterior validación por Rosanna Jaimes (2009). Por tal razón, se pretende que la presente investigación sirva de antecedente para lograr su validación en población estudiantil de la Universidad Privada de Tacna, que tendrá como resultado la obtención de un instrumento adaptado a nuestras necesidades y que evalúe el estrés académico de acuerdo a nuestra realidad.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar la relación entre el nivel de estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014.

1.4.2. Objetivos específicos

O1: Determinar el nivel de estrés académico percibido en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014.

O2: Determinar las estrategias de afrontamiento predominantes en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014.

O3: Determinar la existencia de relación significativa entre el nivel de estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis General

Existe relación entre el nivel de estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014.

1.5.2. Hipótesis específicas

H1: Existe un nivel significativo de estrés académico percibido en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014.

H2: Existe predominancia de las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014.

H3: Existe relación significativa entre el nivel de estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014.

1.6. Alcances y Limitaciones

1.6.1. Alcances

Los resultados de la investigación beneficiarán de manera directa a la institución y a los propios sujetos, ya que se identificará el nivel de estrés académico percibido, estresores que favorecen su aparición, presencia de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, y la predominancia de estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico de la persona ante la presencia de dicho fenómeno, de esta manera se busca que la investigación sirva de antecedente para la

implementación de programas preventivos e interventivos para el control del estrés académico y manejo de estrategias de afrontamiento, así como para la validación del Inventario SISCO del Estrés Académico.

1.6.2. Limitaciones

La falta de instrumentos que evalúen estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento estandarizados en base a nuestras necesidades y contexto social.

El desinterés por parte de algunos estudiantes durante la etapa aplicativa de la investigación, para ello se buscó motivarlos al inicio de la aplicación, a fin de que brindaran información verídica.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Nacionales

Bedoya, S. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de la Facultad de Estomatología durante el semestre 2005-I. Lima, Perú.

La presente investigación, tuvo como propósito evaluar los niveles, situaciones generadoras y manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales en alumnos del 3° y 4° año de la Facultad de Estomatología. Los resultados revelaron que el 96.6% de alumnos reconocieron la presencia de estrés académico, siendo los alumnos de 3° año los que presentaron los niveles más altos de estrés. Según sexo, las mujeres presentaron niveles más bajos de estrés en relación a los varones.

De igual manera las situaciones mayormente generadoras de estrés académico fueron: tiempo para cumplir con las actividades académicas, sobrecarga de tareas y trabajos de cursos y responsabilidad por cumplir obligaciones académicas. Las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales se presentaron con mayor intensidad en los varones; siendo las psicológicas, las que tuvieron mayor presencia e intensidad en ambos sexos y años de estudios.

Finalmente se encontró que el nivel de estrés académico se relacionó positivamente con todas las situaciones generadoras y manifestaciones físicas

y psicológicas; así como se relacionó negativamente con algunos comportamientos indagados.

Boullosa, G. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2013. Lima, Perú.

La presente investigación tuvo como objetivo principal describir y relacionar los niveles de estrés académico y el afrontamiento que utiliza un grupo de 198 estudiantes universitarios de los primeros años dentro de la universidad. Para ello se empleó el Inventario SISCO del Estrés Académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Tras los análisis respectivos, se hallaron las correlaciones más significativas entre estrés académico y los estilos y estrategias de afrontamiento. Se halló un nivel promedio de estrés académico “medianamente alto” en este grupo, y las situaciones principalmente generadoras de estrés fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica. En cuanto a la sintomatología experimentada, las reacciones psicológicas fueron las principales. Asimismo, los alumnos de esta muestra hacen un mayor uso del estilo de afrontamiento resolver el problema. Finalmente, en cuanto a la relación entre ambas variables, se observa que el nivel de estrés percibido correlaciona directamente con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo de resolver el problema.

Condori, M. (2012). Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Tacna, Perú.

La presente investigación, tuvo como objetivo general determinar la relación del estrés académico con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. La población de estudio estuvo constituida por 151 estudiantes de enfermería de primero a cuarto año, se obtuvo como resultado que el grado de estrés académico general en los estudiantes de enfermería es de rango medio con un 56.3%. El uso de estrategias de afrontamiento regulares prevalece con el 79.5%, las estrategias

inadecuadas representadas por 11.3% y las estrategias adecuadas con el 9.3%. Se concluyó que el estrés académico está relacionado con las estrategias de afrontamiento en (0.001), de acuerdo a la prueba estadística de Correlación de Pearson con un nivel de confianza de 0.05.

Vargas, L. & Farfán, K. (2012). Factores asociados al estrés académico y manifestaciones de respuesta en ingresantes a la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna. Tacna, Perú.

En la presente investigación, se propuso determinar los factores asociados al estrés académico en los ingresantes a la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, 2012, así como determinar el nivel de estrés académico percibido, identificar las situaciones académicas que lo provocan e identificar el tipo de respuestas ante situaciones generadoras de estrés académico. Se encontró que, sólo una situación “Sobrecarga académica” superó el teórico punto medio de la escala que corresponde a estrés de moderado a alto (el cual oscila entre 1 a 5). Así también, la manifestación al estrés académico que se presenta con mayor frecuencia es la inseguridad. No se halló correlación estadísticamente significativa entre la edad y las situaciones académicas de la encuesta. Finalmente, se concluyó que el colegio de procedencia está asociado a la situación académica: “Realización de un examen”, no hallándose correlación estadísticamente significativa en las demás situaciones académicas.

2.1.2. Antecedentes Internacionales

Hernández, J., Polo, A. & Pozo, C. (1996). Inventario de Estrés Académico, Servicio de Psicología Aplicada Universidad Autónoma de Madrid. Madrid, España.

En la presente investigación, se llevó a cabo la aplicación por primera vez del Inventario de Estrés académico (IEA) a un grupo de estudiantes usuarios del Servicio de Psicología Aplicada de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid que habían solicitado participar en el Programa de

Entrenamiento en Técnicas de Estudio (Hernández, Polo & Pozo, 1991) y en el Programa de Afrontamiento a Exámenes Universitarios (Hernández, Pozo & Polo, 1994), como resultado de ello se estableció un listado de situaciones generadoras de estrés en la población universitaria que fue la base para la construcción del instrumento de medición.

Barraza, A & Silerio, J. (2007). El Estrés Académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. Durango, México.

En la presente investigación se buscó establecer el perfil descriptivo de los alumnos de educación media superior, identificar las semejanzas y diferencias con que se presenta el estrés académico y determinar si las variables institución escolar intervienen en la relación que se establece, o no, entre diferentes variables sociodemográficas y situacionales y el estrés académico que presentan los alumnos de educación media superior. El estudio se fundamentó en el Programa de Investigación Persona-Entorno y en el Modelo Sistémico Cognitivista del Estrés Académico, así como la utilización del Inventario SISCO del Estrés Académico, elaborado por el mismo autor. Los principales resultados permitieron afirmar que el perfil descriptivo del estrés académico fue semejante en las dos instituciones y que la variable institución escolar ejerce un papel modulador e interviniente solamente en algunos casos de indicadores empíricos, componentes o aspectos del estrés académico.

Jaimes, R. (2008). Validación del Inventario SISCO del Estrés Académico en Adultos Jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga. Bucaramanga, Colombia.

La presente investigación, se orientó a validar el Inventario SISCO del Estrés Académico al contexto de aplicación Bumanguesa, la muestra para la investigación fue de 330 estudiantes de pregrado de las diversas carreras profesionales, comprendido entre de 18 a 22 años de edad, de la Universidad Pontificia Bolivariana, seccional Bucaramanga. La metodología empleada para esta investigación fue de corte instrumental y el procedimiento de validación

se llevó a cabo de la siguiente forma: Justificación del Estudio, Delimitación conceptual del instrumento, construcción y evaluación cualitativa de los ítems, pruebas de validez, pruebas de confiabilidad y finalmente Análisis Psicométrico y estadístico. Como resultado se obtuvo la realización de los procedimientos antes mencionados, en donde a través de métodos estadísticos como; correlación ítem-total, alfa de cronbach (0.861), coeficiente de dos mitades (0.804), grupos contrastados y el análisis factorial exploratorio, a través de rotación varimax, se demostró una alta confiabilidad y validez sobre el Inventario SISCO del Estrés Académico, validado al contexto Bumangués.

2.2. Fundamentos Teóricos

2.2.1. Estrés

Historia del estrés

La palabra estrés deriva del griego stringere, que significa provocar tensión, dicho termino fue utilizado en el siglo XIV para expresar dureza, tensión, adversidad o aflicción. Hock E. a finales del siglo XVIII lo utilizó dentro de la física asignando el término "Load" a una fuerza externa que al actuar sobre un cuerpo pone en juego el "Stress" o fuerza interna provocando una deformación en el objeto "Strain". (Veliz, 1997)

Cannon investigó la fisiología de la emoción considerando al estrés como perturbación del equilibrio (homeostasis) del organismo ante situaciones de frío, escasez de oxígeno, descenso de glicemia, etcétera; dando a entender que el estrés podía medirse. De igual manera, Selye utilizó el término, como un conjunto de reacciones fisiológicas ante estímulos nocivos (estresores), reacción que él llamó Síndrome General de Adaptación. (Cannon, 1927; León, 1999; Selye, 1956)

Durante la guerra de Vietnam y la de Corea, se incentivó el estudio de la disminución del rendimiento en situaciones de estrés tomando en cuenta la ley de

Yerkes y Dodson, el mismo hacía referencia a cómo el incremento inicial del estímulo o tensión mejoraban el rendimiento, pero posteriores incrementos lo hacían decrecer. Sin embargo, Lazarus (1984) encontró diferencias ante dicha ley, ya que algunos sujetos rendían mejor y otros peor en situaciones de estrés, postulando a que ello se debía a diferencias en el nivel de excitación (arousal) y en la diferente forma de evaluar la situación o de afrontar las mayores exigencias, lo que Lazarus ulteriormente denominó proceso de afrontamiento (Veliz, 1997; León, 1999; Lazarus, 1986)

Teorías del estrés

Hoy en día, son muchas las menciones que se hacen en referencia al estrés y a sus consecuencias sobre la vida de la persona e igualmente son muchos los autores que lo explican e intentan cuantificar debido a que constituye una de las experiencias vitales más comunes y conocidas, y del cual aún no existe consenso en su determinación. Es así, que de la multitud de definiciones posibles, se presenta a continuación información general que nos lleve a la comprensión de dicho fenómeno.

a) El estrés como respuesta

Los autores que definen el estrés bajo este postulado, se basan en que la respuesta del individuo se centra en el estado o condición de estar disturbado. Esta aproximación considera el resultado de los aspectos objetivos del estresor, las diferencias individuales y los posibles procesos intervinientes. El énfasis es puesto en la respuesta al estresor.

Cannon (1927), emplea el término estrés para referirse a reacciones automáticas de lucha/huida, que emiten los organismos en defensa de estímulos amenazantes externos o internos, los cuales desencadenan la activación del sistema nervioso simpático.

Hans Selye, complementa estos conceptos estableciendo un modelo estímulo-respuesta y dando mayor énfasis al sistema hormonal. Es Selye quien popularizó el término "stress" e inició su investigación científica en relación a la salud, de igual

manera define al estrés como el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico. Así, el estrés tiene su forma y composición características, pero ninguna causa particular, llamando "Stressor" a todo agente nocivo que provoca un desequilibrio en el organismo. (Selye, 1976)

Más adelante se empieza a demostrar que las condiciones orgánicas internas de un individuo pueden modificarse mediante el proceso descrito por Selye como Síndrome General de Adaptación (SGA), al cual define como las fuerzas externas que actúan sobre el organismo o como el desgaste y deterioro que se ocasiona a lo largo de la vida. (Selye, 1956)

Tal Síndrome General de Adaptación incluye las siguientes 3 etapas:

1. Reacción de alarma

Durante esta etapa, Selye detalla que ante la percepción de una posible situación de estrés, el organismo empieza a desarrollar una serie de alteraciones de orden fisiológico y psicológico (ansiedad, inquietud, etc.), que lo predisponen para enfrentarse a la situación estresante. La aparición de estos síntomas está influida por factores como los parámetros físicos del estímulo ambiental, factores de la persona, el grado de amenaza percibido y otros como el grado de control sobre el estímulo o la presencia de otros estímulos ambientales que influyen sobre la situación. Es así que se determina que al exponer un organismo animal a un estímulo, existiría una movilización general de las defensas, la inicial de choque en la que hay descarga de adrenalina, noradrenalina y esteroides; y la de contrachoque que sirve de rebote o defensa en la que hay agrandamiento de la corteza suprarrenal, involución del timo y de los ganglios linfáticos. (Guevara & Galán, 2010; Selye, 1956)

2. Etapa de resistencia

Durante esta etapa se lleva a cabo la adaptación a la situación estresante, en ella se desarrollan un conjunto de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y

comportamentales destinados a lograr el equilibrio de la situación estresante de la manera menos lesiva para la persona. Si finalmente se produce una adaptación, esta no está exenta de costos, ya que conlleva una disminución de la resistencia general del organismo, disminución del rendimiento de la persona, menor tolerancia a la frustración o presencia de trastornos fisiológicos más o menos permanentes y también de carácter psicosomático. (Guevara & Galán, 2010; Selye, 1956)

3. Etapa de agotamiento

Habiendo superado las dos primeras etapas, es aquí donde las defensas generales vuelven a disminuir hasta recuperar el equilibrio. Por el contrario, si el agente estresor continua actuando en el organismo y es suficientemente intenso al punto de que pierda su adaptación, reaparecen los síntomas de la reacción de alarma, y puede desencadenar en síntomas patológicos, enfermedad e incluso la muerte. (Guevara & Galán, 2010; Selye, 1956)

b) El estrés como estímulo

Los autores que definen el estrés bajo este postulado, se enfocan en los elementos o estímulos desencadenantes de disrupción del funcionamiento. Cannon (1932) y Holmes & Rahe (1967) hablan de ciertas condiciones ambientales que nos producen sentimientos de tensión y/o se perciben como amenazantes o dañinos, y los denominan estresores.

Aquí, a diferencia de la postura anterior, el estrés se constituye en variable independiente, es decir, el estrés se localiza fuera del sujeto quien sufre el efecto de tensión; análogamente los sujetos tienen también algún nivel de tolerancia al estrés, que al sobrepasarse puede generar daño fisiológico y/o psicológico. Cabe resaltar que estas definiciones han sido criticadas bajo la premisa de que las personas responden de manera diferente a una misma situación potencialmente estresante.

c) El estrés como proceso interaccional

Lazarus & Folkman (1984) son los autores que definen el estrés bajo este postulado, ellos lo consideran como el proceso que ocurre entre la situación estímulo y la respuesta potencial a la situación. En esta definición se asume que el estrés está determinado por la apreciación o evaluación cognitiva que hace la persona de la relación entre las exigencias exteriores, sus demandas personales y su capacidad para manejar, mitigar o alterar esas demandas en beneficio de su bienestar.

En este contexto concluyen que el estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno, que a su vez es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar (Lazarus & Folkman, 1984). Se señala 4 conceptos en el proceso de estrés:

- 1) Un agente causal interno o externo,
- 2) Una evaluación por la mente o sistema fisiológico, que distingue lo que es amenazante o nocivo de lo que es benigno,
- 3) Un proceso de afrontamiento (coping) de la mente o cuerpo ante el estrés y,
- 4) Un conjunto de efectos mentales o corporales a menudo conocido como reacción de estrés.

Como conclusión, Lazarus & Folkman (1986) proponen que el estrés es un proceso complejo, multivariado y representativo de un sistema de retroalimentación. Específicamente, es definido como la interacción entre el individuo y su entorno evaluado por él como abrumador, excediendo sus propios recursos y dañando su bienestar.

2.2.2. Estrés Académico

Definición de Estrés Académico

Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés, en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés ocupacional, del estrés militar y del estrés académico. A pesar de que Orlandini, no establece una diferencia entre los niveles educativos que cursan los alumnos al momento de clasificar el estrés como académico, la literatura existente sobre el tema sí lo realiza, por lo que suele denominar estrés escolar a aquel que padecen los niños de educación básica. (Orlandini, 1999)

Por otro lado, Barraza (2009), define el estrés académico como aquel que padecen los estudiantes de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito académico.

Cabe resaltar que para obtener la información necesaria durante el desarrollo de la presente investigación se utilizó el Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico de Arturo Barraza (2006).

Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico

El ser humano se encuentra inmerso en una sociedad organizacional donde, desde que nace hasta que muere, su vida transcurre en estrecho contacto con sistemas organizacionales. Esta característica de la sociedad actual hace que el estudio de fenómenos típicamente humanos, como es el caso del estrés académico, adquieran un mayor grado de opacidad al estar inmersos en una doble contingencia que obliga a una coordinación entre los patrones organizacionales de comportamiento y la conducta de sus miembros. Un sistema organizacional donde el ser humano se encuentra inmerso, por períodos de tiempo prolongados, es el constituido por las instituciones educativas. (Barraza, 2006)

Con la idea de avanzar en una conceptualización multidimensional del estrés académico, Barraza (2006) elaboró un modelo que toma como base la Teoría General de Sistemas y la Teoría Transaccional del Estrés. El modelo permite caracterizar al estrés académico como un estado psicológico de la persona y define para su estudio tres componentes sistémicos: los estresores (desequilibrio sistémico), los síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico o situación estresante) y las estrategias de afrontamiento.

Dimensión Estresores

El inicio de la escolarización y su posterior desarrollo, sin olvidar el tránsito de un nivel educativo a otro, suelen ser eventos estresantes para el ser humano que en ese momento juega el rol de estudiante. Cuando el estudiante de educación superior, que es el de interés para la presente investigación, inicia o desarrolla sus estudios en las instituciones educativas donde es inscrito, se enfrenta a una serie de demandas o exigencias (input) que dichas instituciones le plantean. Estas demandas o exigencias, en su carácter normativo o contingente, se presentan en dos niveles, el general, que comprende la institución en su conjunto, y el particular, que comprende el aula académica. (Barraza, 2006)

En el primer nivel, el institucional, se pueden encontrar demandas o exigencias (input) como el respeto del horario y calendario escolar, el integrarse a la estructura de una organización institucional (semestres, turno matutino o vespertino, etcétera), el participar en las prácticas curriculares (evaluaciones semestrales, servicio social, prácticas pre-profesionales, etcétera), y realizar las actividades de control académico (inscripción, reinscripción, derecho de examen, etcétera), entre otras. En el caso del segundo nivel, referido al aula, se pueden encontrar demandas o exigencias relacionadas con el docente (forma de enseñar, personalidad, estrategias de evaluación, etcétera) o con el propio grupo de compañeros (competencia, normas de conducta, etcétera). (Barraza, 2006)

Este conjunto de prácticas y/o acontecimientos se constituyen en demandas o exigencias (input) que obligan al estudiante a actuar de manera específica (output) en

este tipo de organizaciones. La explicación a ello es que, para que el estudiante pueda actuar, realiza una valoración cognitiva (appraisal) de las prácticas o acontecimientos que se constituyen en demandas de actuación para él (input) y de los recursos de que dispone para enfrentarlo. (Barraza, 2006)

Esta valoración (appraisal) puede tener dos resultados:

- 1) Cuando los acontecimientos o prácticas que se plantean como demandas a la persona (input) pueden ser enfrentados con los recursos de que se dispone (por ejemplo, realizar un mapa conceptual para la evaluación que solicita el maestro), se mantiene un equilibrio sistémico de relación con el entorno. (Barraza, 2006)
- 2) Cuando los acontecimientos o prácticas que se plantean como demandas a la persona (input) no pueden ser enfrentados con los recursos que se dispone y por lo tanto dicha demanda (ya en calidad de estímulo estresor) es valorada como una pérdida (por ejemplo, no poseer la habilidad para hacer resúmenes), una amenaza (por ejemplo, al no explicar adecuadamente un tema durante la exposición se corre el riesgo de ser reprendido públicamente por el maestro o ser objeto de la burla de los compañeros) o un desafío (por ejemplo, pasar un examen con once para poder promediar la evaluación del semestre), o simplemente se le puede asociar a emociones negativas (la sonrisa burlesca del profesor me irrita). sobreviene el desequilibrio sistémico en su relación con el entorno (situación estresante). (Barraza, 2006)

Finalmente, sobreviene el desequilibrio sistémico en su relación con el entorno (situación estresante), el cual se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). (Barraza, 2006)

Dimensión Síntomas

Barraza (2006), toma como base la clasificación de Rossi (2001) y establece tres tipos de indicadores: físicos, psicológicos y comportamentales, es así que la

presencia del desequilibrio sistémico experimentado por la persona se manifiesta mediante los siguientes síntomas:

- a) Físicos: Son aquellos síntomas que implican una reacción propia del cuerpo, por ejemplo, insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, temblores, etcétera.
- b) Psicológicos: Son aquellos síntomas que tienen relación con las funciones cognitivas o emocionales de la persona, por ejemplo, inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos, etcétera.
- c) Comportamentales: Son aquellos síntomas que involucran la conducta de la persona, por ejemplo, conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas, etcétera.

Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado en cantidad y variedad, de manera diferente por cada persona. (Barraza, 2006).

Dimensión Estrategias de Afrontamiento

Ante la presencia del desequilibrio sistémico y los síntomas anteriormente descritos, la persona se ve en la necesidad de actuar (output) para retornar a su equilibrio sistémico, sin embargo, para poder actuar necesita en primer lugar realizar una segunda valoración (appraisal) de las posibles formas de enfrentar la demanda del entorno (input). (Barraza, 2006)

Esta segunda valoración lo conduce a determinar cuál es la estrategia de afrontamiento (coping) más adecuada para la demanda que tiene que enfrentar. Una vez decidida la estrategia de afrontamiento, la persona actúa (output) para reestablecer el equilibrio sistémico perdido, lo cual conduce a una tercera valoración (appraisal) que determina el éxito del afrontamiento o la necesidad de realizar ajustes. (Barraza, 2006)

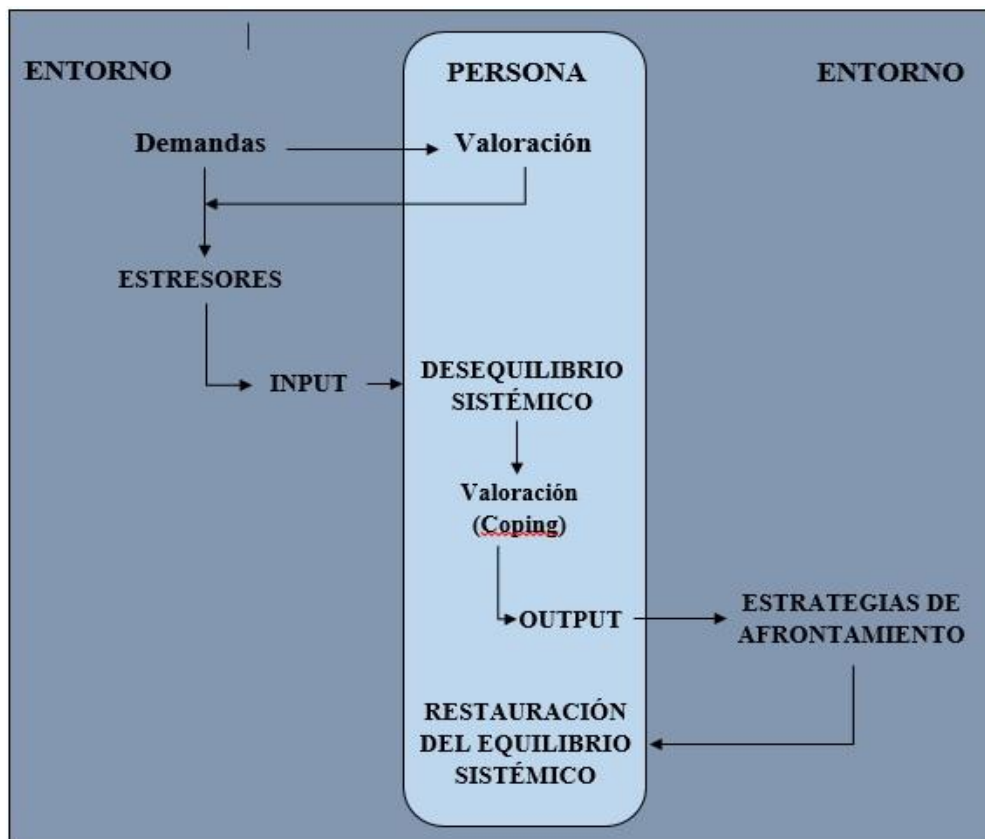
Representación gráfica del Modelo Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico

A continuación, se explicará el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico (Barraza, 2006), de manera detallada, en tal sentido la lectura del modelo gráfico iniciaría del lado izquierdo superior y seguiría la siguiente lógica de exposición:

1. El entorno le plantea a la persona un conjunto de demandas o exigencias.
2. Estas demandas son sometidas a un proceso de valoración por parte de la persona.
3. En el caso de considerar que las demandas desbordan sus recursos las valora como estresores.
4. Estos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación de la persona con su entorno.
5. El desequilibrio sistémico da paso a un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar la situación estresante, lo que determina cuál es la mejor manera de enfrentar esa situación.
6. El sistema responde con estrategias de afrontamiento a las demandas del entorno.
7. Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico; en caso de que las estrategias de afrontamiento no sean exitosas el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado.

