



**UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP**

**FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**“ANSIEDAD Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES  
PREUNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE PUNO, 2020”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTOR:**

**Bach. DIAZ MELO, MARIBEL ELIZABETH**

**LIMA – PERÚ**

**2021**

**ASESOR DE TESIS**

---

**Mg. GUISELVA VANESSA MENDOZA CHÁVEZ**

**JURADO EXAMINADOR**

---

**Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE**  
Presidente

---

**Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO**  
Secretario

---

**Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA**  
Vocal

## **DEDICATORIA**

A mis queridos padres Agapito y Julia, por su apoyo moral; a mi apreciado esposo Leonardo, por haberme fortalecido con su apoyo incondicional en todo momento y a mis hijos Diego, Emily y Liam, quienes también me motivaron para seguir bregando con una visión transformadora en el campo profesional, intelectual, familiar y social que será de ejemplo para ellos.

## **AGRADECIMIENTO**

Universidad privada Telesup, formando profesionales en las diferentes facultades, carreras profesionales, ya sea en el nivel de pre grado, posgrado, segundas especialidades, maestrías, doctorados, y pos doctorados; comprometidos con la problemática de nuestro medio, de la región y del país.

A los Docentes universitarios de la escuela de Psicología, a los docentes de investigación, al asesor del presente trabajo de investigación, quienes han contribuido en la planificación, organización, desarrollo y ejecución de esta tesis. A mis compañeros de pre grado, familiares y amigos, con quienes compartimos experiencias inolvidables en el inicio, avance y culminación del presente estudio, quienes también me hicieron llegar sus sugerencias que han sido valiosas para mis conclusiones.

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito, correlacionar el nivel de ansiedad y estrés académico en estudiantes de dos academias preuniversitarios de la ciudad de Puno para el cual participaron 70 estudiantes que ya concluyeron sus estudios de educación básica regular y que en la actualidad vienen tomando cursos preuniversitarios en diferentes áreas académicas. Mediante un estudio de tipo correlacional, cuantitativo y no experimental de corte transversal, se procedió al muestreo que fue de tipo no-probabilístico, se aplicó los instrumentos de Inventario de Ansiedad (BAI) de Aaron Beck y para el estrés académico el Inventario SISCO, adaptados para la población mediante una prueba piloto, donde de los datos encontrados de la ansiedad y estrés académico fueron procesados a través de Microsoft Excel 2016 y el paquete estadístico SPSS. Se obtuvo como resultados que, existe relación altamente significativa de tendencia positiva y con un grado de relación baja ( $r_s = .316$ ;  $p < .008$ ) entre ansiedad y estrés académico, seguido las dimensiones de estrés académico y la dimensión estresores con ansiedad ( $r_s: .321$ ;  $p = .007$ ); asimismo, entre la dimensión síntomas con ansiedad ( $r_s: .373$ ;  $p = .001$ ), en la dimensión afrontamiento con ansiedad ( $r_s: .104$ ;  $p = .389$ ) y el análisis de la correlación entre las dimensiones de ansiedad y el estrés académico, se encontró entre la dimensión somática con estrés académico ( $r_s: .271$ ;  $p = .023$ ). Finalmente, entre la dimensión afectiva-cognitiva y estrés académico ( $r_s: .340$ ;  $p = .004$ ).

**Palabras clave:** Estrés Académico, ansiedad, estudiantes universitarios

## ABSTRACT

The purpose of this research was to correlate the level of anxiety and academic stress in students from two pre-university academies in the city of Puno, for which 70 students participated who had already completed their regular basic education studies and who are currently taking pre-university courses in different academic areas; Through a correlational, quantitative and non-experimental cross-sectional study, the sampling was of a non-probabilistic type and the Anxiety Inventory (BAI) instruments of Aaron Beck were applied and the SISCO Inventory for academic stress, adapted for the population through a pilot test, where the data found on anxiety and academic stress were processed through Microsoft Excel 2016 and the SPSS statistical package. having as results that there is a highly significant relationship with a positive trend and with a low degree of relationship ( $r_s = .316$ ;  $p < .008$ ) between anxiety and academic stress, followed by the dimensions of academic stress between the dimension stressors with anxiety ( $r_s: .321$ ;  $p = .007$ ), also between the dimension symptoms with anxiety ( $r_s: .373$ ;  $p = .001$ ), on the other hand in the dimension coping with anxiety ( $r_s: .104$ ;  $p = .389$ ) and the analysis of the correlation between the dimensions of anxiety and academic stress, it was found between the somatic dimension with academic stress ( $