Figura 1.

Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico



Fuente: Elaboración propia en base a Barraza, A. (2006).

2.2.3. Estrategias de Afrontamiento

En este punto, es preciso diferenciar los estilos de afrontamiento de las estrategias de afrontamiento. Los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategia de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes. (Fernández-Abascal, 2001)

Así, mientras los estilos son las formas habituales, relativamente estables, que tienen una persona para manejarse con el estrés, las estrategias son situacionalmente

dependientes, constantemente cambiantes y están influidas por los estilos que tiene un sujeto de afrontar los problemas de la vida diaria.

Definición de Afrontamiento

Lazarus & Folkman (1984) describen el afrontamiento o coping, como aquellos procesos conductuales y cognitivos que se desarrollan para manejar las demandas específicas internas y externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Carver et Al. (1994) define el afrontamiento como la respuesta a una situación estresante que depende de las experiencias, la autoapreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en el proceso activo de adaptación del individuo.

Sandín define al afrontamiento como los esfuerzos conductuales y cognitivos que hace el individuo para hacer frente al estrés. (Sandín, 1985, citado en Carver et Al., 1989)

Matheny define al afrontamiento como cualquier esfuerzo consciente o inconsciente, para evitar, eliminar o debilitar los estímulos estresantes o para tolerar los efectos de la manera menos perjudicial. (Matheny, 1986, citado en Carver et Al., 1989)

Menaghan considera al afrontamiento en tres aspectos de orden superior: recursos, estrategias y estilos de afrontamiento; los recursos constituyen la línea de suministro de las estrategias; son las ventanas físicas, personales y sociales que una persona lleva consigo a la situación. Las estrategias se refieren a las actuaciones y planes directos utilizados para disminuir o eliminar el estrés y los estilos de afrontamiento son las formas habituales de enfrentarse a una crisis. (Menaghan, 1983, citado en Carver et Al., 1989)

Modelo Teórico de Lazarus & Folkman

Según Lazarus & Folkman (1984), el afrontamiento (coping) es un conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que se definen como modos de afrontamiento que median la experiencia de estrés y que tienen como finalidad reducir la respuesta fisiológica y emocional del mismo. Es un conjunto de acciones encubiertas o manifiestas que el sujeto pone en marcha para contrarrestar los efectos de las situaciones que valora como amenazantes y mediante las cuales trata de restablecer el equilibrio roto en la transacción persona-ambiente.

Lazarus (2000) sostiene que lo que hace la persona como afrontamiento depende de la situación a la que se enfrenta y del tipo de persona, por lo tanto, el afrontamiento debe ser flexible y adaptarse a las necesidades de la situación y, por su parte, la persona tiene que aprender cómo ajustarse a esta nueva situación.

Lazarus & Folkman (1984) propusieron ocho estrategias de afrontamiento:

1. **Confrontación:** Constituyen los esfuerzos de un sujeto para alterar la situación, indica también cierto grado de hostilidad y riesgo para él. Se da en la fase de afrontamiento.
2. **Planificación:** Apunta a solucionar el problema. Se da durante la evaluación de la situación (evaluación secundaria).
3. **Aceptación de la responsabilidad:** Indica el reconocimiento del papel que juega el propio sujeto en el origen y/o mantenimiento del problema. Es lo que comúnmente se señala como “hacerse cargo”.
4. **Distanciamiento:** Implica los esfuerzos que realiza el joven por apartarse o alejarse del problema, evitando que éste le afecte al sujeto.
5. **Autocontrol:** Se considera un modo de afrontamiento activo en tanto indica los intentos que el sujeto hace por regular y controlar sus propios sentimientos, acciones y respuestas emocionales.
6. **Reevaluación positiva:** Supone percibir los posibles aspectos positivos que tiene una situación estresante.

7. Escape o evitación: A nivel conductual, implica el empleo de estrategias tales como beber, fumar, consumir drogas, comer en exceso, tomar medicamentos o dormir más de lo habitual. También puede ser evitación cognitiva, a través de pensamientos irreales improductivos. En general, apunta a desconocer el problema.
8. Búsqueda de apoyo social: Supone los esfuerzos que el joven realiza para solucionar el problema acudiendo a la ayuda de terceros, con el fin de buscar consejo, asesoramiento, asistencia, información o comprensión y apoyo moral.

Las dos primeras estrategias estarían enfocadas en el problema (en tanto resultan más instrumentales ya que modifican el problema haciéndolo menos estresante); las cinco siguientes están enfocadas en la emoción (ya que apuntan a la regulación de la emoción) y la última estrategia se focaliza en ambas áreas. Se detalla además que algunas estrategias son más estables a través de diversas situaciones estresantes, mientras que otras se hallan más asociadas a contextos situacionales particulares. (Lazarus & Folkman, 1984)

Modelo Teórico de Carver et Al.

Por su parte, Carver et Al. (1989), amplían el panorama de afrontamiento presentado por Lazarus y Folkman, y hacen referencia a 03 estilos y 13 estrategias de afrontamiento, de igual manera en base a dichos postulados elaboraron el Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (COPE), instrumento que fue utilizado en la presente investigación.

a) Estilo de afrontamiento enfocado en el problema

El estilo de afrontamiento enfocado en el problema, se manifiesta cuando el individuo busca modificar la situación existente, ya sea alejando o disminuyendo el impacto de la amenaza o tratando de confrontar directamente al problema que causa el estrés mediante una adecuada toma de decisiones, solución de problemas o la acción

directa sobre la fuente de estrés que causa el malestar. Las estrategias de afrontamiento enfocados al problema tienen mayor probabilidad de aparecer cuando estas condiciones son evaluadas como susceptibles de cambio. (Carver et Al., 1989)

Según Carver et Al. (1989), comprende las siguientes estrategias de afrontamiento:

1. Afrontamiento activo: Consiste en realizar conductas orientadas a incrementar los esfuerzos con el fin de distanciar y evitar el estresor, o minimizar sus efectos negativos.
2. Planificación de actividades: Es el proceso consistente en pensar cómo manejarse frente al estresor, organizando, planificando y estableciendo cual será la mejor estrategia de acción para manejar el problema.
3. Supresión de actividades competentes: Representa el pasar por alto o subestimar otras posibles actividades evitando ser distraído, con el objeto de manejar mejor el estresor.
4. Postergación de afrontamiento: Se define como la capacidad de esperar o postergar el afronte del estresor hasta que se presente la oportunidad apropiada para actuar sobre el problema, impidiendo realizar alguna acción prematuramente.
5. Búsqueda de soporte social: Significa buscar en las otras personas consejo, asistencia e información u orientaciones con el fin de solucionar el problema.

b) Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción

El estilo de afrontamiento enfocado en la emoción, se manifiesta cuando el individuo busca disminuir o eliminar reacciones emocionales desencadenantes por la fuente estresante, este asume que la situación tiene una condición estresante que es inmodificable y por ello centra toda su atención en disminuir el malestar emocional presente. Estas estrategias de afrontamiento surgen en su mayoría cuando el sujeto evalúa negativamente la modificación de las condiciones lesivas, procurando así

manejar y comprender el malestar y expresión emocional a través del consuelo y soporte en otros. (Carver et Al., 1989)

Según Carver et Al. (1989), comprende las siguientes estrategias de afrontamiento:

1. Búsqueda de soporte emocional: Consiste en la búsqueda de apoyo moral, empatía y comprensión en las demás personas, con la finalidad de disminuir la reacción emocional negativa.
2. Reinterpretación positiva y desarrollo personal: Estrategia en la que el individuo evalúa el problema de manera positiva, reconociendo o atribuyendo cualidades favorables a la experiencia estresante en sí misma, es decir, rescatando lo favorable de la situación adversa y asumiéndola como un aprendizaje para el futuro.
3. La aceptación: Esta estrategia comprende dos aspectos durante el proceso de afrontamiento. El primero consiste en aceptar que la situación estresante realmente existe y acontece durante la fase de evaluación primaria. El segundo tiene lugar durante la evaluación secundaria y consiste en aceptar la realidad como un hecho con el que se tendrá que convivir ya que es inmodificable en el tiempo.
4. Análisis de las emociones: Ocurre cuando el individuo se focaliza en las consecuencias emocionales desagradables, expresando abiertamente dichas emociones.
5. Acudir a la religión: Es la tendencia a volcarse en la religión en situaciones de estrés con la intención de reducir la tensión existente.

c) Estilos adicionales de afrontamiento

Los estilos adicionales de afrontamiento, se manifiestan cuando el individuo incluye acciones de evitación ante determinada situación estresante, dedicándole atención a actividades que no estén dirigidas a la situación en sí misma, cabe resaltar que este estilo y estrategias de afrontamiento suelen ser las menos productivas para el manejo del estrés. (Carver et Al., 1989)

Según Carver et Al. (1989), comprende las siguientes estrategias de afrontamiento:

1. Negación: Se define como rehusarse a creer que el estresor existe o comportarse y pensar como si el estresor fuera irreal o sencillamente no existente.
2. Conductas inadecuadas: Consiste en la disminución del esfuerzo conductual y cognitivo dirigido al estresor, dándose el individuo por vencido sin intentar alcanzar las metas con las que el estresor está interfiriendo
3. Distracción: Ocurre cuando el individuo permite que una amplia diversidad de actividades lo distraiga de su evaluación de los aspectos conductuales del problema, o de la meta con la que el estresor está interfiriendo.

2.2.4. Estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento

Los estudios superiores representan el punto más significativo del estrés académico ya que el estudiante está expuesto a una serie de situaciones potencialmente estresantes que coinciden con los dilemas propios de su etapa evolutiva. Según Barraza (2006) la permanencia en la universidad genera que los estudiantes tengan que hacer frente a diversos estresores académicos que los obligan a movilizar una serie de estrategias de afrontamiento que no siempre resultan adaptativos y que pueden desencadenar en estrés académico que incida en su salud.

La incidencia de problemas de estrés en las personas se ha incrementado notablemente en los últimos quince años (Frydenberg, 1997; 2008), la bibliografía señala que una de las fuentes sociales de estrés de mayor relevancia entre las personas, la constituye el ámbito académico (Barraza, 2005, 2007); algunos trabajos sobre el tema han demostrado índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cuotas en los primeros cursos de carrera, lo que refleja que conforme se van adaptando a las exigencias académicas la experiencia universitaria se torna menos estresante, sin dejar de serla del todo.

Al analizar los niveles de estrés académico durante la etapa universitaria y las variables asociadas al mismo, se podría obtener información importante sobre los factores de riesgo y protección a tomar en cuenta para ayudar a que los estudiantes logren una adaptación adecuada a lo largo de su formación en la universidad. Esta adaptación dependerá del afrontamiento que adopte el estudiante para prevenir las situaciones de riesgo que puedan incidir en su rendimiento, salud mental y física. (Amézquita, Gonzáles y Zuluaga, 2000; Bedoya, 2006; Boullosa 2009). El propósito de la presente investigación, como se puede entender, será establecer cuál es la relación entre el estrés académico y el afrontamiento que utiliza un grupo de estudiantes universitarios, así como conocer qué eventos les generan mayor estrés, los síntomas que les producen y la forma de afrontarlos.

Tras conocer las implicancias que el estrés académico percibido puede generar en la salud del estudiante y debido a que es muy poca la bibliografía existente en nuestro medio, el presente estudio resulta un aporte enriquecedor, pues al analizar dichas variables, se puede proponer programas preventivos e interventivos para el control del estrés académico percibido y manejo de las estrategias de afrontamiento que promuevan el cuidado de la salud del estudiante.

2.3. Definiciones Básicas

- Estrés: Es la relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado como amenazante o desbordante de sus recursos adaptativos, el cual está determinado por la apreciación o evaluación cognitiva que hace la persona de la relación entre las exigencias exteriores, sus demandas personales y su capacidad para manejar, mitigar o alterar esas demandas en beneficio de su bienestar. (Lazarus & Folkman, 1984)
- Síndrome General de Adaptación: Determinado por sus siglas S.G.A., son las fuerzas externas que actúan sobre el organismo, provocando un desequilibrio, desgaste o deterioro a lo largo de la vida, la misma está compuesta por una reacción de alarma, etapa de resistencia y etapa de agotamiento. (Selye, 1976)
- Reacción de alarma: Es la primera etapa del S.G.A. en la que se producen alteraciones físicas y psicológicas representadas por una disminución de las defensas generales del organismo y modificaciones bioquímicas que tratan de compensar un estado de excesiva actividad e inestabilidad. (Selye, 1976)
- Etapa de resistencia: Es la segunda etapa del S.G.A. en la que desaparecen los signos característicos de alarma y las defensas alcanzan un nivel superior a lo normal. La duración depende de la intensidad del estímulo del agente estresor, además de un cierto número de variables que pueden contribuir o no a que el organismo logre llegar a esta adaptación. (Selye, 1976)
- Etapa de agotamiento: Es la tercera etapa del S.G.A. donde sí se ha superado las dos primeras etapas, las defensas generales vuelven a disminuir hasta llegar a un nivel muy bajo. Caso contrario, si el agente estresor continua actuando el organismo puede sucumbir, produciéndose síntomas patológicos, enfermedad e incluso la muerte. (Selye, 1976)

- **Estrés Académico:** Es el proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta de manera descriptiva en tres momentos, primero, el estudiante se ve sometido en contextos académicos a una serie de demandas que bajo la valoración del propio estudiante son consideradas estresores (input); segundo, esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y tercero, ese desequilibrio sistémico obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar su equilibrio sistémico. (Barraza, 2006)
- **Estresores:** Son los estímulos que desencadena una serie de manifestaciones que indican la presencia de desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, donde la persona se ve obligada a actuar para la restauración de dicho equilibrio. (Barraza, 2006)
- **Síntomas del Estrés Académico:** Es el desequilibrio sistémico en el que se presentan indicadores físicos, psicológicos o comportamentales. Ante ello la persona se ve en la necesidad de actuar (output) para retornar a su equilibrio sistémico, sin embargo para poder actuar necesita realizar una segunda valoración (appraisal) de las posibles formas de enfrentar las demandas del entorno (input). (Barraza, 2006)
- **Estrategias de Afrontamiento:** Es un conjunto de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que se definen como modos de afrontamiento que median la experiencia de estrés, y que tienen como finalidad reducir la respuesta fisiológica y emocional del mismo. También se pueden definir como las acciones encubiertas o manifiestas que el sujeto pone en marcha para contrarrestar los efectos de las situaciones que valora como amenazantes y mediante las cuales trata de restablecer el equilibrio roto en la transacción persona-ambiente. (Lazarus & Folkman, 1984)

CAPITULO III METODOLOGIA

3.1. Identificación y operacionalización de variables

Variable 1: Estrés académico percibido

Definición Operacional: Proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta cuando el estudiante se ve sometido en contextos académicos a una serie de demandas que bajo su valoración son consideradas estresores; esos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas, que a la vez obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar su equilibrio sistémico. Evaluada por el Inventario SISCO del Estrés Académico. (Barraza, 2007)

Tabla 1.

Operacionalización de la variable Estrés Académico Percibido

DIMENSIÓN	INDICADOR	CATEGORÍAS	ESCALA	
Síntomas	Estresores	Competencia académica, Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios, La personalidad del profesor, Evaluaciones de los profesores, El tipo de trabajo que piden los profesores, “No” entender los temas que se abordan en clase, Temor a equivocarse, Participación en clase, Tiempo limitado para hacer el trabajo, Olvidar completamente la información sobre un tema específico.	Estrés Bajo	Ordinal
	Síntomas Físicos	Dificultades al dormir, Fatiga crónica, Dolores de cabeza, Problemas digestivos, Rascar la piel, morder las uñas, frotar las manos o los brazos, Mayor necesidad de dormir.	Estrés Medio Bajo	
	Síntomas Psicológicos	Incapacidad de relajarse, Ansiedad, Desesperación, Problemas de concentración, Sentimiento de agresividad, Aumento de la irritabilidad.	Estrés Medio Estrés Medio Alto	
	Síntomas Comportamentales	Aumento de conflictos, Aislamiento Social, Desgano, Aumento o reducción del consumo de alimentos, Aumento del consumo de cafeína, Morder objetos.	Estrés Alto	
Estrategias de Afrontamiento	Defender sus ideas sin lastimar a otros, Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas., Ver el problema en forma positiva, La religiosidad, Búsqueda de información sobre la situación, Hablar sobre la situación que preocupa, Búsqueda de ayuda profesional, Cambio de actividades.			

Fuente: Elaboración propia en base a Barraza, A. (2007) & Jaimes, R. (2008)

Variable 2: Estrategias de Afrontamiento**Definición Operacional:**

Son los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas/internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. (Lazarus & Folkman, 1984)

Evaluada por el Cuestionario Modos de Afrontamiento del Estrés COPE (Forma Disposicional). (Carver et Al., 1989)

Tabla 2.

Operacionalización de la variable Estrategias de Afrontamiento

DIMENSION	INDICADOR	CATEGORÍAS	ESCALA
Estilo de Afrontamiento enfocado en el problema	<ol style="list-style-type: none"> 1. Afrontamiento activo 2. Planificación 3. Supresión de otras actividades 4. Postergación del afrontamiento 5. Búsqueda de apoyo social 	Muy pocas veces emplea ésta forma	
Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción	<ol style="list-style-type: none"> 1. Búsqueda de soporte emocional 2. Reinterpretación positiva y desarrollo personal 3. Aceptación 4. Acudir a la religión 5. Análisis de las emociones 	Depende de las circunstancias	Ordinal
Estilos adicionales de afrontamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Negación 2. Conductas inadecuadas 3. Distracción 	Forma frecuente de afrontar el estrés	

Fuente: Elaboración propia en base a Carver et Al. (1989)

3.2. Tipo y Diseño de Investigación

3.2.1. Tipo de Investigación

La presente investigación por su finalidad es básica o pura, puesto que nos lleva a la búsqueda de nuevos conocimientos y campos de investigación, mantiene como propósito recoger información de la realidad para enriquecer el conocimiento teórico científico. Según el nivel de conocimientos alcanzados es de tipo descriptivo –relacional por cuanto se buscara la asociación entre ambas variables. (Hernández, 2003)

3.2.2. Diseño de Investigación

El diseño de la investigación es no experimental, transaccional, descriptivo correlacional, dado que recolecta datos en un solo momento en un tiempo único, buscando la relación entre dos variables que se han producido sin la intervención del investigador. (Hernández, 2003).

3.3. Ámbito de Investigación

Es de ámbito local, ubicado en el Departamento y Ciudad de Tacna, en la Universidad Privada de Tacna, en el año 2014.

3.4. Población y muestra

Población

La población estuvo constituida por 5233 estudiantes matriculados durante el periodo 2014-II, provenientes mayoritariamente de la Región Tacna y en menor cantidad de otras regiones.

Muestra

Siendo el número poblacional numeroso se realizó un muestreo probabilístico estratificado, tipo azar simple, que dio como resultado una muestra de 377 estudiantes de las diversas Facultades de la Universidad Privada de Tacna. Se excluyó a las personas que no presentaban estrés académico percibido (05 personas).

3.5. Técnicas e Instrumentos

3.5.1. Técnicas

Para ambas variables se utilizó la técnica de encuesta tipo examen.

3.5.2. Instrumentos

- Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2006; Jaimes, 2008)
Se realizó su validación en los estudiantes de la muestra a través del método de juicio de expertos y prueba piloto, obteniendo un Alfa de Cronbach de 0.885 (Tabla 44).
- Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE (Forma Disposicional) (Carver et Al., 1989)

- Inventario SISCO del Estrés Académico

Tabla 3.

Contenido de la ficha técnica del Inventario SISCO del Estrés Académico

Ficha Técnica	Contenido
Nombre	Inventario Sisco del Estrés Académico
Autor	Arturo Barraza Macías (Autor)
Adaptación	Rossana Jaimes Parada (Validación)
Procedencia / año	Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga, 2008.
Tipo de Aplicación	Autoadministrado, de manera individual o colectiva.
Tiempo de aplicación	15 minutos aproximadamente.
Cobertura	Sujetos adultos, tanto varones como mujeres.
Aspectos que evalúa	Compuesto por cuatro apartados: <ul style="list-style-type: none"> • Primer ítem que evalúa la presencia de estrés académico durante el semestre académico. • La primera dimensión, compuesta por diez ítems permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. • La segunda dimensión, la componen dieciocho ítems, los cuales permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. • La tercera dimensión, con ocho ítems, permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.
Características	Inventario de elección forzada. El primer cuestionamiento en base a respuesta dicotómica de Si o No (respuestas negativas hacen no apto a los candidatos para continuar con el examen). Las dimensiones I, II y III, son escalamiento tipo Likert, con cinco opciones de respuesta, contemplando el número 1 como poco y 5 como siempre. Los valores para estas respuestas se plasman de la siguiente forma: nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).
Ámbito de Uso	Se emplea en mayor medida en el área educativa.
Valoración	La forma de calificación del Inventario es de orden sumativo, ya que es una escala Likert y se realiza con la ayuda de una plantilla. Esta calificación se puede realizar por dimensiones o en la totalidad del inventario sumando cada una de las respuestas, según su valoración.

Fuente: Barraza, A. (2007) & Jaimes, R. (2008)

- Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (Forma Disposicional)

Tabla 4.

Contenido de la ficha técnica del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE (Forma Disposicional)

Ficha Técnica	Contenido
Nombre	Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés COPE (Forma Disposicional).
Autor	Carver et Al.
Adaptación	Casuso (1996; en Chau en 1998 en población universitaria de Lima).
Procedencia y año	Estados Unidos, 1989.
Tipo de Aplicación	Individual.
Tiempo de Aplicación	Su resolución no implica más de 15 minutos.
Cobertura	Sujetos de 16 años a más.
Aspectos que evalúa	03 estilos de afrontamiento <ul style="list-style-type: none"> • Estilo de afrontamiento enfocado en el problema • Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción • Estilos adicionales de afrontamiento 13 estrategias de Afrontamiento (dentro de cada tipo de estilo respectivamente). <ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades, postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo social. • Búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal, aceptación, acudir a la religión, análisis de las emociones. • Negación, conductas inadecuadas, distracción.
Características	Inventario verbal escrito, con respuestas dicotómicas. El tipo de respuestas es de elección forzada: Si – No. Consta de 52 ítems distribuidos en 13 áreas, el puntaje es de 1 a 4 puntos por cada respuesta.
Ámbito de Uso	Se emplea en el área clínica y educativa. Para determinar la frecuencia de empleo del mecanismo de afrontamiento, se considerará aquellas en la cual tuviera mayor puntaje, estos indicarían que son las formas más comunes de afrontamiento.
Valoración	Este indicados se hace en función a la siguiente tabla: 25 puntos: Muy pocas veces emplea esta forma. 50-75: Depende de las circunstancias. 100: Forma frecuente de afrontar el estrés.

Fuente: Carver et Al. (1989)

3.6. Procedimientos de la Investigación

3.6.1. Trabajo de campo

Tras la definición del tema de investigación, se procedió con la adquisición de los instrumentos requeridos. El Inventario SISCO del Estrés Académico se obtuvo de manera electrónica, el mismo, fue elaborado por Barraza, A. (2006) y validado en Colombia por Rossana Jaimes (2008); en vista que fue necesario su validación en nuestra población, el instrumento fue sometido a juicio de expertos, prueba piloto y su posterior revisión estadística a través de SPSS 22.0.

El Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE (Forma Disposicional), se obtuvo comercialmente en una tienda de pruebas psicométricas, la misma fue desarrollada por Carver et Al. (1989), y adaptada por Casuso (1996).

Establecidas las escalas de medición, se procedió a llevar a cabo la coordinación respectiva en la Universidad Privada de Tacna para lo cual se digitalizó un documento dirigido al Decano de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades, Facultad de Derecho, Facultad de Ciencias de la Salud, Facultad de Ciencias Empresariales, Facultad de Ingeniería y Facultad de Arquitectura y Urbanismo, para poder obtener el permiso de acceso a las aulas para la aplicación de los instrumentos de medición.

Las encuestas se realizaron en papel, utilizando trescientos setenta y siete copias de cada encuesta (2). El trabajo de campo se realizó durante tres semanas del mes de setiembre del 2014.

Tabla 5.

Ficha técnica de la investigación aplicada a los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014

Universo	Universidad Privada de Tacna
Marco muestral	377 estudiantes
Forma de evaluación	Encuestas autoadministradas de forma directa.
Muestreo	372 estudiantes, debido que 05 estudiantes no cumplían con la premisa dicotómica (SI/NO) que asegura la presencia de estrés académico percibido.
Instrumentos utilizados	Inventario SISCO del Estrés Académico Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE (Forma Disposicional)
Fechas de entrevistas	Tres semanas del mes de Setiembre, año 2014.

Fuente: Elaboración propia

3.6.2. Procesamiento y análisis de la información

La información recolectada se ha digitalizado en el software estadístico para ciencias sociales SPSS en su versión 22. Inicialmente, se utiliza la estadística descriptiva para la elaboración y presentación de los resultados, además se emplea la estadística inferencial para poner a prueba las hipótesis de la investigación, para lo cual se aplican las siguientes pruebas:

- Prueba estadística Chi-Cuadrado de Independencia que opera con dos variables categóricas para encontrar una relación de dependencia entre estas. Se utiliza para comprobar la hipótesis general de la investigación, sobre la existencia de la relación entre las variables.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. Resultados

A continuación, se presentan los resultados más resaltantes en función a los objetivos planteados en la investigación. En primer lugar, se dará a conocer datos sociodemográficos como edad, sexo y facultad de estudio, así también resultados obtenidos referente a la variable estrés académico percibido evaluado por el Inventario SISCO, identificando el nivel de estrés académico percibido, situaciones del ámbito académico considerados como estresores, diversos síntomas físicos, psicológicos y comportamentales que se presentan ante dicho fenómeno y estrategias de afrontamiento utilizadas por la muestra.

En segundo lugar, se mencionará los resultados obtenidos en base al Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE (Forma Disposicional), en relación a las estrategias de afrontamiento predominantes en la muestra ante la presencia de estrés académico percibido.

Finalmente, se presentarán las correlaciones entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios, para así poder responder al objetivo principal de la investigación.

4.1.1. Resultados sobre Datos Sociodemográficos

Tabla 6.

Edad del estudiante

EDAD	Nº	Porcentaje
17 años	47	12.6%
18 años	128	34.4%
19 años	111	29.8%
20 años	31	8.3%
21 años	47	12.6%
22 años	8	2.2%
Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Inventario SISCO del Estrés Académico

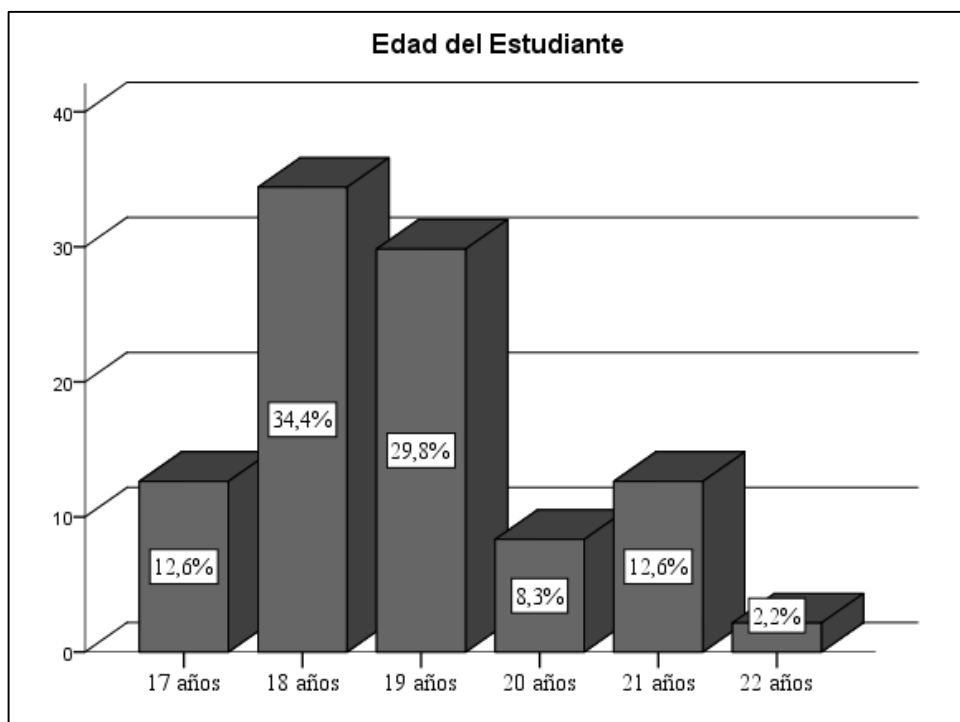


Figura 2: *Edad del estudiante*

Fuente: Datos de la Tabla 6.

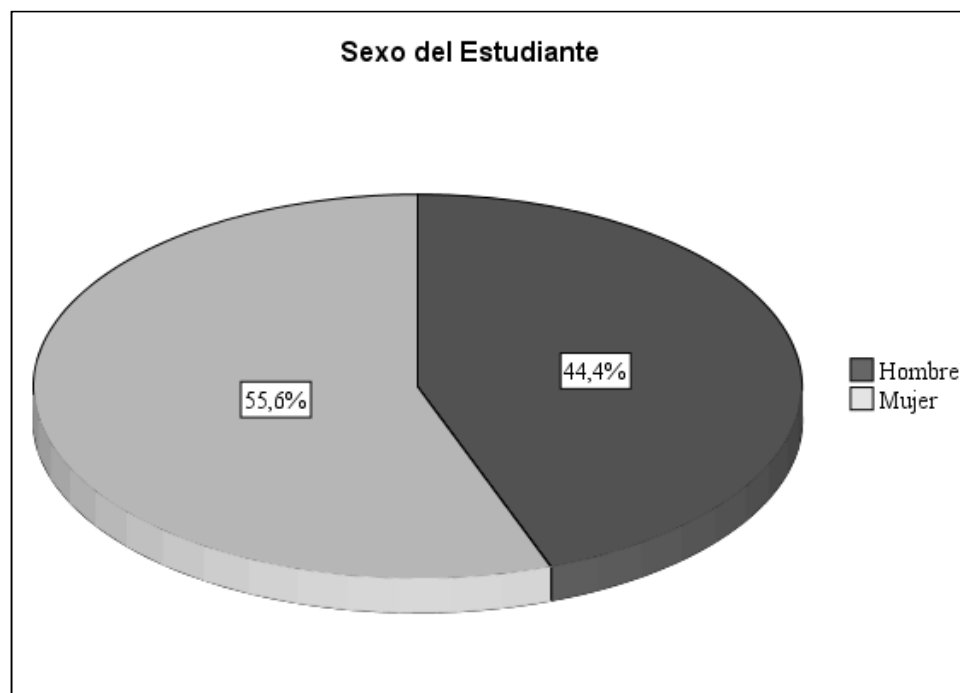
La Tabla 6, hace referencia a la variable sociodemográfica edad de los estudiantes, se encontró que del total de la muestra (n=372), el 34.4% tiene 18 años, 29.8% tiene 19 años, 12.6% tiene 17 años, 12.6% tiene 21 años, 8.3% tiene 20 años, y 2.2% tiene 22 años.

Tabla 7.

Sexo del estudiante

SEXO	N°	Porcentaje
Hombre	165	44.4%
Mujer	207	55.6%
Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Inventario SISCO del Estrés Académico

Figura 3: *Sexo del estudiante*

Fuente: Datos de la Tabla 7.

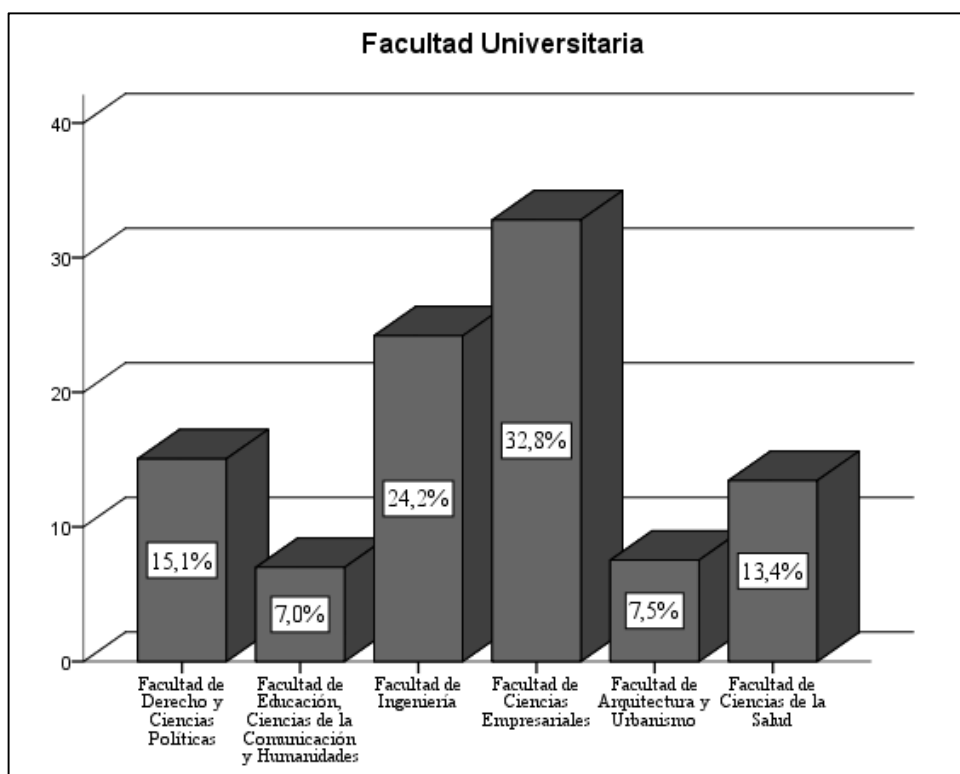
La Tabla 7, hace referencia a la variable sociodemográfica sexo de los estudiantes, se encontró que del total de la muestra ($n=372$), 207 estudiantes (55.6%) son mujeres y 165 estudiantes (44.4%) son varones.

Tabla 8.

Facultad Universitaria

FACULTAD UNIVERSITARIA	N°	Porcentaje
Facultad de Derecho y Ciencias Políticas	56	15.1%
Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades	26	7.0%
Facultad de Ingeniería	90	24.2%
Facultad de Ciencias Empresariales	122	32.8%
Facultad de Arquitectura y Urbanismo	28	7.5%
Facultad de Ciencias de la Salud	50	13.4%
Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Inventario SISCO del Estrés Académico

Figura 4: *Facultad Universitaria*

Fuente: Datos de la Tabla 8.

La Tabla 8, hace referencia a la variable sociodemográfica Facultad Universitaria de los estudiantes, se encontró que del total de la muestra (n=372), 122 estudiantes (32.8%) estudian en la Facultad de Ciencias Empresariales, 90 estudiantes (24.2%) en la Facultad de Ingeniería, 56 estudiantes (15.1%) en la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas, 50 estudiantes (13.4%) en la Facultad de Ciencias de la Salud, 28 estudiantes (7.5%) en la Facultad de Arquitectura y Urbanismo y 26 estudiantes (7.0%) en la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades.

4.1.2. Análisis de resultados de estrés académico percibido

Tabla 9.

Nivel de Estrés Académico Percibido

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO PERCIBIDO	Nº	Porcentaje
Estrés Académico Bajo	48	12.9%
Estrés Académico Medio Bajo	45	12.1%
Estrés Académico Medio	34	9.1%
Estrés Académico Medio Alto	72	19.4%
Estrés Académico Alto	173	46.5%
Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Inventario SISCO del Estrés Académico

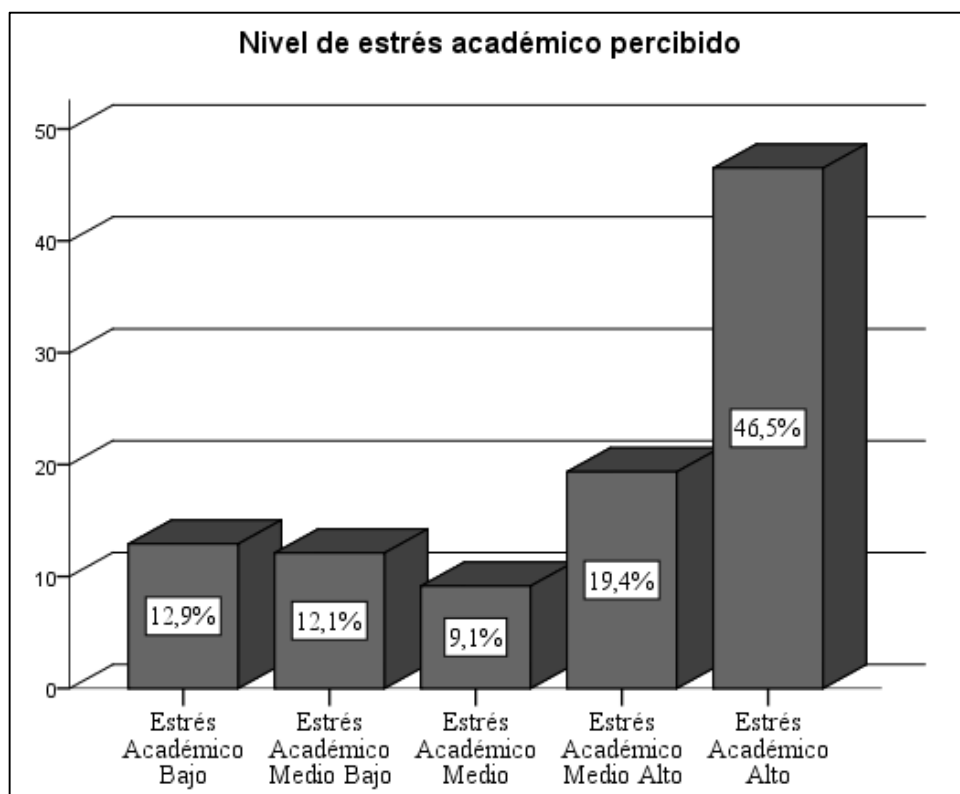


Figura 5: *Nivel de Estrés Académico Percibido*

Fuente: Datos de la Tabla 9.

La Tabla 9, hace referencia al nivel de estrés académico percibido, se observa que del total de la muestra (n=372), 48 estudiantes (12.9%) presentan un nivel de estrés académico percibido bajo, 45 estudiantes (12.1%) presentan un nivel de estrés académico percibido medio bajo, 34 estudiantes (9.1%) presentan un nivel de estrés académico percibido medio, 72 estudiantes (19.4%) presentan un nivel de estrés académico percibido medio alto y 173 estudiantes (46.5%) presentan un nivel de estrés académico percibido alto.

Este resultado da a conocer que el 75.0% de la muestra que reporta estrés académico percibido (n=372) lo presenta en una intensidad media, media alta y alta.

Tabla 10.

Nivel de Estrés Académico Percibido: Dimensión Estresores

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO PERCIBIDO	Nº	Porcentaje	
DIMENSIÓN ESTRESORES	Estrés Académico Bajo	33	8.9%
	Estrés Académico Medio Bajo	42	11.3%
	Estrés Académico Medio	26	7.0%
	Estrés Académico Medio Alto	71	19.1%
	Estrés Académico Alto	200	53.8%
	Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Inventario SISCO del Estrés Académico

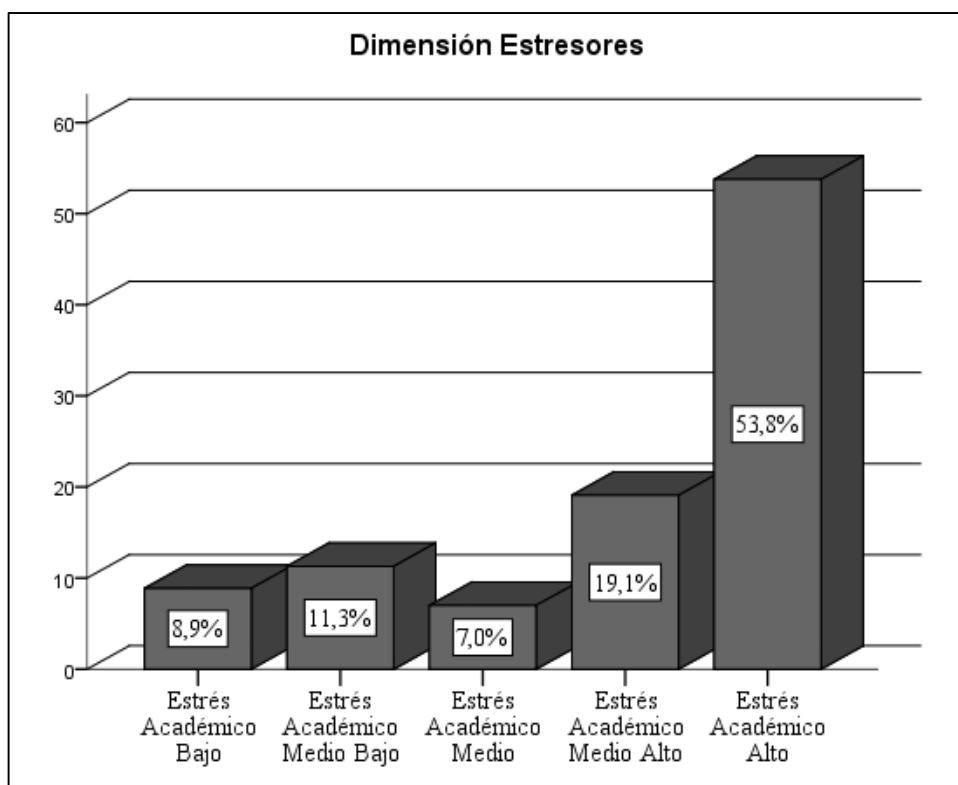


Figura 6: *Nivel de Estrés Académico: Dimensión Estresores*

Fuente: Datos de la Tabla 10.

La Tabla 10, hace referencia al nivel de estrés académico percibido medido por la Dimensión Estresores, se observa que del total de la muestra (n=372), 33 estudiantes (8.9%) presentan estrés académico percibido bajo, 42 estudiantes (11.3%) presentan estrés académico percibido medio bajo, 26 estudiantes (7.0%) presentan estrés académico percibido medio, 71 estudiantes (19.1%) presentan estrés académico percibido medio alto y 200 estudiantes (53.8%) presentan estrés académico percibido alto.

Tabla 11.

Dimensión Estresores

DIMENSIÓN ESTRESORES	M	D.E.
Competencia académica con los compañeros del grupo.	3.17	0.94
Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios.	3.42	0.89
Personalidad del profesor.	2.98	0.95
Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc).	3.42	0.91
Tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc).	3.16	0.96
"No" entender los temas que se abordan en clase.	2.78	0.96
Temor a equivocarse frente a las preguntas.	3.00	1.01
Participación en clase.	3.01	0.96
Tiempo Limitado para hacer el trabajo.	3.28	0.91
Olvidar completamente la información sobre un tema específico (exámenes, parciales, exposiciones).	2.62	1.03

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Inventario SISCO del Estrés Académico

La Tabla 11, hace referencia a las demandas académicas de la Dimensión Estresores, se observa los estresores académicos que se presentan con mayor frecuencia son, la sobrecarga de tareas y trabajos universitarios (M=3.42 DE=0.89), las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) (M=3.42 DE=0.91) y el tiempo limitado para hacer el trabajo (M=3.28 DE=0.91).

Tabla 12.

Nivel de Estrés Académico Percibido: Dimensión Síntomas

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO PERCIBIDO		N°	Porcentaje
DIMENSIÓN SÍNTOMAS	Estrés Académico Bajo	63	16.9%
	Estrés Académico Medio Bajo	61	16.4%
	Estrés Académico Medio	5	1.3%
	Estrés Académico Medio Alto	74	19.9%
	Estrés Académico Alto	169	45.4%
	Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Inventario SISCO del Estrés Académico

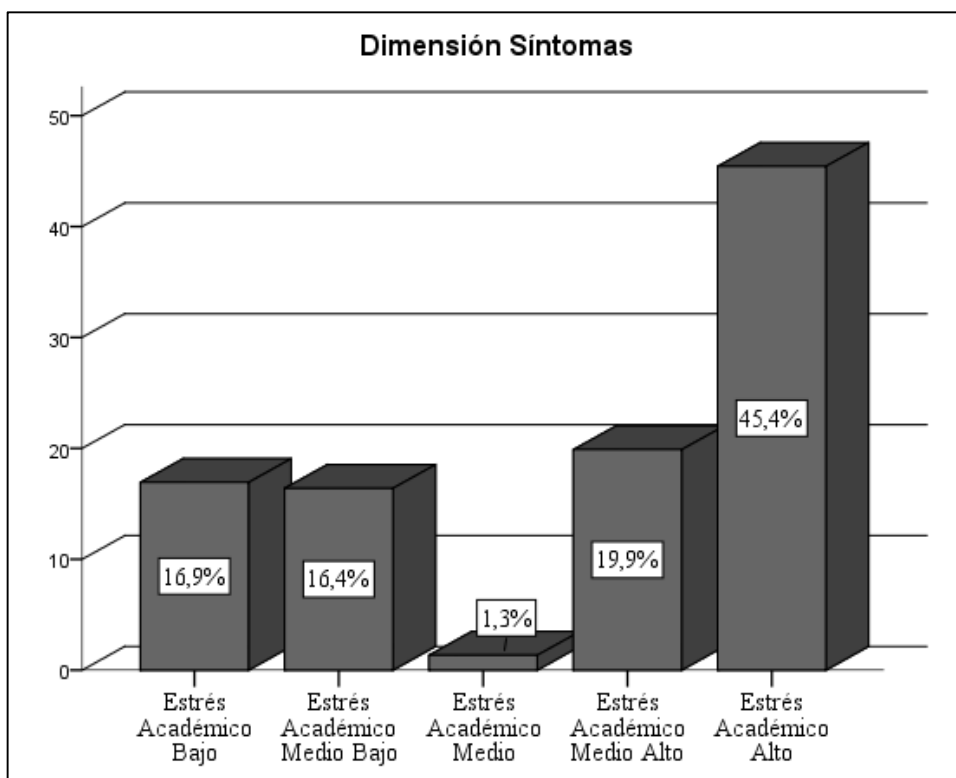


Figura 7: *Nivel de Estrés Académico: Dimensión Síntomas*

Fuente: Datos de la Tabla 12.

La Tabla 12, hace referencia al nivel de estrés académico percibido medido por la Dimensión Síntomas, se observa que del total de la muestra (n=372), 63 estudiantes (16.9%) presentan estrés académico percibido bajo, 61 estudiantes (16.4%) presentan estrés académico percibido medio bajo, 5 estudiantes (1.3%) presentan estrés académico percibido medio, 74 estudiantes (19.9%) presentan estrés académico percibido medio alto y 169 estudiantes (45.4%) presentan estrés académico percibido alto.

Tabla 13.

Dimensión Síntomas

DIMENSIÓN SÍNTOMAS		M	D.E.
Físicos	Dificultades al dormir	2.51	0.95
	Fatiga crónica (cansancio permanente)	2.83	0.97
	Dolores de cabeza	2.66	1.02
	Problemas digestivos (dolor abdominal, diarrea o estreñimiento)	2.15	0.98
	Rascar la piel, morder las uñas, frotar las manos o los brazos	2.49	1.10
	Mayor necesidad de dormir	3.03	1.13
Psicológicos	Incapacidad de relajarse	2.92	1.05
	Ansiedad	2.69	1.09
	Desesperación	2.56	1.16
	Problemas de concentración	2.65	0.93
	Sentimientos de agresividad	1.98	1.02
	Aumento de la irritabilidad	2.21	0.95
Comportamental	Aumento de conflictos	2.09	0.95
	Aislamiento social	2.04	1.00
	Desgano para realizar las labores	2.51	1.03
	Aumento del consumo de alimentos	2.65	0.99
	Aumento del consumo de caféina	2.15	1.18
Morder objetos (chicles, borradores, lápices, etc.)	2.12	1.19	

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Inventario SISCO del Estrés Académico

La Tabla 13, hace referencia a las respuestas físicas, psicológicas y comportamentales de la Dimensión Síntomas. Se observa que los síntomas físicos que se presentan con mayor frecuencia son, la mayor necesidad de dormir (M=3.03 DE=1.13), la fatiga crónica (cansancio permanente) (M=2.83 DE=0.97) y los dolores de cabeza (M=2.66 DE=1.22). Los síntomas psicológicos que se presentan con mayor frecuencia son, la incapacidad de relajarse (M=2.92 DE=1.05), la ansiedad (M=2.69

DE=1.09) y los problemas de concentración (M=2.65 DE=0.93). Los síntomas comportamentales que se presenta con mayor frecuencia son, el aumento de consumo de alimentos (M=2.65 DE=0.99) y el desgano para realizar las labores (M=2.51 DE=1.03).

Estos resultados reflejan que en la muestra (n=372) se presentan en primer lugar los síntomas físicos, en segundo lugar los síntomas psicológicos y por último los síntomas comportamentales.

Tabla 14.

Nivel de Estrés Académico Percibido: Dimensión Estrategias de Afrontamiento

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO PERCIBIDO	N°	Porcentaje	
DIMENSIÓN	Estrés Académico Bajo	46	12.4%
ESTRATEGIAS DE	Estrés Académico Medio Bajo	11	3.0%
AFRONTAMIENTO	Estrés Académico Medio	18	4.8%
	Estrés Académico Medio Alto	61	16.4%
	Estrés Académico Alto	236	63.4%
	Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Inventario SISCO del Estrés Académico

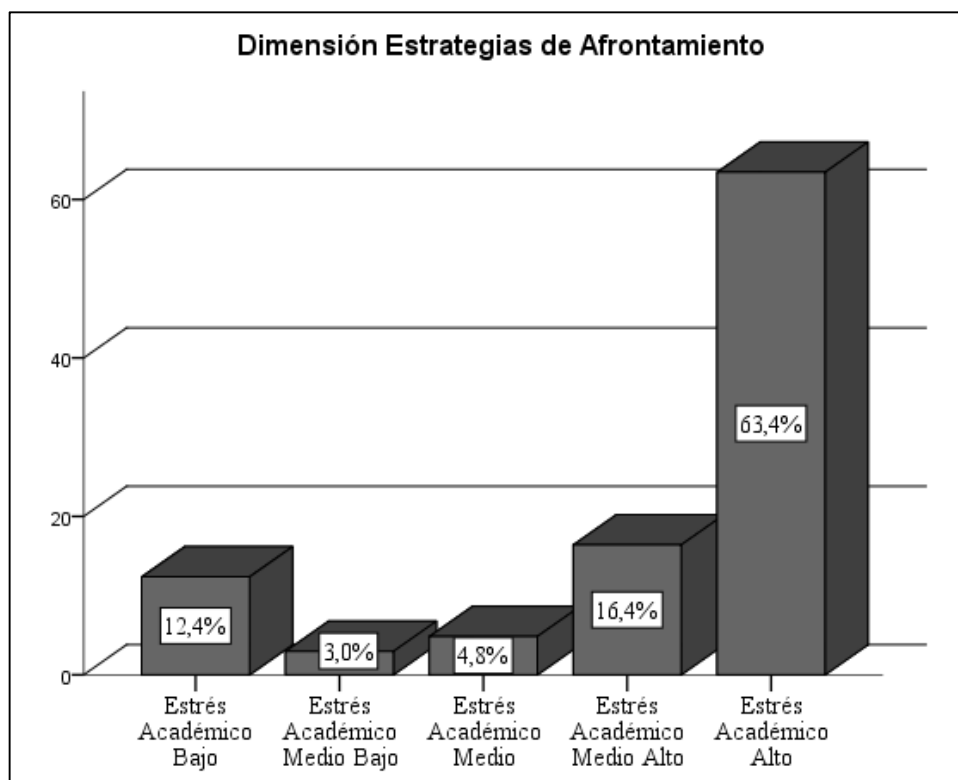


Figura 8: *Nivel de Estrés Académico: Dimensión Estrategias de Afrontamiento*

Fuente: Datos de la Tabla 14.

La Tabla 14, hace referencia al nivel de estrés académico percibido medido por la Dimensión Estrategias de Afrontamiento, se observa que del total de la muestra (n=372), 46 estudiantes (12.4%) presentan estrés académico percibido bajo, 11 estudiantes (3.0%) presentan estrés académico percibido medio bajo, 18 estudiantes (4.8%) presentan estrés académico percibido medio, 61 estudiantes (16.4%) presentan estrés académico percibido medio alto y 236 estudiantes (63.4%) presentan estrés académico percibido alto.

Tabla 15.

Dimensión Estrategias de Afrontamiento

DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	M	D.E.
Defender sus ideas sin lastimar a otros	3.28	0.99
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	3.24	0.94
Trato de ver el problema en forma positiva	3.58	0.94
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	2.65	1.13
Búsqueda de información sobre la situación	3.20	0.97
Hablar sobre la situación que preocupa	3.06	1.02
Búsqueda de ayuda profesional	2.39	1.05
Cambio de actividades	2.79	0.88

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Inventario SISCO del Estrés Académico

La Tabla 15, hace referencia a la formas de afrontar el estrés académico percibido de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento, se observa que las estrategias de afrontamiento que se presentan con mayor frecuencia son, tratar de ver el problema de forma positiva (M=3.58 DE=0.94), defender sus ideas sin lastimar a otros (M=3.28 DE=0.99) y la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas (M=3.24 DE=0.94).

4.1.3. Análisis de resultados de estrategias de afrontamiento

Tabla 16.

Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Afrontamiento activo

AFRONTAMIENTO ACTIVO	N°	Porcentaje
Muy pocas veces emplea ésta forma	145	39.0%
Depende de las circunstancias	38	10.2%
Forma frecuente de afrontar el estrés	189	50.8%
Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (Forma Disposicional)

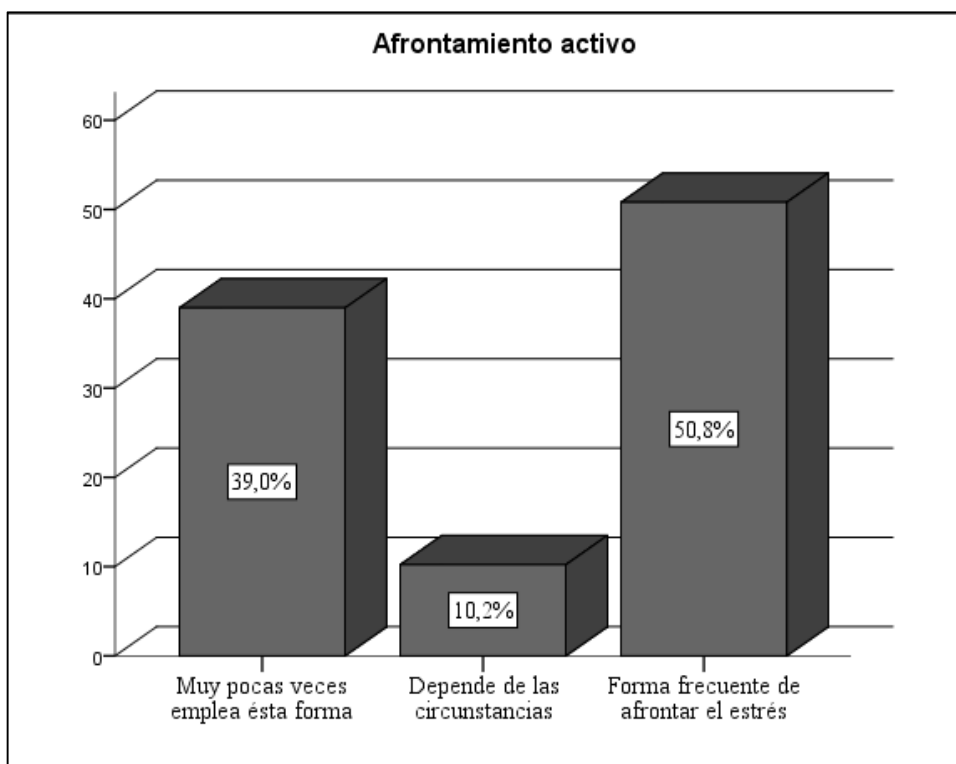


Figura 9: *Estilo de Afrontamiento enfocado en el problema: Afrontamiento activo*
Fuente: Datos de la Tabla 16.

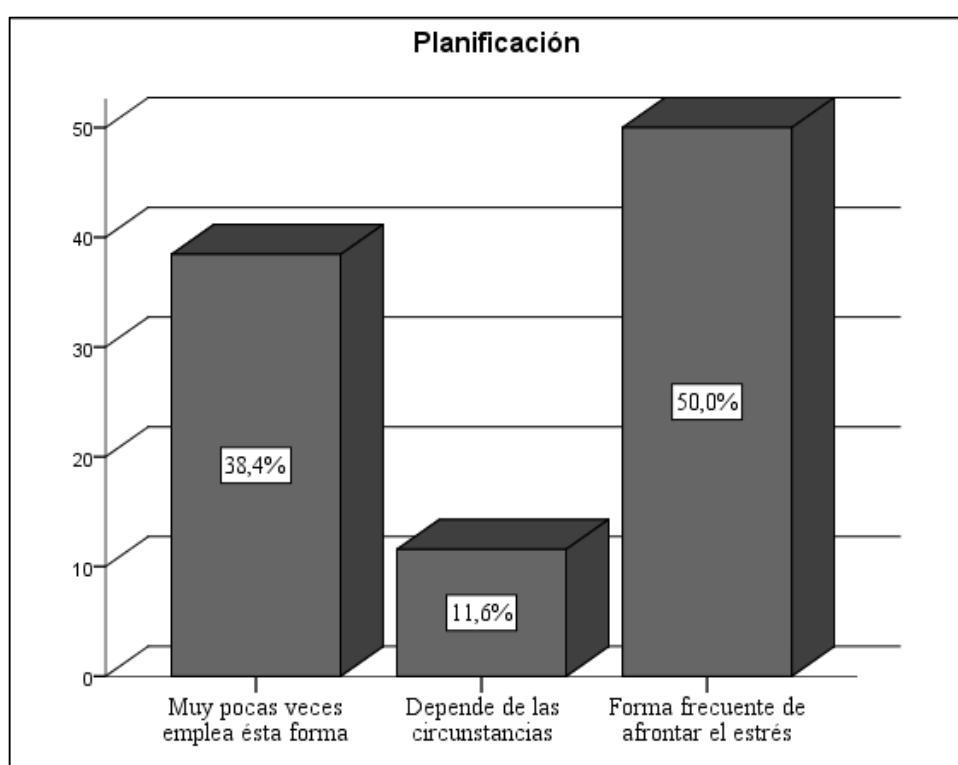
La Tabla 16, hace referencia a la estrategia Afrontamiento Activo (perteneciente al estilo de afrontamiento enfocado en el problema), se observa que del total de la muestra (n=372), 189 estudiantes (50.8%) determinaron que es su forma frecuente de afrontar el estrés, 145 estudiantes (39.0%) que muy pocas veces emplean esta forma y 38 estudiantes (10.2%) que depende de las circunstancias.

Tabla 17.

Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Planificación

PLANIFICACIÓN	Nº	Porcentaje
Muy pocas veces emplea ésta forma	143	38.4%
Depende de las circunstancias	43	11.6%
Forma frecuente de afrontar el estrés	186	50.0%
Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (Forma Disposicional)

Figura 10: *Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Planificación*

Fuente: Datos de la Tabla 17.

La Tabla 17, hace referencia a la estrategia de afrontamiento Planificación (pertenece al estilo de afrontamiento enfocado en el problema), se observa que del total de la muestra (n=372), 186 estudiantes (50.0%) determinaron que es su forma frecuente de afrontar el estrés, 143 estudiantes (38.4%) que muy pocas veces emplean esta forma y 43 estudiantes (11.6%) que depende de las circunstancias.

Tabla 18.

Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Supresión de otras actividades

SUPRESIÓN DE OTRAS ACTIVIDADES	N°	Porcentaje
Muy pocas veces emplea ésta forma	108	29.0%
Depende de las circunstancias	159	42.7%
Forma frecuente de afrontar el estrés	105	28.2%
Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (Forma Disposicional)

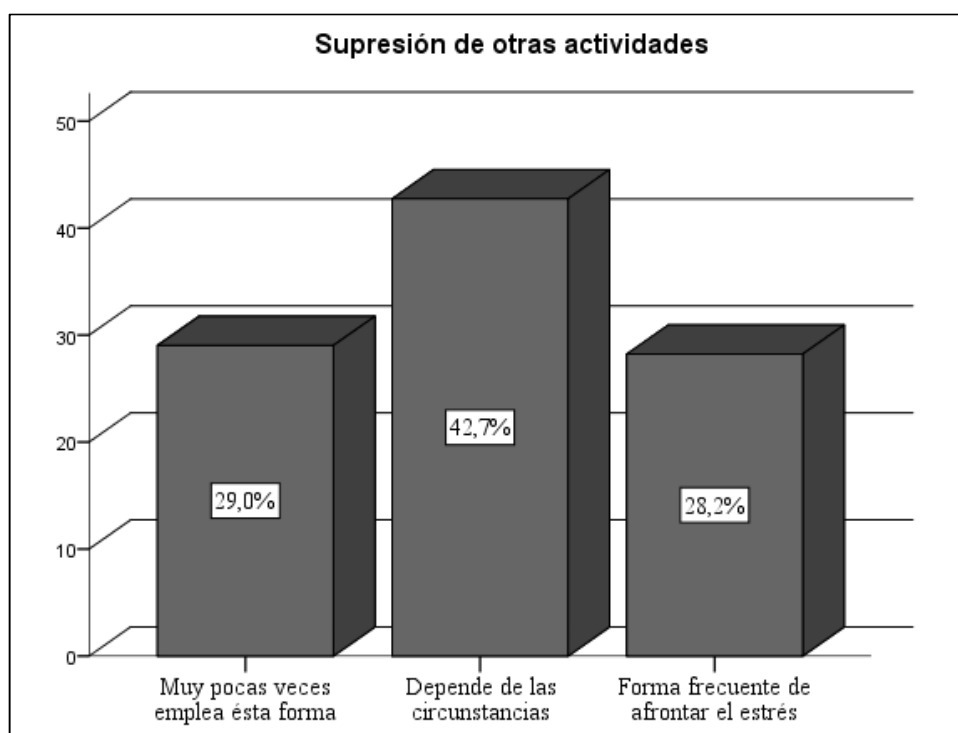


Figura 11: *Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Supresión de otras actividades*
Fuente: Datos de la Tabla 18.

La Tabla 18, hace referencia a la estrategia de afrontamiento Supresión de otras actividades (perteneciente al estilo de afrontamiento enfocado en el problema), se observa que del total de la muestra (n=372), 159 estudiantes (42.7%) determinaron que depende de las circunstancias, 108 estudiantes (29.0%) que muy pocas veces emplean esta forma y 105 estudiantes (28.2%) que es su forma frecuente de afrontar el estrés.

Tabla 19.

Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Postergación del afrontamiento

POSTERGACIÓN DEL AFRONTAMIENTO	Nº	Porcentaje
Muy pocas veces emplea ésta forma	68	18.3%
Depende de las circunstancias	245	65.9%
Forma frecuente de afrontar el estrés	59	15.9%
Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (Forma Disposicional)

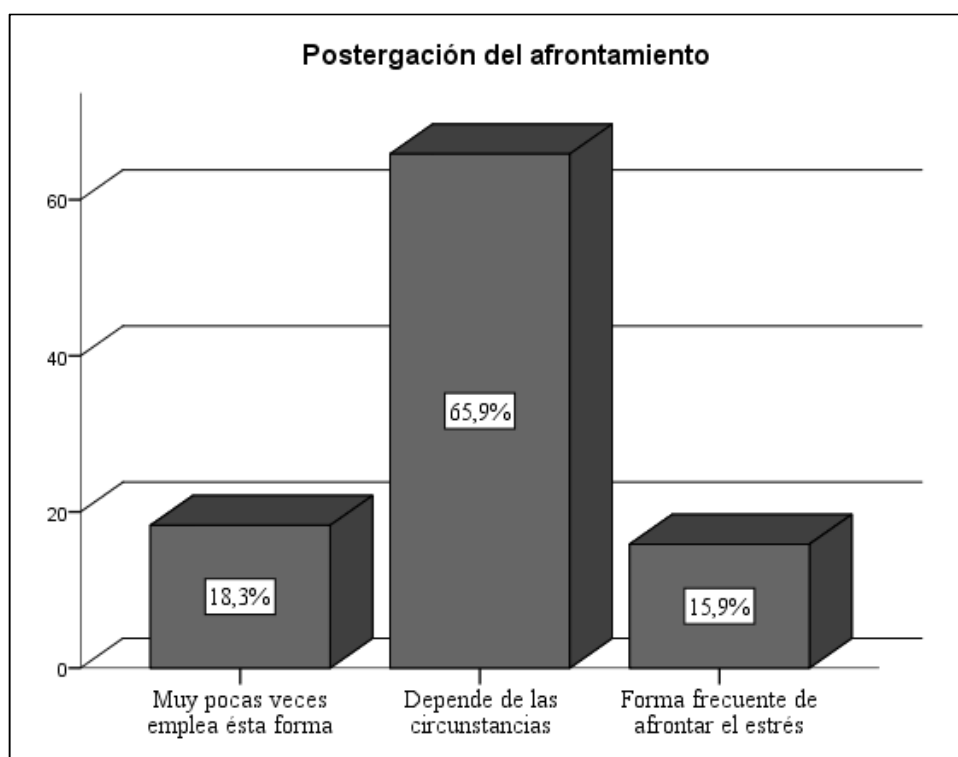


Figura 12: *Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Postergación del afrontamiento*
Fuente: Datos de la Tabla 19.

La Tabla 19, hace referencia a la estrategia Postergación del afrontamiento (perteneciente al estilo de afrontamiento enfocado en el problema), se observa que del total de la muestra (n=372), 245 estudiantes (65.9%) determinaron que depende de las circunstancias, 68 estudiantes (18.3%) que muy pocas veces emplean esta forma y 59 estudiantes (15.9%) que es su forma frecuente de afrontar el estrés.

Tabla 20.

Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Búsqueda de apoyo social

BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL	N°	Porcentaje
Muy pocas veces emplea ésta forma	74	19.9%
Depende de las circunstancias	143	38.4%
Forma frecuente de afrontar el estrés	155	41.7%
Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (Forma Disposicional)

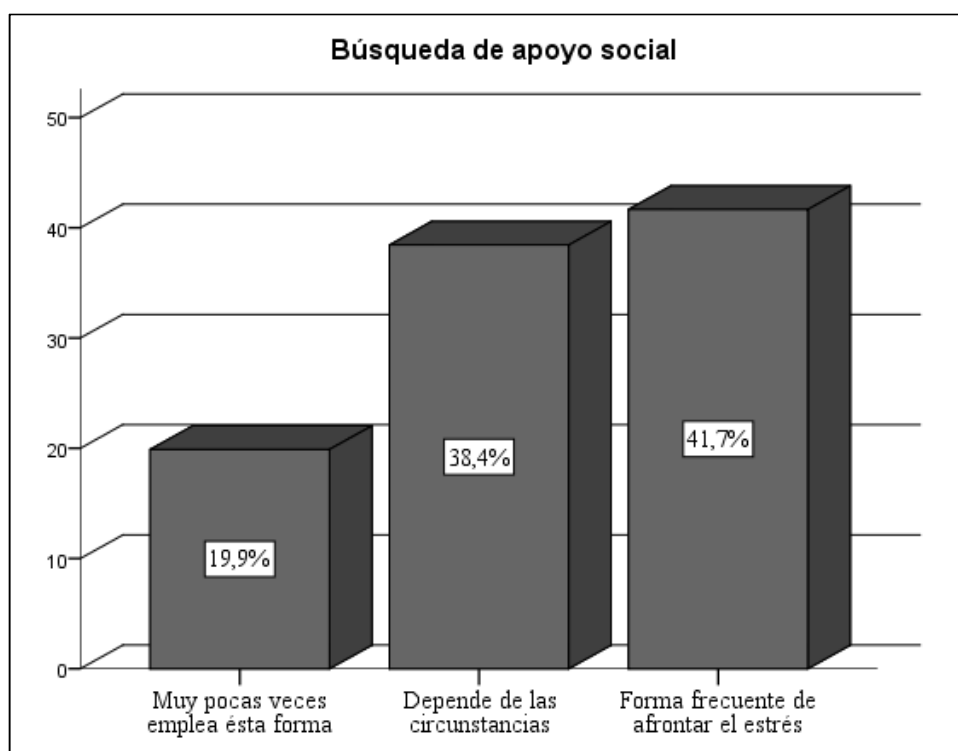


Figura 13: *Estilo de afrontamiento enfocado en el problema: Búsqueda de apoyo social*
Fuente: Datos de la Tabla 20.

La Tabla 20, hace referencia a la estrategia de afrontamiento Búsqueda de apoyo social (perteneciente al estilo de afrontamiento enfocado en el problema), se observa que del total de la muestra (n=372), 155 estudiantes (41.7%) determinaron que es su forma frecuente de afrontar el estrés, 143 estudiantes (38.4%) que depende de las circunstancias y 74 estudiantes (19.9%) que muy pocas veces emplean esta forma.

Tabla 21.

Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Búsqueda de Soporte Emocional

BÚSQUEDA DE SOPORTE EMOCIONAL	N°	Porcentaje
Muy pocas veces emplea ésta forma	103	27.7%
Depende de las circunstancias	140	37.6%
Forma frecuente de afrontar el estrés	129	34.7%
Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (Forma Disposicional)

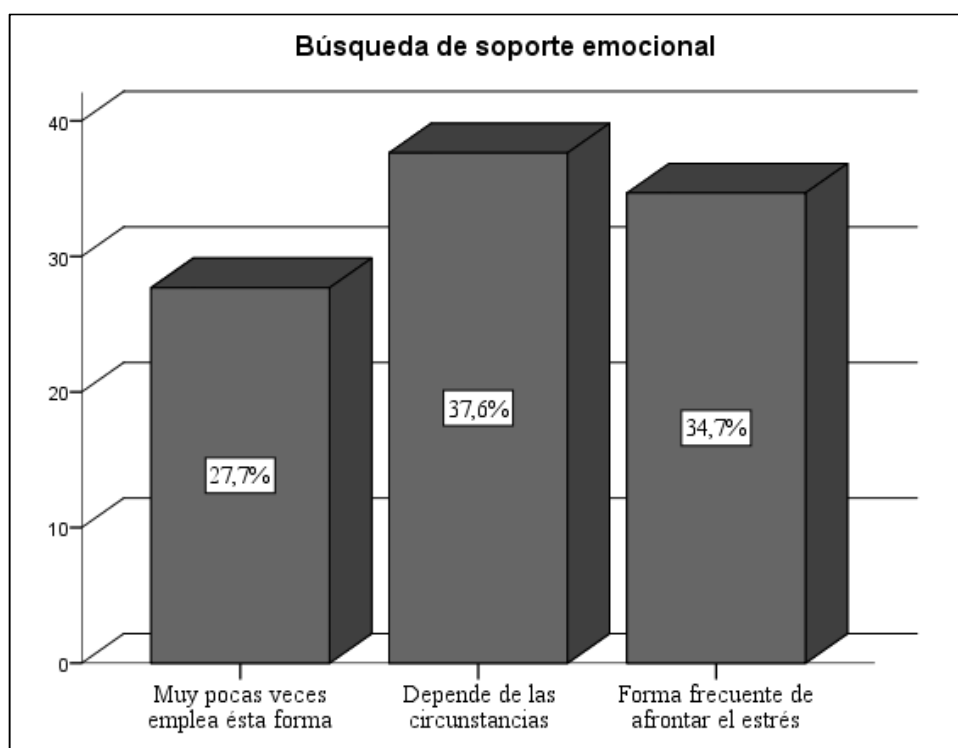


Figura 14: *Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Búsqueda de Soporte Emocional*
Fuente: Datos de la Tabla 21.

La Tabla 21, hace referencia a la estrategia de afrontamiento Búsqueda de soporte emocional (perteneciente al estilo de afrontamiento enfocado en la emoción), se observa que del total de la muestra (n=372), 140 estudiantes (37.6%) determinaron que depende de las circunstancias, 129 estudiantes (34.7%) que es su forma frecuente de afrontar el estrés y 103 estudiantes (27.7%) que muy pocas veces emplea esta forma.

Tabla 22.

Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Reinterpretación positiva y Desarrollo personal

REINTERPRETACIÓN POSITIVA Y DESARROLLO PERSONAL	N°	Porcentaje
Muy pocas veces emplea ésta forma	90	24.2%
Depende de las circunstancias	154	41.4%
Forma frecuente de afrontar el estrés	128	34.4%
Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (Forma Disposicional)

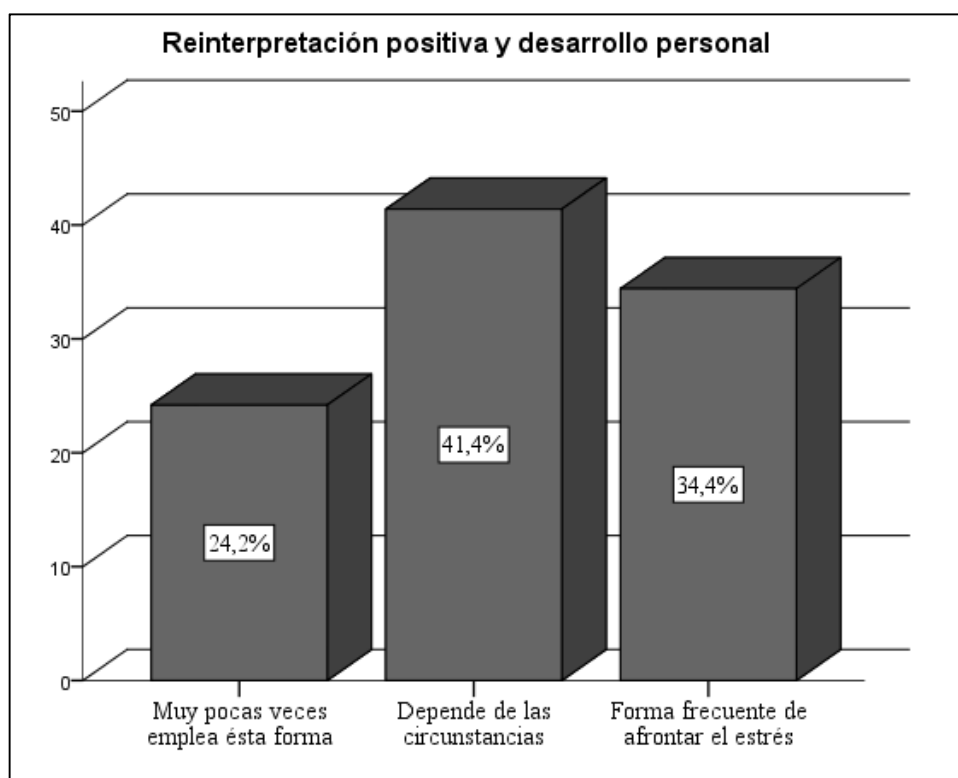


Figura 15: *Estilo de Afrontamiento enfocado en la emoción: Reinterpretación positiva y Desarrollo personal*

Fuente: Datos de la Tabla 22.

La Tabla 22, hace referencia a la estrategia de afrontamiento Reinterpretación positiva y Desarrollo personal (perteneciente al estilo de afrontamiento enfocado en la emoción), se observa que del total de la muestra (n=372), 154 estudiantes (41.4%) determinaron que depende de las circunstancias, 128 estudiantes (34.4%) que es su forma frecuente de afrontar el estrés y 90 estudiantes (24.2%) que muy pocas veces emplean esta forma.

Tabla 23.

Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Aceptación

ACEPTACIÓN	Nº	Porcentaje
Muy pocas veces emplea ésta forma	113	30.4%
Depende de las circunstancias	129	34.7%
Forma frecuente de afrontar el estrés	130	34.9%
Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (Forma Disposicional)

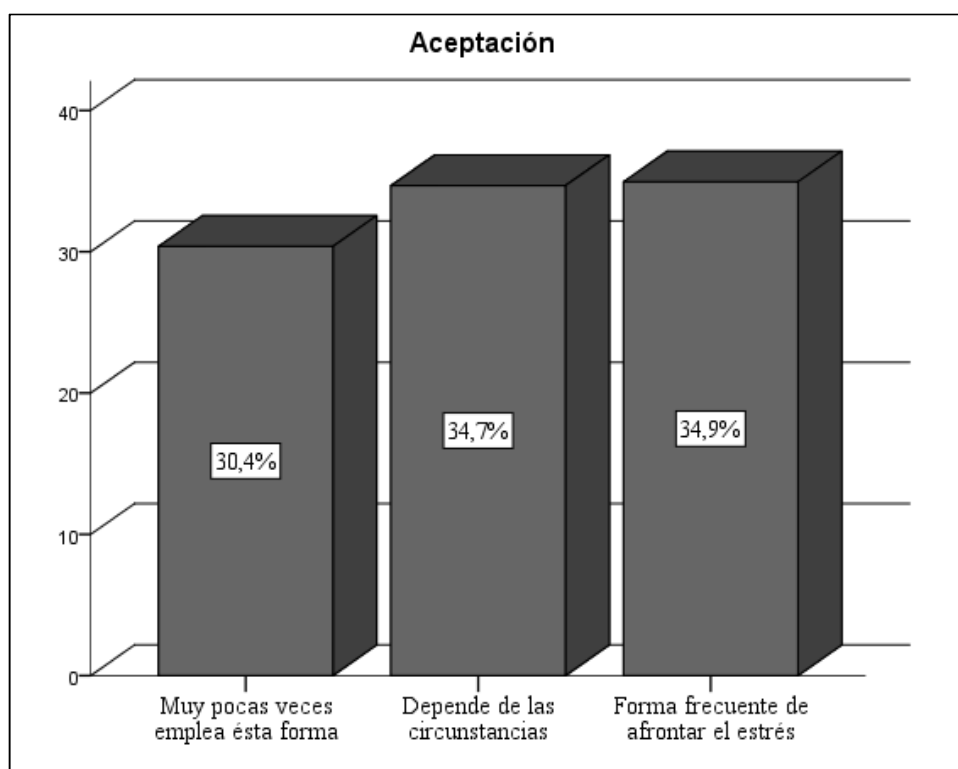


Figura 16: *Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Aceptación*

Fuente: Datos de la Tabla 23.

La Tabla 23, hace referencia a la estrategia de afrontamiento Aceptación (pertenece al estilo de afrontamiento enfocado en la emoción), se observa que del total de la muestra (n=372), 130 estudiantes (34.9%) determinaron que es su forma frecuente de afrontar el estrés, 129 estudiantes (34.7%) que depende de las circunstancias y 113 estudiantes (30.4%) que muy pocas veces emplean esta forma.

Tabla 24.

Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Acudir a la religión

ACUDIR A LA RELIGIÓN	Nº	Porcentaje
Muy pocas veces emplea ésta forma	134	36.0%
Depende de las circunstancias	169	45.4%
Forma frecuente de afrontar el estrés	69	18.5%
Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (Forma Disposicional)

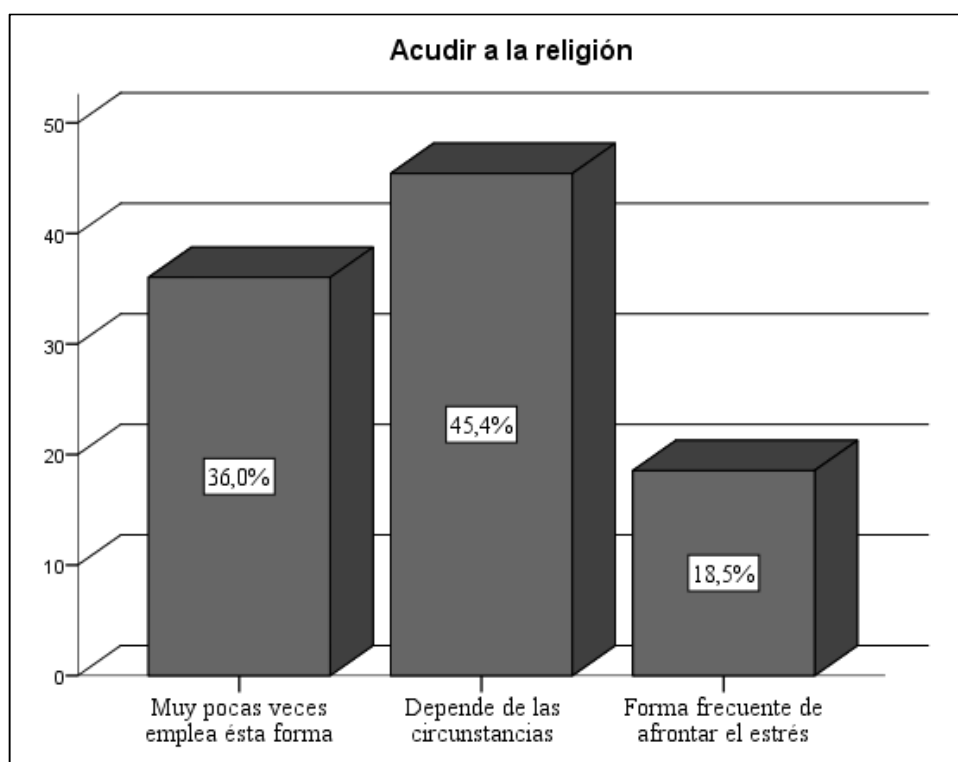


Figura 17: *Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Acudir a la religión*
Fuente: Datos de la Tabla 24.

La Tabla 24, hace referencia a la estrategia de afrontamiento Acudir a la religión (perteneciente al estilo de afrontamiento enfocado en la emoción), se observa del total de la muestra (n=372), 169 estudiantes (45.4%) determinaron que depende de las circunstancias, 134 estudiantes (36.0%) que muy pocas veces emplean esta forma y 69 estudiantes (18.5%) que es su forma frecuente de afrontar el estrés.

Tabla 25.

Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Análisis de las emociones

ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES	Nº	Porcentaje
Muy pocas veces emplea ésta forma	167	44.9%
Depende de las circunstancias	148	39.8%
Forma frecuente de afrontar el estrés	57	15.3%
Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (Forma Disposicional)

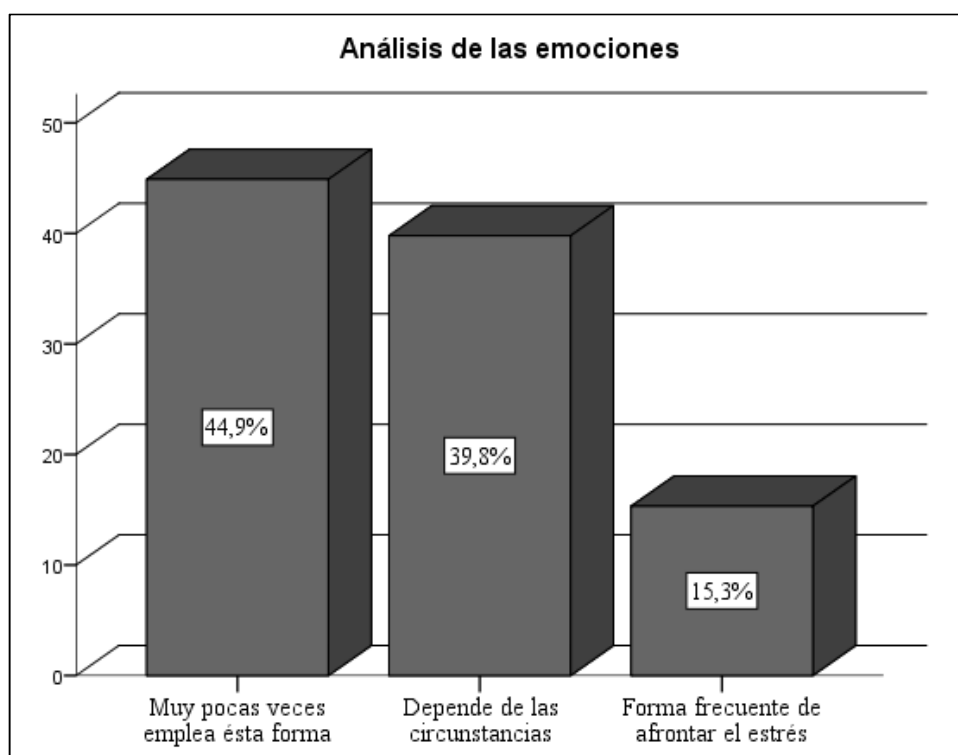


Figura 18: *Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción: Análisis de las emociones*

Fuente: Datos de la Tabla 25.

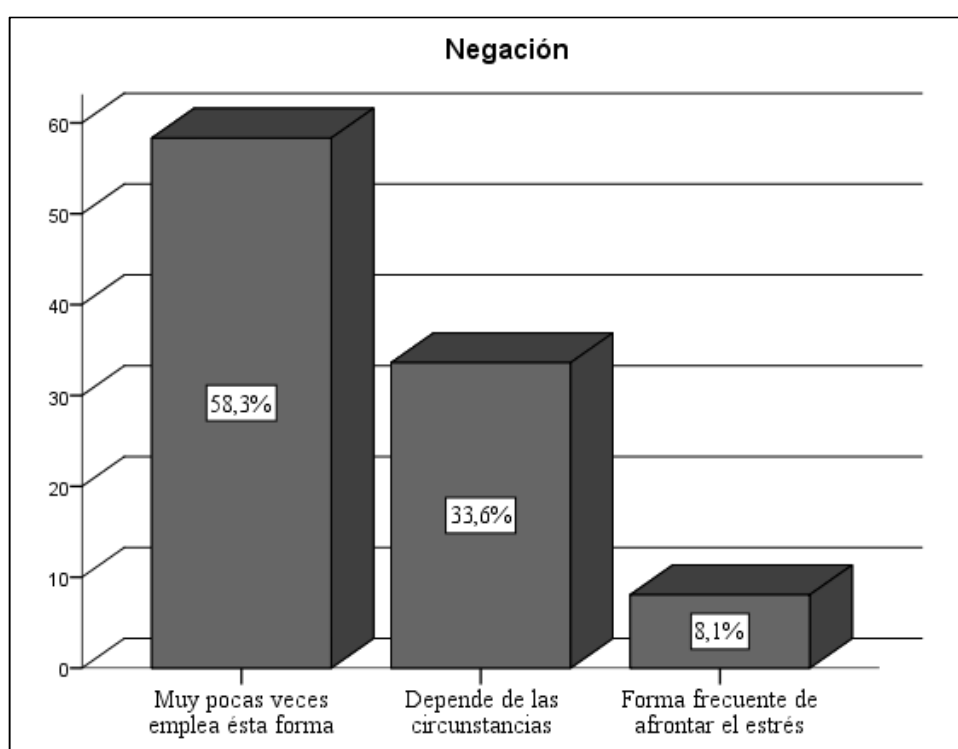
La Tabla 25, hace referencia a la estrategia de afrontamiento Análisis de las emociones (perteneciente al estilo de afrontamiento enfocado en la emoción), se observa que del total de la muestra (n=372), 167 estudiantes (44.9%) determinaron que muy pocas veces emplean esta forma, 148 estudiantes (39.8%) que depende de las circunstancias y 57 estudiantes (15.3%) que es su forma frecuente de afrontar el estrés.

Tabla 26.

Estilos adicionales de afrontamiento: Negación

NEGACIÓN	N°	Porcentaje
Muy pocas veces emplea ésta forma	217	58.3%
Depende de las circunstancias	125	33.6%
Forma frecuente de afrontar el estrés	30	8.1%
Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (Forma Disposicional)

Figura 19: *Estilos adicionales de afrontamiento: Negación*

Fuente: Datos de la Tabla 26.

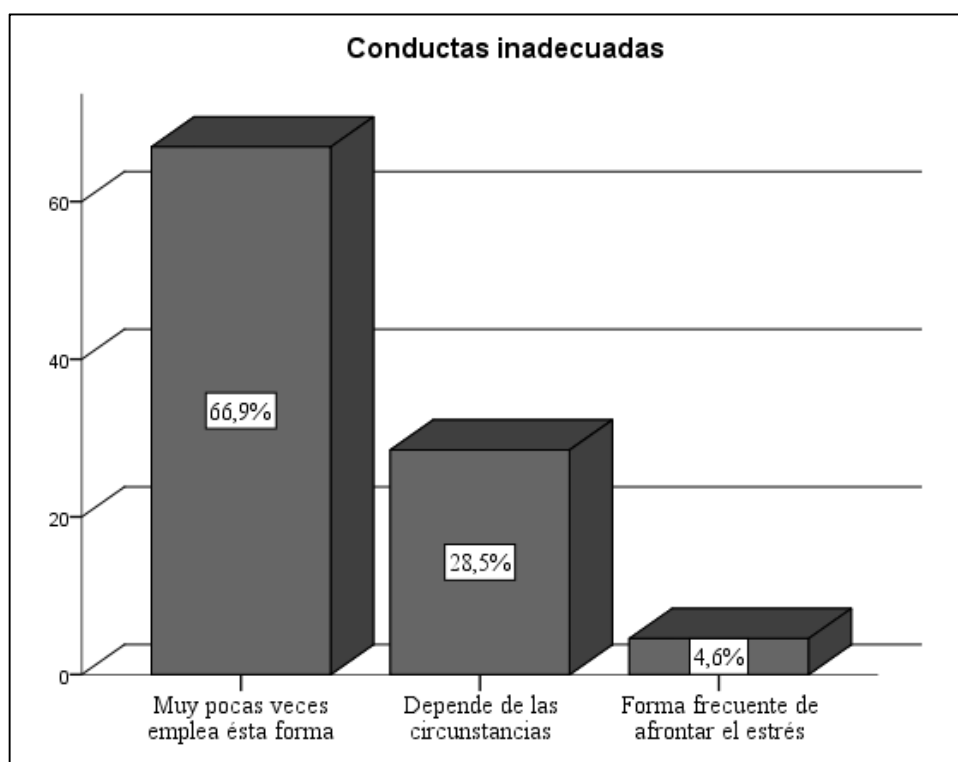
La Tabla 26, hace referencia a la estrategia de afrontamiento Negación (perteneciente a los estilos adicionales de afrontamiento), se observa que del total de la muestra (n=372), 217 estudiantes (58.3%) determinaron que muy pocas veces emplean esta forma, 125 estudiantes (33.6%) que depende de las circunstancias y 30 estudiantes (8.1%) que es su forma frecuente de afrontar el estrés.

Tabla 27.

Estilos adicionales de afrontamiento: Conductas inadecuadas

CONDUCTAS INADECUADAS	N°	Porcentaje
Muy pocas veces emplea ésta forma	249	66.9%
Depende de las circunstancias	106	28.5%
Forma frecuente de afrontar el estrés	17	4.6%
Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (Forma Disposicional)

Figura 20: *Estilos adicionales de afrontamiento: Conductas inadecuadas*

Fuente: Datos de la Tabla 27.

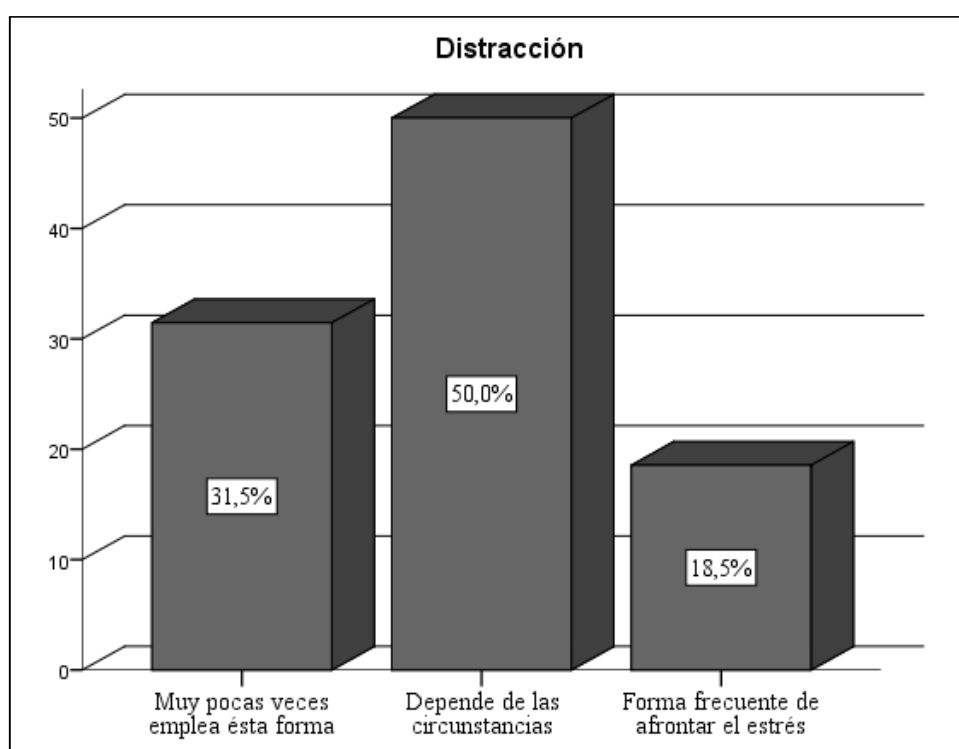
La Tabla 27, hace referencia a la estrategia de afrontamiento Conductas inadecuadas (pertenece a los estilos adicionales de afrontamiento), se observa que del total de la muestra (n=372), 249 estudiantes (66.9%) determinaron que muy pocas veces emplean esta forma, 106 estudiantes (28.5%) que depende de las circunstancias y 17 estudiantes (4.6%) que es su forma frecuente de afrontar el estrés.

Tabla 28.

Estilos adicionales de afrontamiento: Distracción

DISTRACCIÓN	N°	Porcentaje
Muy pocas veces emplea ésta forma	117	31.5%
Depende de las circunstancias	186	50.0%
Forma frecuente de afrontar el estrés	69	18.5%
Total	372	100.0%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (Forma Disposicional)

Figura 21: *Estilos adicionales de afrontamiento: Distracción*

Fuente: Datos de la Tabla 28.

La Tabla 28, hace referencia a la estrategia de afrontamiento Distracción (perteneciente a los estilos adicionales de afrontamiento), se observa que del total de la muestra (n=372), 186 estudiantes (50.0%) determinaron que depende de las circunstancias, 117 estudiantes (31.5%) que muy pocas veces emplean esta forma y 69 estudiantes (18.5%) que es su forma frecuente de afrontar el estrés.

Tabla 29.

Predominancia de Estrategias de Afrontamiento

PREDOMINANCIA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO		Muy pocas veces emplea ésta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés	
		Nº	Porcentaje	Nº	Porcentaje	Nº	Porcentaje
Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento activo	145	39.0%	38	10.2%	189	50.8%
	Planificación	143	38.4%	43	11.6%	186	50.0%
	Supresión de otras actividades	108	29.0%	159	42.7%	105	28.2%
	Postergación del afrontamiento	68	18.3%	245	65.9%	59	15.9%
	Búsqueda de apoyo social	74	19.9%	143	38.4%	155	41.7%
Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción	Búsqueda de soporte emocional	103	27.7%	140	37.6%	129	34.7%
	Reinterpretación positiva y desarrollo personal	90	24.2%	154	41.4%	128	34.4%
	Aceptación	113	30.4%	129	34.7%	130	34.9%
	Acudir a la religión	134	36.0%	169	45.4%	69	18.5%
	Análisis de las emociones	167	44.9%	148	39.8%	57	15.3%
Estilos adicionales de afrontamiento	Negación	217	58.3%	125	33.6%	30	8.1%
	Conductas inadecuadas	249	66.9%	106	28.5%	17	4.6%
	Distracción	117	31.5%	186	50.0%	69	18.5%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (Forma Disposicional)

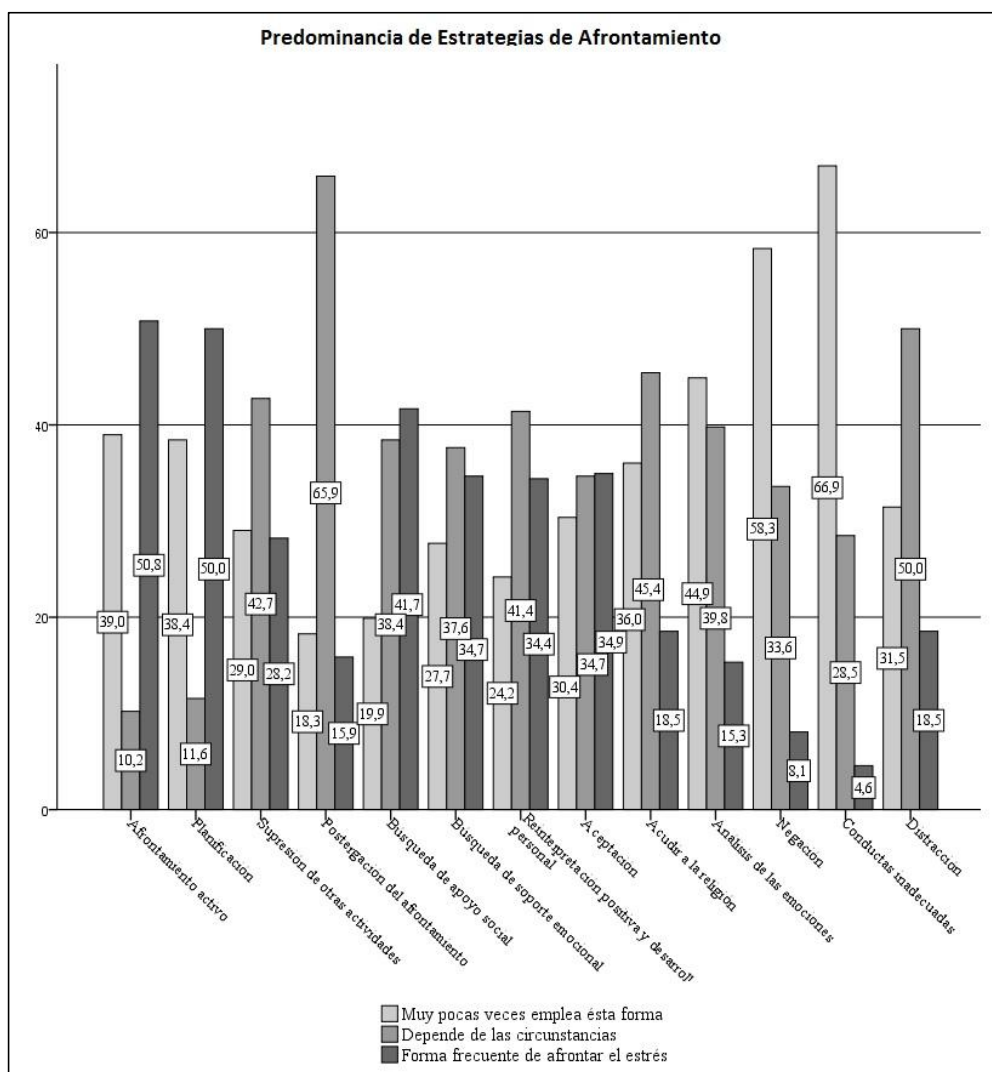


Figura 22: Predominancia de Estrategias de Afrontamiento

Fuente: Datos de la Tabla 29.

La Tabla 29, hace referencia a la predominancia de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la muestra, medido a través del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE (Forma Disposicional). Su análisis se realizó según la puntuación obtenida de la variable forma frecuente de afrontar el estrés.

Estilo de afrontamiento enfocado en el problema

Del total de la muestra (n=372), 189 estudiantes (50.8%) determinaron que el afrontamiento activo es su forma frecuente de afrontar el estrés, 186 estudiantes

(50.0%) determinaron que es la planificación, 155 estudiantes (41.7%) determinaron que es la búsqueda de apoyo social, 105 estudiantes (28.2%) determinaron que es la supresión de otras actividades y 59 estudiantes (15.9%) determinaron que es la postergación del afrontamiento.

Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción

Del total de la muestra (n=372), 130 estudiantes (34.9%) determinaron que la aceptación es su forma frecuente de afrontar el estrés, 129 estudiantes (34.7%) determinaron que la búsqueda de soporte emocional, 128 estudiantes (34.4%) determinaron que es la reinterpretación positiva y desarrollo personal, 69 estudiantes (18.5%) determinaron que es acudir a la religión y 57 estudiantes (15.3%) determinaron que es análisis de las emociones.

Estilos adicionales de afrontamiento

Del de la muestra (n=372), 69 estudiantes (18.5%) determinaron que la distracción es su forma frecuente de afrontar el estrés, 30 estudiantes (8.1%) determinaron que es la negación y 17 estudiantes (4.6%) determinaron que son las conductas inadecuadas.

Estos resultados proporcionan evidencias de que existe predominancia de las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema, en mayor medida que las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción y los estilos adicionales de afrontamiento.

4.1.4. Análisis de resultados de relación entre el nivel de estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento

Tabla 30.

Relación entre nivel de estrés académico percibido y afrontamiento activo

		Afrontamiento activo						Total	
		Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés			
Nivel de Estrés Académico		F	%	F	%	F	%	F	%
	Bajo	4	1.1%	3	0.8%	41	11.0%	48	12.9%
	Medio Bajo	1	0.3%	6	1.6%	38	10.2%	45	12.1%
	Medio	19	5.1%	3	0.8%	12	3.2%	34	9.1%
	Medio Alto	35	9.4%	8	2.2%	29	7.8%	72	19.4%
	Alto	86	23.1%	18	4.8%	69	18.5%	173	46.5%
Total		145	39.0%	38	10.2%	189	50.8%	372	100%

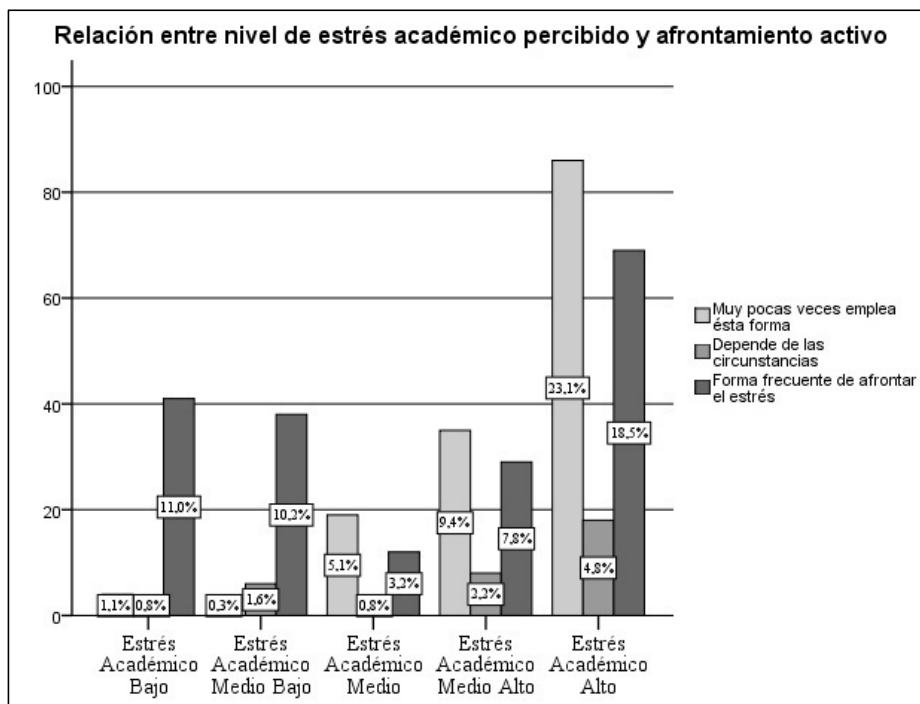
 $X^2 = 66.36$ ($p < 0.05$)

Figura 23: Relación entre nivel de estrés académico percibido y afrontamiento activo
Fuente: Datos de la Tabla 30.

La Tabla 30, hace referencia a la relación entre el nivel de estrés académico percibido y el afrontamiento activo (perteneciente al estilo de afrontamiento enfocado en el problema) mediante la utilización de la prueba estadística Chi Cuadrado de independencia.

Se puede observar que existe relación entre la forma frecuente de afrontar el estrés a través del afrontamiento activo y el nivel de estrés académico percibido bajo F (41), así como la relación existente entre el nivel de estrés académico percibido alto y las pocas veces que se emplea dicha estrategia de afrontamiento F (86). Se encontró un valor de Chi-cuadrado de 66.36 ($p < 0.05$), evidenciando la existencia de una relación estadísticamente significativa entre las variables, lo que puede significar que, los estudiantes presentan niveles de estrés académico percibido bajo y medio bajo debido a que utilizan de forma frecuente el afrontamiento activo, mientras que los estudiantes que presentan niveles de estrés académico percibido medio, medio alto y alto se da debido a que emplean el afrontamiento activo con menor frecuencia.

Tabla 31.

Relación entre nivel de estrés académico percibido y planificación

		Planificación						Total	
		Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés			
Nivel de Estrés Académico		F	%	F	%	F	%	F	%
	Bajo	9	2.4%	5	1.3%	34	9.1%	48	12.9%
	Medio Bajo	3	0.8%	6	1.6%	36	9.7%	45	12.1%
	Medio	16	4.3%	3	0.8%	15	4.0%	34	9.1%
	Medio Alto	34	9.1%	10	2.7%	28	7.5%	72	19.4%
	Alto	81	21.8%	19	5.1%	73	19.6%	173	46.5%
Total		143	38.4%	43	11.6%	186	50.0%	372	100%

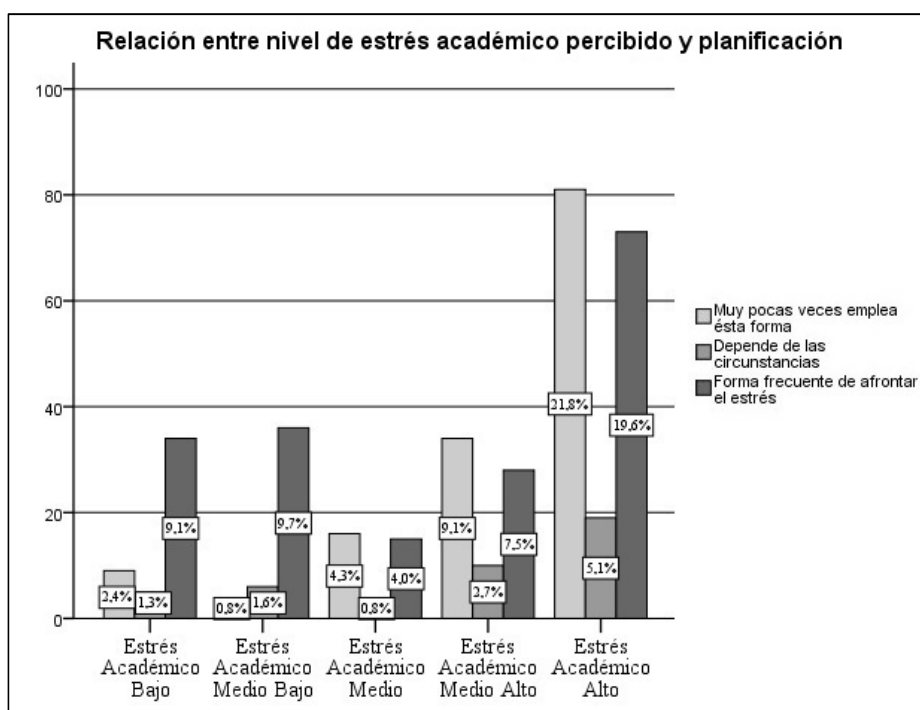
 $X^2 = 39.09$ ($p < 0.05$)

Figura 24: Relación entre nivel de estrés académico percibido y planificación

Fuente: Datos de la Tabla 31.

La Tabla 31, hace referencia a la relación entre el nivel de estrés académico percibido y la planificación (perteneciente al estilo de afrontamiento enfocado en el problema) mediante la utilización de la prueba estadística Chi Cuadrado de independencia.

Se puede observar que existe relación entre la forma frecuente de afrontar el estrés a través de la planificación y el nivel de estrés académico percibido bajo F (34), así como la relación existente entre el nivel de estrés académico percibido alto y las pocas veces que se emplea dicha estrategia de afrontamiento F (81). Se encontró un valor de Chi-cuadrado de 30.09 ($p < 0.05$), evidenciando la existencia de una relación estadísticamente significativa entre las variables, lo que puede significar que, los estudiantes presentan niveles de estrés académico percibido bajo y medio bajo debido a que utilizan de forma frecuente la planificación, mientras que los estudiantes que presentan niveles de estrés académico percibido medio, medio alto y alto se da debido a que emplean la planificación con menor frecuencia.

Tabla 32.

Relación entre nivel de estrés académico percibido y supresión de otras actividades

		Supresión de otras actividades							
		Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		Total	
Nivel de Estrés Académico		F	%	F	%	F	%	F	%
	Bajo	13	3.5%	17	4.6%	18	4.8%	48	12.9%
	Medio Bajo	20	5.4%	15	4.0%	10	2.7%	45	12.1%
	Medio	14	3.8%	11	3.0%	9	2.4%	34	9.1%
	Medio Alto	22	5.9%	33	8.9%	17	4.6%	72	19.4%
	Alto	39	10.5%	83	22.3%	51	13.7%	173	46.5%
Total		108	29.0%	159	42.7%	105	28.2%	372	100%

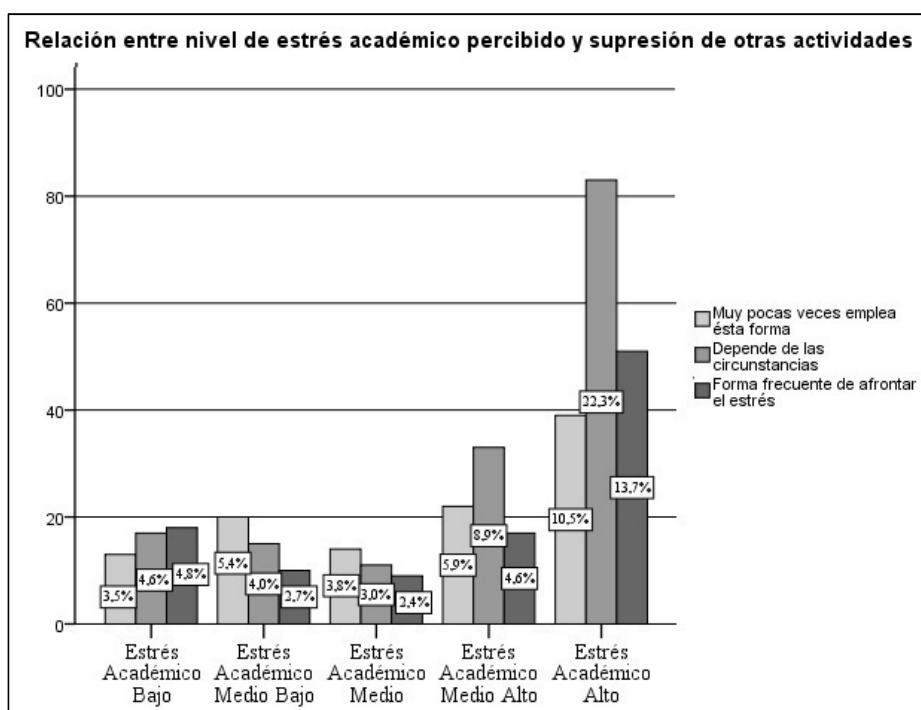
 $X^2 = 14.42$ ($p < 0.05$)

Figura 25: Relación entre nivel de estrés académico percibido y supresión de otras actividades
Fuente: Datos de la Tabla 32.

La Tabla 32, hace referencia a la relación entre el nivel de estrés académico percibido y la supresión de otras actividades (perteneciente al estilo de afrontamiento enfocado en el problema) mediante la utilización de la prueba estadística Chi Cuadrado de independencia.

No se halló relación estadísticamente significativa entre las variables, siendo el valor de Chi-Cuadrado de 14.42 ($p < 0.05$).

Tabla 33.

Relación entre nivel de estrés académico percibido y postergación del afrontamiento

		Postergación del afrontamiento						Total	
		Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés			
		F	%	F	%	F	%		
Nivel de Estrés Académico	Bajo	9	2.4%	31	8.3%	8	2.2%	48	12.9%
	Medio Bajo	8	2.2%	32	8.6%	5	1.3%	45	12.1%
	Medio	7	1.9%	21	5.6%	6	1.6%	34	9.1%
	Medio Alto	13	3.5%	50	13.4%	9	2.4%	72	19.4%
	Alto	31	8.3%	111	29.8%	31	8.3%	173	46.5%
	Total	68	18.3%	245	65.9%	59	15.9%	372	100%

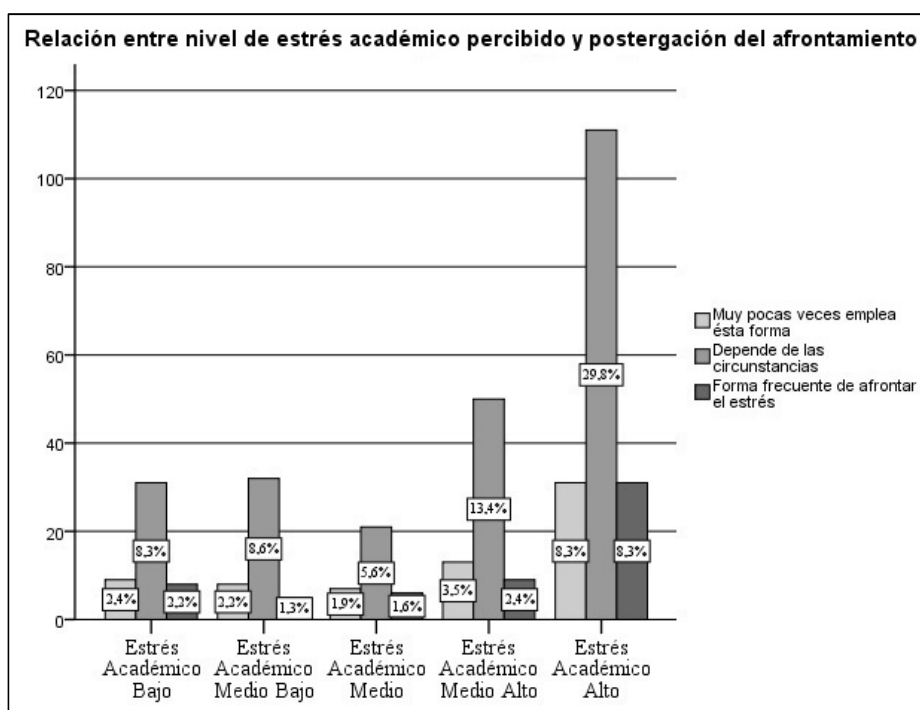
 $X^2 = 2.33$ ($p < 0.05$)

Figura 26: Relación entre nivel de estrés académico percibido y postergación del afrontamiento

Fuente: Datos de la Tabla 33.

La Tabla 33, hace referencia a la relación entre el nivel de estrés académico percibido y la postergación del afrontamiento (perteneciente al estilo de afrontamiento enfocado en el problema) mediante la utilización de la prueba estadística Chi Cuadrado de independencia.

No se halló relación estadísticamente significativa entre las variables, siendo el valor de Chi-Cuadrado de 2.33 ($p < 0.05$).

Tabla 34.

Relación entre nivel de estrés académico percibido y búsqueda de apoyo social

		Búsqueda de apoyo social							
		Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		Total	
Nivel de Estrés Académico		F	%	F	%	F	%	F	%
	Bajo	13	3.5%	20	5.4%	15	4.0%	48	12.9%
	Medio Bajo	9	2.4%	18	4.8%	18	4.8%	45	12.1%
	Medio	7	1.9%	14	3.8%	13	3.5%	34	9.1%
	Medio Alto	15	4.0%	21	5.6%	36	9.7%	72	19.4%
	Alto	30	8.1%	70	18.8%	73	19.6%	173	46.5%
Total		74	19.9%	143	38.4%	155	41.7%	372	100%

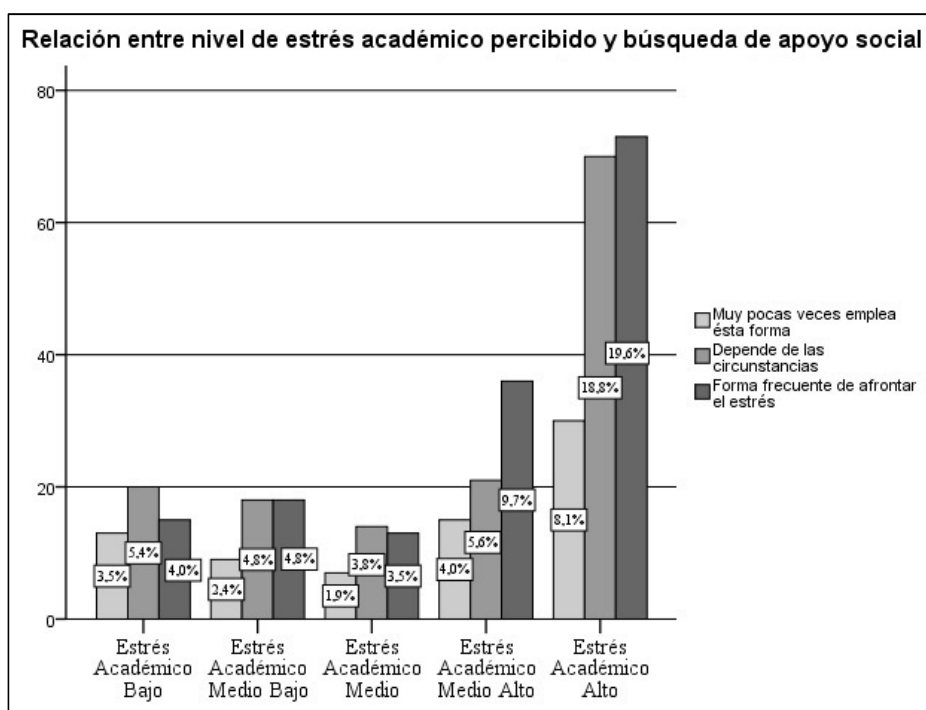
 $X^2 = 6.46$ ($p < 0.05$)

Figura 27: Relación entre nivel de estrés académico percibido y búsqueda de apoyo social
Fuente: Datos de la Tabla 34.

La Tabla 34, hace referencia a la relación entre el nivel de estrés académico percibido y la búsqueda de apoyo social (perteneciente al estilo de afrontamiento enfocado en el problema) mediante la utilización de la prueba estadística Chi Cuadrado de independencia.

No se halló relación estadísticamente significativa entre las variables, siendo el valor de Chi-Cuadrado de 6.46 ($p < 0.05$).

Tabla 35.

Relación entre nivel de estrés académico percibido y búsqueda de soporte emocional

		Búsqueda de soporte emocional							
		Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		Total	
Nivel de Estrés Académico		F	%	F	%	F	%	F	%
	Bajo	17	4.6%	17	4.6%	14	3.8%	48	12.9%
	Medio Bajo	15	4.0%	16	4.3%	14	3.8%	45	12.1%
	Medio	8	2.2%	16	4.3%	10	2.7%	34	9.1%
	Medio Alto	20	5.4%	29	7.8%	23	6.2%	72	19.4%
	Alto	43	11.6%	62	16.7%	68	18.3%	173	46.5%
Total		103	27.7%	140	37.6%	129	34.7%	372	100%

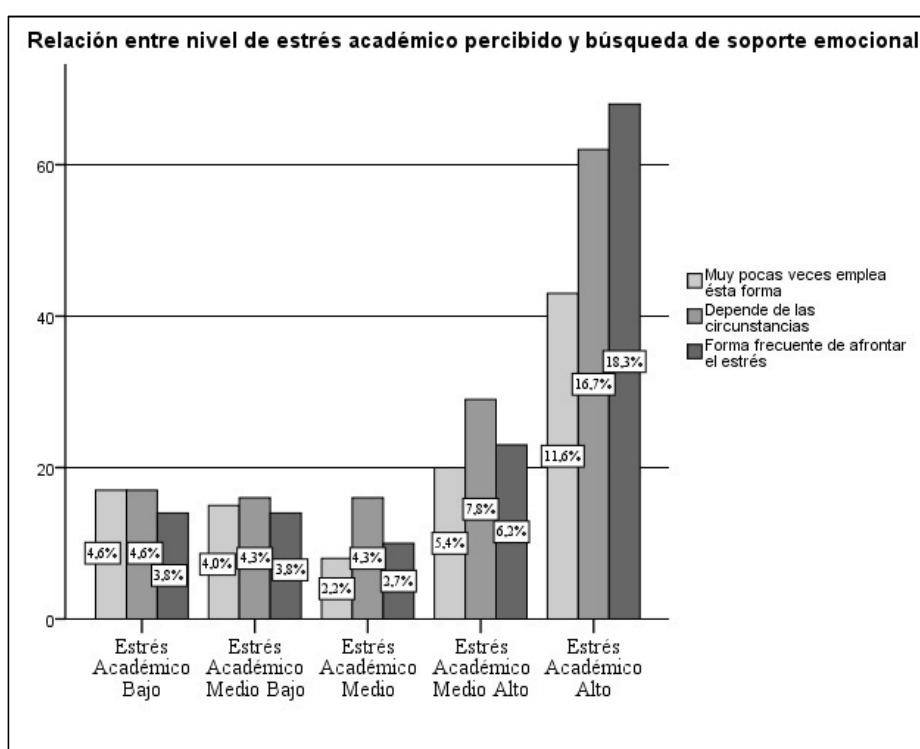
 $X^2 = 5.55$ ($p < 0.05$)

Figura 28: Relación entre nivel de estrés académico percibido y búsqueda de soporte emocional

Fuente: Datos de la Tabla 35.

La Tabla 35, hace referencia a la relación entre el nivel de estrés académico percibido y la búsqueda de soporte emocional (perteneciente al estilo de afrontamiento enfocado en la emoción) mediante la utilización de la prueba estadística Chi Cuadrado de independencia.

No se halló relación estadísticamente significativa entre las variables, siendo el valor de Chi-Cuadrado de 5.55 ($p < 0.05$).

Tabla 36.

Relación entre nivel de estrés académico percibido y reinterpretación positiva y desarrollo personal

		Reinterpretación positiva y desarrollo personal							
		Muy pocas veces emplea esta forma				Depende de las circunstancias			
		F	%	F	%	F	%	F	%
Nivel de Estrés Académico	Bajo	16	4.3%	18	4.8%	14	3.8%	48	12.9%
	Medio Bajo	18	4.8%	13	3.5%	14	3.8%	45	12.1%
	Medio	10	2.7%	14	3.8%	10	2.7%	34	9.1%
	Medio Alto	9	2.4%	34	9.1%	29	7.8%	72	19.4%
	Alto	37	9.9%	75	20.2%	61	16.4%	173	46.5%
	Total	90	24.2%	154	41.4%	128	34.4%	372	100%

$X^2 = 15.48$ ($p < 0.05$)

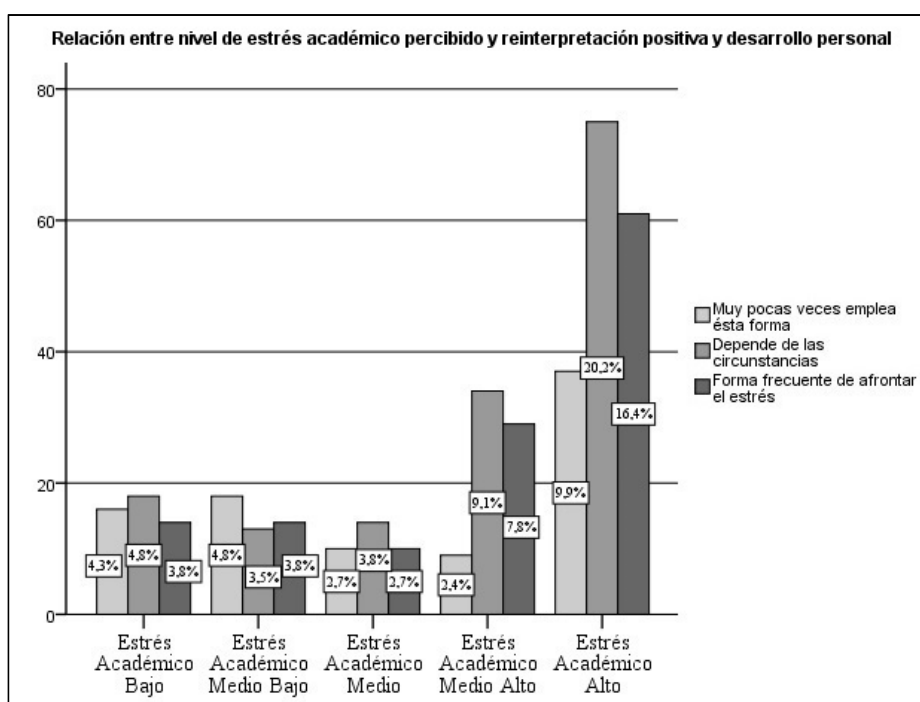


Figura 29: Relación entre nivel de estrés académico percibido y reinterpretación positiva y desarrollo personal

Fuente: Datos de la Tabla 36.

La Tabla 36, hace referencia a la relación entre el nivel de estrés académico percibido y la reinterpretación positiva y desarrollo personal (perteneciente al estilo de afrontamiento enfocado en la emoción) mediante la utilización de la prueba estadística Chi Cuadrado de independencia.

No se halló relación estadísticamente significativa entre las variables, siendo el valor de Chi-Cuadrado de 15.48 ($p < 0.05$).

Tabla 37.

Relación entre nivel de estrés académico percibido y aceptación

Nivel de Estrés Académico	Aceptación							
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	14	3.8%	17	4.6%	17	4.6%	48	12.9%
Medio Bajo	9	2.4%	15	4.0%	21	5.6%	45	12.1%
Medio	5	1.3%	21	5.6%	8	2.2%	34	9.1%
Medio Alto	25	6.7%	22	5.9%	25	6.7%	72	19.4%
Alto	60	16.1%	54	14.5%	59	15.9%	173	46.5%
Total	113	30.4%	129	34.7%	130	34.9%	372	100%

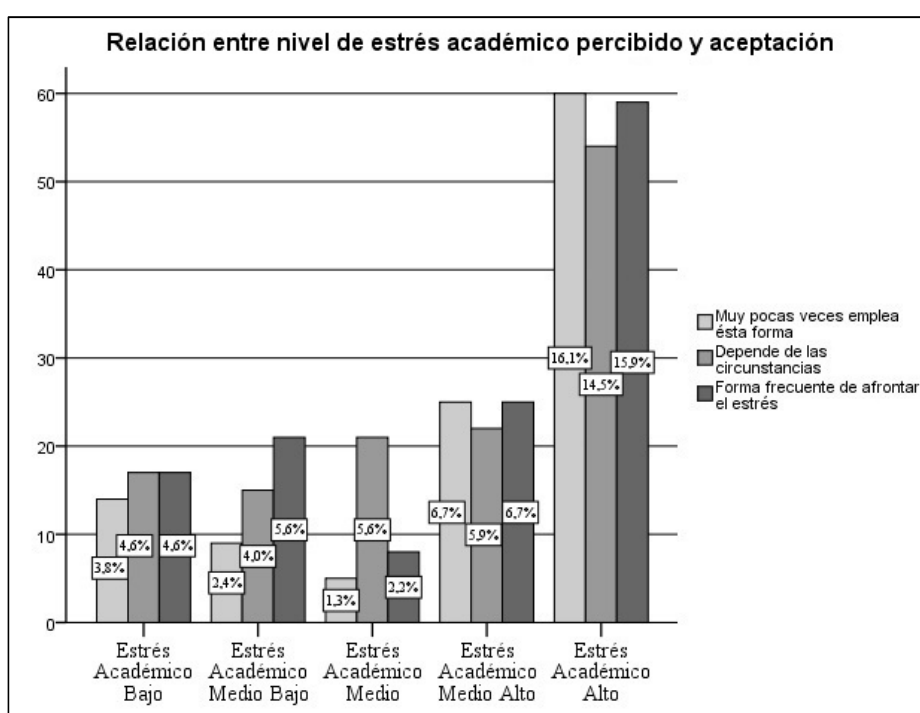
 $X^2 = 17.12$ ($p < 0.05$)

Figura 30: Relación entre nivel de estrés académico percibido y aceptación

Fuente: Datos de la Tabla 37.

La Tabla 37, hace referencia a la relación entre el nivel de estrés académico percibido y la aceptación (perteneciente al estilo de afrontamiento enfocado en la emoción) mediante la utilización de la prueba estadística Chi Cuadrado de independencia.

Se puede observar que existe relación entre la forma frecuente de afrontar el estrés a través de la aceptación y el nivel de estrés académico percibido bajo F (17), así como la relación existente entre el nivel de estrés académico percibido alto y las pocas veces que se emplea dicha estrategia de afrontamiento F (60). Se encontró un valor de Chi-cuadrado de 17.12 ($p < 0.05$), evidenciando la existencia de una relación estadísticamente significativa entre las variables, lo que puede significar que, los estudiantes presentan niveles de estrés académico percibido bajo y medio bajo debido a que utilizan de forma frecuente la aceptación, mientras que los estudiantes que presentan niveles de estrés académico percibido medio, medio alto y alto se da debido a que emplean la aceptación con menor frecuencia.

Tabla 38.

Relación entre nivel de estrés académico percibido y acudir a la religión

		Acudir a la religión						Total	
		Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés			
		F	%	F	%	F	%		
Nivel de Estrés Académico	Bajo	21	5.6%	24	6.5%	3	0.8%	48	12.9%
	Medio Bajo	20	5.4%	20	5.4%	5	1.3%	45	12.1%
	Medio	15	4.0%	14	3.8%	5	1.3%	34	9.1%
	Medio Alto	27	7.3%	30	8.1%	15	4.0%	72	19.4%
	Alto	51	13.7%	81	21.8%	41	11.0%	173	46.5%
Total		134	36.0%	169	45.4%	69	18.5%	372	100%

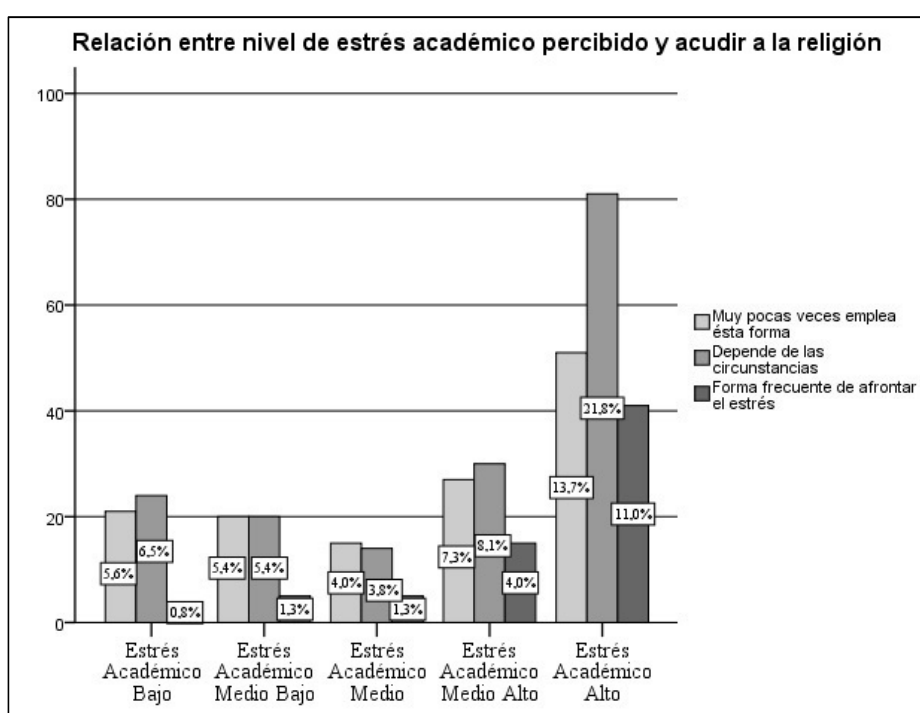
 $X^2 = 13.27$ ($p < 0.05$)

Figura 31: Relación entre nivel de estrés académico percibido y acudir a la religión

Fuente: Datos de la Tabla 38.

La Tabla 38, hace referencia a la relación entre el nivel de estrés académico percibido y acudir a la religión (perteneciente al estilo de afrontamiento enfocado en la emoción) mediante la utilización de la prueba estadística Chi Cuadrado de independencia.

No se halló relación estadísticamente significativa entre las variables, siendo el valor de Chi-Cuadrado de 13.27 ($p < 0.05$).

Tabla 39.

Relación entre nivel de estrés académico percibido y análisis de las emociones

Nivel de Estrés Académico		Análisis de las emociones							
		Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	Bajo	24	6.5%	20	5.4%	4	1.1%	48	12.9%
	Medio	28	7.5%	14	3.8%	3	0.8%	45	12.1%
	Bajo	18	4.8%	11	3.0%	5	1.3%	34	9.1%
	Medio	33	8.9%	24	6.5%	15	4.0%	72	19.4%
	Alto	64	17.2%	79	21.2%	30	8.1%	173	46.5%
Total		167	44.9%	148	39.8%	57	15.3%	372	100%

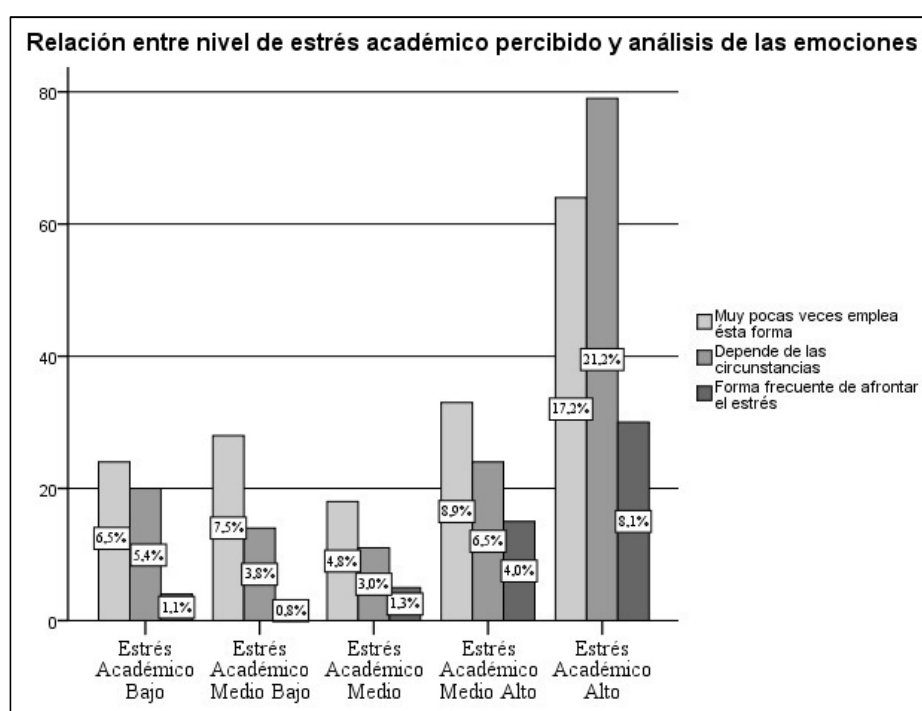
 $X^2 = 15.45$ ($p < 0.05$)

Figura 32: Relación entre nivel de estrés académico percibido y análisis de las emociones
Fuente: Datos de la Tabla 39.

La Tabla 39, hace referencia a la relación entre el nivel de estrés académico percibido y análisis de las emociones (perteneciente al estilo de afrontamiento enfocado en la emoción) mediante la utilización de la prueba estadística Chi Cuadrado de independencia.

No se halló relación estadísticamente significativa entre las variables, siendo el valor de Chi-Cuadrado de 15.45 ($p < 0.05$).

Tabla 40.

Relación entre nivel de estrés académico percibido y negación

Nivel de Estrés Académico	Negación							
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Bajo	29	7.8%	17	4.6%	2	0.5%	48	12.9%
Medio Bajo	31	8.3%	14	3.8%	0	0.0%	45	12.1%
Medio	25	6.7%	6	1.6%	3	0.8%	34	9.1%
Medio Alto	40	10.8%	23	6.2%	9	2.4%	72	19.4%
Alto	92	24.7%	65	17.5%	16	4.3%	173	46.5%
Total	217	58.3%	125	33.6%	30	8.1%	372	100%

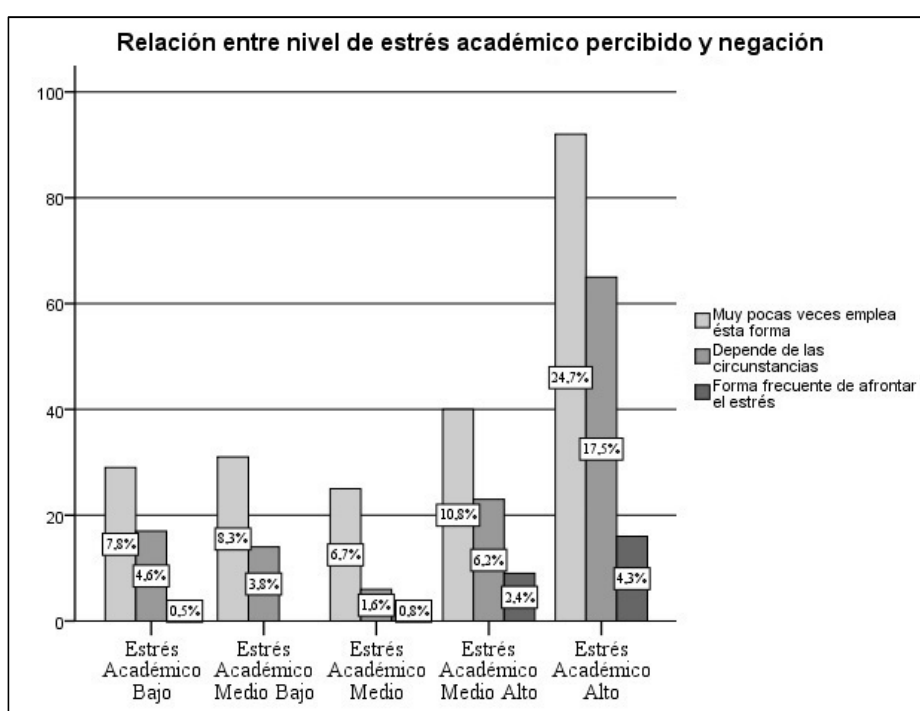
 $X^2 = 13.32$ ($p < 0.05$)

Figura 33: Relación entre nivel de estrés académico percibido y negación

Fuente: Datos de la Tabla 40.

La Tabla 40, hace referencia a la relación entre el nivel de estrés académico percibido y la negación (perteneciente a los estilos adicionales de afrontamiento) mediante la utilización de la prueba estadística Chi Cuadrado de independencia.

No se halló relación estadísticamente significativa entre las variables, siendo el valor de Chi-Cuadrado de 13.32 ($p < 0.05$).

Tabla 41.

Relación entre nivel de estrés académico percibido y conductas inadecuadas

		Conductas inadecuadas							
		Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Nivel de Estrés Académico	Bajo	30	8.1%	14	3.8%	4	1.1%	48	12.9%
	Medio Bajo	33	8.9%	11	3.0%	1	0.3%	45	12.1%
	Medio	23	6.2%	10	2.7%	1	0.3%	34	9.1%
	Medio Alto	50	13.4%	21	5.6%	1	0.3%	72	19.4%
	Alto	113	30.4%	50	13.4%	10	2.7%	173	46.5%
Total		249	66.9%	106	28.5%	17	4.6%	372	100%

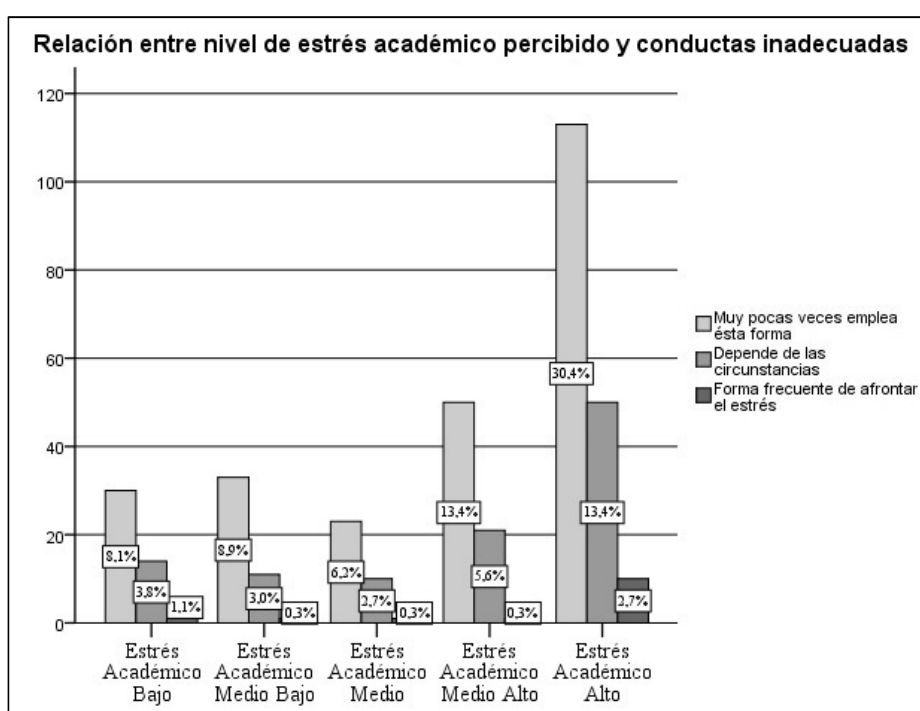
 $X^2 = 5.23$ ($p < 0.05$)

Figura 34: Relación entre nivel de estrés académico percibido y conductas inadecuadas

Fuente: Datos de la Tabla 41.

La Tabla 41, hace referencia a la relación entre el nivel de estrés académico percibido y las conductas inadecuadas (perteneciente a los estilos adicionales de afrontamiento) mediante la utilización de la prueba estadística Chi Cuadrado de independencia.

No se halló relación estadísticamente significativa entre las variables, siendo el valor de Chi-Cuadrado de 5.23 ($p < 0.05$).

Tabla 42.

Relación entre nivel de estrés académico percibido y distracción

		Distracción						Total	
		Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés			
		F	%	F	%	F	%		
Nivel de Estrés Académico	Bajo	23	6.2%	19	5.1%	6	1.6%	48	12.9%
	Medio Bajo	10	2.7%	27	7.3%	8	2.2%	45	12.1%
	Medio	11	3.0%	16	4.3%	7	1.9%	34	9.1%
	Medio Alto	25	6.7%	35	9.4%	12	3.2%	72	19.4%
	Alto	48	12.9%	89	23.9%	36	9.7%	173	46.5%
Total		117	31.5%	186	50.0%	69	18.5%	372	100%

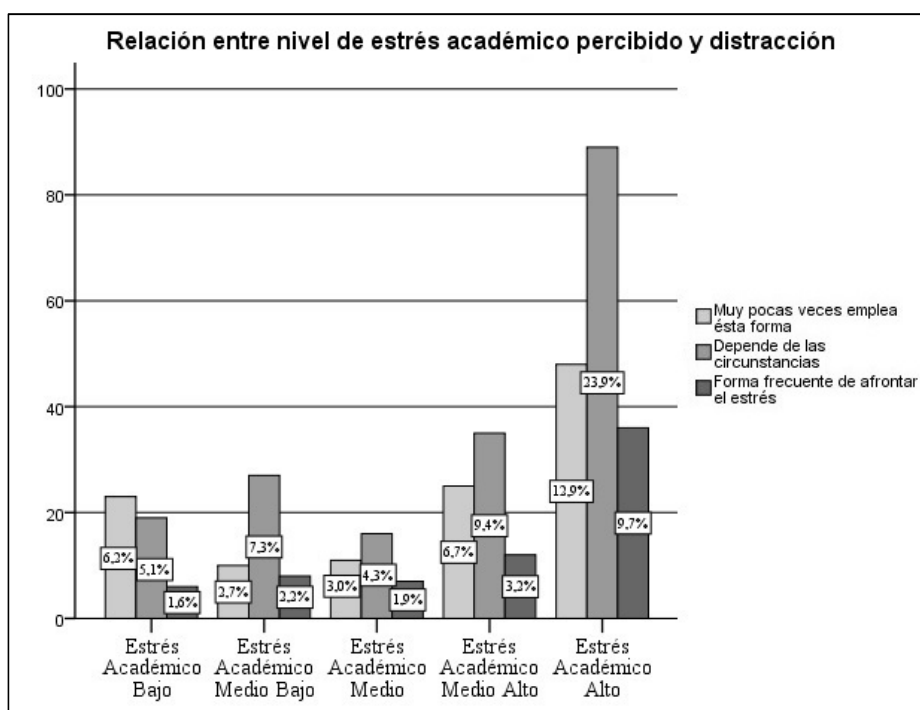
 $X^2 = 10.12$ ($p < 0.05$)

Figura 35: Relación entre nivel de estrés académico percibido y distracción

Fuente: Datos de la Tabla 42.

La Tabla 42, hace referencia a la relación entre nivel de estrés académico percibido y distracción (perteneciente a los estilos adicionales de afrontamiento) mediante la utilización de la prueba estadística Chi Cuadrado de independencia.

No se halló relación estadísticamente significativa entre las variables, siendo el valor de Chi-Cuadrado de 10.12 ($p < 0.05$).

Tabla 43.

Correlaciones entre el nivel de estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento		Chi cuadrado	α
Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento activo	66.36	0.000
	Planificación	39.09	0.000
	Supresión de otras actividades	14.42	0.072
	Postergación del afrontamiento	2.33	0.969
	Búsqueda de apoyo social	6.46	0.596
Estilo de afrontamiento enfocado en la emoción	Búsqueda de soporte emocional	5.55	0.698
	Reinterpretación positiva y desarrollo personal	15.48	0.051
	Aceptación	17.12	0.029
	Acudir a la religión	13.27	0.103
	Análisis de las emociones	15.45	0.051
Estilos adicionales de afrontamiento	Negación	13.32	0.101
	Conductas inadecuadas	5.23	0.733
	Distracción	10.12	0.257

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Inventario SISCO del Estrés Académico y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés (Forma Disposicional)

La Tabla 43, hace referencia al grado de relación existente entre el nivel de estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento, donde se encontró que el Afrontamiento activo tiene un valor de Chi cuadrado de 66.36 ($p < 0.05$), la Planificación tiene un valor de Chi cuadrado de 30.09 ($p < 0.05$) y la Aceptación tiene un valor de Chi cuadrado de 17.12 ($p < 0.05$), evidenciando así una relación estadísticamente significativa entre las variables descritas. No se halló relación estadísticamente significativa con el resto de las estrategias de afrontamiento, aunque cabe resaltar que la supresión de otras actividades (14.42), reinterpretación positiva y

desarrollo personal (15.48) y análisis de las emociones obtuvieron puntajes cercanos, más no cumplían con el nivel de significancia establecido ($p < 0.05$), esto podría significar que en caso de que se hiciera una nueva investigación en una muestra más significativa, si existiría una relación entre las variables descritas.

Por lo tanto, se establece que los estudiantes presentan niveles de estrés académico percibido bajo y medio bajo debido a que utilizan de forma frecuente el afrontamiento activo, la planificación y la aceptación; mientras que los estudiantes que los utilizan con menor frecuencia presentan niveles de estrés académico percibido medio, medio alto y alto.

4.2. Contrastación de Hipótesis

A lo largo de la presente investigación, con la información expuesta y la información estadística presentada en los anteriores capítulos y de las encuestas o cuestionarios aplicados en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, se ha podido demostrar las hipótesis planteadas.

4.2.1. Contrastación de la Hipótesis Específica 1

H1: Existe un nivel significativo de estrés académico percibido en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014.

El análisis de los resultados del Inventario SISCO del Estrés Académico, representados en la Tabla 9, indica que del total de la muestra (n=372), 48 estudiantes (12.9%) presentan un nivel de estrés académico percibido bajo, 45 estudiantes (12.1%) presentan un nivel de estrés académico percibido medio bajo, 34 estudiantes (9.1%) presentan un nivel de estrés académico percibido medio, 72 estudiantes (19.4%) presentan un nivel de estrés académico percibido medio alto y 173 estudiantes (46.5%) presentan un nivel de estrés académico percibido alto.

Este resultado da a conocer que el 75.0% de la muestra que reporta estrés académico percibido (n=372) lo presenta en una intensidad media, media alta y alta.

Conclusión:

Se acepta la Hipótesis 1 y se afirma que existe un nivel significativo de estrés académico percibido en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014.

4.2.2. Contrastación de la Hipótesis Específica 2

H2: Existe predominancia de las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014.

El análisis de los resultados del Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE (Forma Disposicional) representados en la Tabla 29, hace referencia a la predominancia de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la muestra (n=372) según el análisis de la variable forma frecuente de afrontar el estrés, donde se determinó que los estudiantes de la muestra (n=372) usan estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema en mayor medida que las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción y los estilos adicionales de afrontamiento.

Conclusión:

Se acepta la Hipótesis 2 y se afirma que existe predominancia de las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014.

4.2.3. Contrastación de la Hipótesis Específica 3

H3: Existe relación significativa entre el nivel de estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014.

El análisis de los resultados del Inventario SISCO del Estrés Académico y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés COPE (Forma Disposicional) representados en la Tabla 43, dan a conocer que tras la aplicación de la prueba estadística Chi cuadrado, se encontró que el Afrontamiento activo obtuvo un valor de 17.12 ($p < 0.05$), la planificación un valor de 30.09 ($p < 0.05$) y la aceptación un valor de 17.12 ($p < 0.05$), evidenciando una relación estadísticamente significativa entre las variables descritas.

No se halló relación estadísticamente significativa con el resto de las estrategias de afrontamiento, aunque cabe resaltar que la supresión de otras actividades (14.42), reinterpretación positiva y desarrollo personal (15.48) y análisis de las emociones obtuvieron puntajes cercanos, más no cumplían con el nivel de significancia establecido ($p < 0.05$).

Conclusión:

Se acepta parcialmente la Hipótesis 3 y se afirma que existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento identificadas como afrontamiento activo, planificación y aceptación en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014.

4.2.4. Contrastación de la hipótesis general

Por tanto, queda comprobada la hipótesis general de investigación “Existe relación entre el nivel de estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014”.

4.3. Discusión

Los estudios superiores representan el punto más significativo del estrés académico debido a que el estudiante está expuesto a una serie de situaciones potencialmente estresantes que coinciden con los dilemas propios de su etapa evolutiva. Según Barraza (2006), la permanencia en la universidad genera que los estudiantes tengan que hacer frente a diversos estresores académicos que los obligan a movilizar una serie de estrategias de afrontamiento que no siempre resultan adaptativos y que pueden desencadenar en estrés académico que incida en su salud.

En tal sentido al analizar el nivel de estrés académico percibido en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, se encontró que 12.9% presentan un nivel bajo, 12.1% un nivel medio bajo, 9.1% un nivel medio, 19.4% un nivel medio alto y 46.5% un nivel alto, estos resultados dan a conocer que el 75.0% de la muestra que reporta estrés académico percibido lo presenta en una intensidad media, media alta y alta, resultado que es significativo al tomarse en cuenta que la aplicación del protocolo de investigación se realizó en la cuarta semana de clase, lo que indicaría que ya en este período de tiempo los estudiantes encuentran a las demandas del entorno como generadoras de algún tipo de malestar. En dicho punto se coincide con las investigaciones realizadas por Boullosa (2009), Condori (2009) y Ticona, Páucar & Llerena (2006), dónde se determinó que el nivel de estrés académico se desarrolla debido a que los estresores académicos son percibidos como desbordantes para los recursos de afrontamiento con los que cuenta el estudiante; en tal sentido se aceptó la Hipótesis 1, ya que se encontró evidencia de que existe un nivel significativo de estrés académico percibido en los estudiantes de la muestra.

El Inventario SISCO, permite analizar el estrés académico percibido bajo la Dimensión Estresores, Dimensión Síntomas y Dimensiones Estrategias de Afrontamiento. Al analizar la Dimensión Estresores, se encontró que existe un nivel alto de estrés académico percibido; de igual manera coincidentemente con investigaciones desarrolladas nacional e internacionalmente se identificó que aquellos estresores académicos que se presentan con mayor frecuencia son la sobrecarga de tareas y trabajos universitarios, las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos,

trabajos de investigación, etc.) y el tiempo limitado para hacer el trabajo, tal coincidencia es relevante y conlleva a pensar que los estudiantes perciben dificultades en su capacidad para organizarse y cumplir con lo que se espera de ellos, de ahí que el poco tiempo con que cuentan sea un factor importante, pues depende de cómo logren encajar en sus espacios de tiempo las diversas áreas de su vida, no sólo la académica. (Boullosa, 2009; Condori, 2009; Barraza, 2005)

Al analizar los resultados en referencia a la Dimensión Síntomas, se encontró que existe un nivel alto de estrés académico percibido; la presencia de estresores académicos inevitablemente desencadena en sintomatología física, psicológica y comportamental en el estudiante. Se encontró que los síntomas físicos que se presentan con mayor frecuencia son la mayor necesidad de dormir, la fatiga crónica (cansancio permanente) y los dolores de cabeza; los síntomas psicológicos que se presentan con mayor frecuencia son la incapacidad de relajarse, la ansiedad y los problemas de concentración y los síntomas comportamentales que se presentan con mayor frecuencia pese a que no superan el teórico punto medio de la escala, son el aumento de consumo de alimentos y el desgano para realizar las labores, en este punto se coincide con la investigación realizada por Barraza (2005) donde refiere que los síntomas que se presentan con mayor frecuencia son los físicos, destacando entre ellos la mayor necesidad de dormir y la fatiga crónica, contrariamente al estudio de Boullosa (2013) donde se encontró que los estudiantes percibían en primer lugar los síntomas psicológicos.

Al analizar la Dimensión Estrategias de Afrontamiento, se encontró que existe un nivel alto de estrés académico percibido; así también las estrategias de afrontamiento que se presentan con mayor frecuencia son tratar de ver el problema de forma positiva, defender sus ideas sin lastimar a otros y la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, contrariamente a la búsqueda de ayuda profesional, cambio de actividades y la religiosidad, que son utilizadas con menor frecuencia, coincidiendo así con las investigaciones desarrolladas por Boullosa (2013) y Barraza (2008)

Carver et Al. (1989) hacen referencia a tres tipos de estilos cada uno con estrategias de afrontamiento, es así que establecen el estilo de afrontamiento enfocado

en el problema, el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y los estilos adicionales de afrontamiento.

Los resultados obtenidos en referencia a las estrategias de afrontamiento que integran el estilo de afrontamiento enfocado en el problema, evidencian que el 50.8% de estudiantes determinaron que su forma frecuente de afrontar el estrés es el afrontamiento activo, el 50.0% determinaron que es la planificación, el 41.7% determinaron que es la búsqueda de apoyo social, el 28.2% determinaron que es la supresión de otras actividades y el 15.9% determinaron que es la postergación del afrontamiento. Las estrategias de afrontamiento que integran el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción, evidencian que el 34.9% de los estudiantes determinaron que su forma frecuente de afrontar el estrés es la aceptación, el 34.7% determinaron que es la búsqueda de soporte emocional, el 34.4% determinaron que es la reinterpretación positiva y desarrollo personal, el 18.5% determinaron que es acudir a la religión y el 15.3% determinaron que es análisis de las emociones. Por último, las estrategias de afrontamiento que integran a los estilos adicionales de afrontamiento, evidencian que el 18.5% de estudiantes determinaron que la distracción es su forma frecuente de afrontar el estrés, 8.1% determinaron que es la negación y el 4.6% determinaron que son las conductas inadecuadas.

Los estudiantes que utilizan estrategias de afrontamiento centradas en el problema y estrategias emocionales más funcionales presentan una mejor adaptación al enfrentar los eventos de manera más activa; se encontró que en la presente investigación al igual que en diversos estudios realizados por Boullosa, 2013; Mikkelsen 2009; Ticona, Páucar y Llerena, 2006, los estudiantes de la muestra usan estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema en mayor medida que las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción y los estilos adicionales de afrontamiento, aceptando así la Hipótesis 2 que afirma la predominancia de las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema.

Tras conocer los resultados principales de la presente investigación, es relevante y constituye nuestro objetivo principal, establecer la relación entre el nivel de estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de

la Universidad Privada de Tacna. Donde tras la aplicación de la prueba estadística Chi cuadrado entre las variables se encontró que el afrontamiento activo obtuvo un valor de 17.12 ($p < 0.05$), la planificación un valor de 30.09 ($p < 0.05$) y la aceptación un valor de 17.12 ($p < 0.05$), evidenciando así una relación estadísticamente significativa. No se halló relación significativa con el resto de las estrategias de afrontamiento, aunque cabe resaltar que la supresión de otras actividades (14.42), reinterpretación positiva y desarrollo personal (15.48) y análisis de las emociones obtuvieron puntajes cercanos, más no cumplían con el nivel de significancia establecido ($p < 0.05$). En tal sentido se acepta parcialmente la Hipótesis 3 y se afirma que existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento identificadas como afrontamiento activo, planificación y aceptación en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014.

En conclusión, queda comprobada la hipótesis general de investigación que hace referencia a la existencia de relación entre el nivel de estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento, lo que puede significar que los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna presentan niveles de estrés académico percibido bajo y medio bajo debido a que utilizan de forma frecuente el afrontamiento activo, la planificación y la aceptación, mientras que los estudiantes que las emplean con menor frecuencia presentan niveles de estrés académico percibido medio, medio alto y alto, estos resultados se comprueban con la investigación que realizaron Ticona, Páucar & Llerena (2006), donde se encontró que existe relación entre los niveles de estrés académico y el uso de estrategias de afrontamiento que resultan funcionales y adaptativas para el estudiante.

Para finalizar, resaltar que la presente investigación servirá de antecedente para la implementación de programas preventivos e interventivos para el control del estrés académico percibido y manejo adecuado de estrategias de afrontamiento que asegure el bienestar mental, éxito formativo y profesional del estudiante a lo largo de su transición por la universidad.

CONCLUSIONES

PRIMERA:

Según los resultados obtenidos sobre el nivel de estrés académico percibido, se observa que del total de la muestra (n=372), 48 estudiantes (12.9%) presentan un nivel de estrés académico percibido bajo, 45 estudiantes (12.1%) presentan un nivel de estrés académico percibido medio bajo, 34 estudiantes (9.1%) presentan un nivel de estrés académico percibido medio, 72 estudiantes (19.4%) presentan un nivel de estrés académico percibido medio alto y 173 estudiantes (46.5%) presentan un nivel de estrés académico percibido alto. Este resultado da a conocer que el 75.0% de la muestra que reporta estrés académico percibido (n=372) lo presenta en una intensidad media, media alta y alta.

SEGUNDA:

Según los resultados obtenidos sobre la predominancia de las estrategias de afrontamiento se determinó que los estudiantes de la muestra (n=372) usan estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema en mayor medida que las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción y los estilos adicionales de afrontamiento.

TERCERA:

Se comprueba la existencia de relación estadísticamente significativa entre las variables nivel de estrés académico percibido y las estrategias de afrontamiento identificadas como afrontamiento activo ($X^2=66.36$), planificación ($X^2=30.09$) y Aceptación ($X^2=17.12$). No se halló relación estadísticamente significativa con el resto de las estrategias de afrontamiento.

RECOMENDACIONES

PRIMERA:

Se sugiere continuar con los estudios orientados a conocer el nivel de estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento, con el fin de ahondar en el tema y entender la dinámica del problema, ello será de utilidad para verificar su aumento o disminución a lo largo de la permanencia del estudiante en la universidad.

SEGUNDA:

Ante la dificultad de obtener pruebas psicométricas y ante la utilización por primera vez en nuestro contexto del Inventario SISCO del Estrés Académico, se recomienda continuar con investigaciones que permitan fortalecer el campo psicométrico con el fin de tener instrumentos adaptados y estandarizados al contexto y población de interés.

TERCERA:

La presente investigación servirá de antecedente para la implementación de programas preventivos e interventivos para el control del estrés académico percibido y manejo adecuado de estrategias de afrontamiento, diseñados y aplicados por la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna en todo el ámbito universitario en beneficio del bienestar mental y calidad de vida de los estudiantes que asegure su éxito formativo y profesional.

BIBLIOGRAFÍA

- Amézquita, M., Gonzáles, R. & Zuluaga, D. (2000). Prevalencia de la depresión, ansiedad y comportamiento suicida en la población estudiantil de Pregrado de la universidad de Caldas. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 32(4), 341-356.
- Barraza, A. (2005). Características del Estrés Académico en los alumnos de Educación Media Superior. Recuperado de:
<http://www.ull.es/publicaciones/latina/psicologiacientifica/2004/septiembre>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. México: Universidad Autónoma de Durango.
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. Artículo publicado el 09 de Enero de 2007. Recuperado de:
www.psicologiacientifica.com
- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO del estrés académico. México: Universidad Pedagógica De Durango, Investigación Educativa.
- Barraza, A. & Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. México: Universidad Pedagógica de Durango, Investigación Educativa.
- Barraza, A. (2008). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. México: Universidad Pedagógica de Durango, Investigación Educativa.

- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupo. Colombia: Universidad del Rosario.
- Bedoya S. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de la Facultad de Estomatología durante el semestre 2005-I. Tesis para optar el título de Cirujano Dentista. Universidad Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- Boullosa, G. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una Universidad Privada de Lima, 2013. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima Perú.
- Canessa, B. (2008). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. Lima, Perú.
- Cannon, W. B. (1927). Bodily Changes in pain, hunger, fear and rage. An account of recent researches into the function of emotional excitement. United States of America: D. Appleton and Company.
- Cannon, W.B. (1932). The wisdom of the body. Nueva York: Norton.
- Carver et Al. (1989). Cuestionario de Modos de afrontamiento del estrés, Forma Disposicional. Estados Unidos.
- Casado, M. (1994). Ansiedad, Stress y Trastornos Psicofisiológicos. Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Psicología: Madrid.
- Casuso, L. (1996). Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Tesis para optar por el Título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica. Pontificia Universidad Católica del Perú: Lima.

- Condori M. (2012). Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Jorge Basadre Grohmann-2012. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Jorge Basadre Grohmann, Tacna, Perú.
- Fernández- Abascal, E. (2001). Procesos psicológicos. España: Pirámide.
- Frydenberg, E. (1997). Adolescent coping. Theoretical and Research Perspectives. Londres: Routledge.
- Frydenberg, E. (2008). Adolescent coping. Advances in Theory, Research and Practice. Londres: Routledge.
- Guevara-Gazca, P., & Galán-Cuevas, S. (2010). El papel del estrés y el aprendizaje de las enfermedades crónicas: Hipertension arterial y diabetes. Revista Latinoamericana de Medicina Conductual, 1(1), 47-55.
- Hernández, J., Polo, A. & Pozo, C. (1991). Programa de Entrenamiento en Técnicas de Estudio. Servicio de Psicología Aplicada U.A.M.
- Hernández, J., Polo, A. & Pozo, C. (1996). Inventario de Estrés Académico. Madrid: Servicio de Psicología Aplicada U.A.M.
- Hernández, R. (2003). Metodología de la Investigación. México: McGraw-Hill/Interamericana Editores S.A.
- Holmes, T.H. & Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scales. Journal of Psychosomatic Research, 11, 213-218
- Jaimes, R. (2008). Validación del Inventario Sisco del Estrés Académico en Adultos Jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga.

Bucaramanga. Trabajo de grado en la modalidad de proyecto de grado como requisito para optar el título de Psicóloga. Bucaramanga, Colombia.

Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ed. Martínez Roca.

León, R. (1999). Estrés, desórdenes emocionales y enfermedad. El papel de lo psicológico en la medicina. *Diagnostico* 99; 38(1):22-28.

Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de universitarios de Lima*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

Oliveti, S. (2010). *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario*. Universidad Abierta Interamericana, Santa Fe, Argentina.

Orlandini, A. (1999). *El estrés, qué es y cómo evitarlo*. México: Editorial FCE

Polo, A., Hernández, J. & Pozo, C. (1996). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad Autónoma de Madrid, España.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.

Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. United States of America: Butterworth.

Ticona, A., Páucar, G. & Llerena, G. (2006). *Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín*. Arequipa, Perú.

Vara, A. (2012). Guía de reglas APA. Taller Universidad Privada de Tacna. Tacna, Perú.

Vargas L. (2012). Factores asociados al Estrés Académico y Manifestaciones de respuesta en ingresantes a la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna. Tacna, Perú.

Veliz, J (1997). El estrés y como evaluarlo.

Anexos

CONSENTIMIENTO INFORMADO
ESTRÉS ACADÉMICO PERCIBIDO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Ud. está siendo invitado a participar en una investigación sobre “Relación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014”. Esta investigación está a cargo de Cristian Manuel Ayca Marón, Bachiller en Psicología.

Usted fue seleccionado para participar en esta investigación al encontrarse cursando algún semestre de estudio en la Universidad Privada de Tacna. Se espera que en total, acepten integrar este estudio 377 estudiantes.

Si usted decide aceptar, se le solicitará contestar una pequeña encuesta sobre datos sociodemográficos y 2 pruebas psicológicas relacionadas con los temas antes mencionados.

Los derechos con los que usted cuenta incluyen:

Anonimato: Todos los datos que usted ofrezca son absolutamente anónimos, por lo que no habrá manera de identificar individualmente a los participantes de la investigación.

Integridad: Ninguna de las pruebas que se le apliquen resultará perjudicial para usted.

Participación voluntaria: Tiene el derecho a abstenerse de participar o incluso de retirarse de esta evaluación cuando lo considere conveniente.

Habiendo leído y comprendido las condiciones previas:

¿Desea participar en la investigación? SI ____ NO ____

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

INSTRUCCIONES

Lea atentamente las siguientes recomendaciones.

- a. Responda de manera honesta e individual.
- b. Lea cada ítem o pregunta y responda en la casilla que se encuentra en frente.
- c. Seleccione una respuesta e indíquela con una X, según corresponda. Teniendo en cuenta que (1) es poco y (5) mucho, donde (1) ES NUNCA, (2) ES RARA VEZ, (3) ES ALGUNAS VECES, (4) ES CASI SIEMPRE Y (5) ES SIEMPRE.
- d. Recuerde seleccionar y responder solo una respuesta por ítem.

I. En el transcurso de este semestre ¿ha tenido momentos en los cuales se ha sentido preocupado o angustiado?

SI _____
NO _____

NOTA: En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la dimensión número dos y continuar con el resto de las preguntas.

II. Indique con qué frecuencia le inquietaron las siguientes situaciones:

ESTRESORES	(1) NUNCA	(2) RARA VEZ	(3) ALGUNAS VECES	(4) CASI SIEMPRE	(5) SIEMPRE
1. Competencia académica con los compañeros del grupo.					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios.					
3. La personalidad del profesor.					
4. Evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
5. El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, ensayos, mapas conceptuales, etc).					
6. “No” entender los temas que se abordan en clase.					
7. Temor a equivocarse frente a las preguntas.					
8. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc).					
9. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
10. Olvidar completamente la información sobre un tema específico (exámenes, parciales, exposiciones).					
TOTAL DIMENSIÓN ESTRESORES					

III. Indique con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, cuando estaba preocupado o ansioso.

SÍNTOMAS	(1) NUNCA	(2) RARA VEZ	(3) ALGUNAS VECES	(4) CASI SIEMPRE	(5) SIEMPRE
1. Dificultades al dormir.					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).					
3. Dolores de cabeza.					
4. Problemas digestivos (dolor abdominal, diarrea o estreñimiento).					
5. Rascar la piel, morder las uñas, frotar las manos o los brazos.					
6. Mayor necesidad de dormir.					
7. Incapacidad de relajarse.					
8. Ansiedad.					
9. Desesperación.					
10. Problemas de concentración.					
11. Sentimientos de agresividad.					
12. Aumento en la irritabilidad.					
13. Aumento de Conflictos.					
14. Aislamiento Social.					
15. Desgano para realizar las labores.					
16. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
17. Aumento del consumo de Cafeína.					
18. Morder objetivos (chicles, borradores, lápices, etc.).					
TOTAL DIMENSIÓN SÍNTOMAS					

IV. Señale con qué frecuencia utiliza las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causa preocupación o ansiedad.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	(1) NUNCA	(2) RARA VEZ	(3) ALGUNAS VECES	(4) CASI SIEMPRE	(5) SIEMPRE
1. Defender sus ideas sin lastimar a otros.					
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
3. Elogios a sí mismo.					
4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
5. Búsqueda de información sobre la situación.					
6. Hablar sobre la situación que preocupa.					
7. Búsqueda de ayuda profesional.					
8. Cambio de actividades.					
TOTAL DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO					

DIMENSIÓN	Estresores	Síntomas	Estrategias de Afrontamiento	TOTAL
PUNTUACIÓN DIRECTA				
NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO				

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (FORMA DISPOSICIONAL)

Instrucciones

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MÁS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas.

NUNCA	(NO)
SIEMPRE	(SI)

1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema.
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos.
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.
8. Aprendo a convivir con el problema.
9. Busco la ayuda de Dios.
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones.
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.
12. Dejo de lado mis metas.
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.
15. Elaboro un plan de acción.
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades.
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema.
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares.
20. Trato de ver el problema en forma positiva.
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.
22. Deposito mi confianza en Dios.
23. Libero mis emociones.
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.
25. Dejo de perseguir mis metas.
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema.
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.
33. Aprendo algo de la experiencia.
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido.
35. Trato de encontrar consuelo en la religión.
36. Siento mucha perturbación emocional y expresa esos sentimientos a otros.
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado.
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.
40. Actúo directamente para controlar el problema.
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema.
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.

Propiedades Psicométricas Inventario SISCO del Estrés Académico

Se analiza la consistencia interna del Inventario SISCO del Estrés Académico a través del Alfa de Cronbach para cada dimensión y el total del instrumento. La Tabla muestra los resultados obtenidos

Tabla 44.

Alfa de Cronbach para las dimensiones y puntaje total del Inventario SISCO del Estrés Académico

Dimensión	Ítems	Alfa de Cronbach
Estresores	10	0.821
Síntomas	18	0.903
Estrategias de Afrontamiento	8	0.757
Total	36	0.885

Nota: En la dimensión Estrategias de Afrontamiento se encontró que al ser eliminado el ítem 32 (*La religiosidad*), el Alfa de Cronbach se incrementa a 0.759.

Se decide no eliminar el ítem para mantener la estructura original del instrumento y el alto valor de consistencia interna obtenido por el total de los ítems.

HOJA DE CALIFICACIÓN

Luego de sustentada la tesis titulada

RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO PERCIBIDO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA, 2014.

Por el Bachiller: **CRISTIAN MANUEL AYCA MARÓN**

Obtuvo la calificación de:

Los jurados fueron:

Presidente

Secretario

Vocal

Tacna, _____ de _____ del 2016.

Firma y Sello de Secretaría Académica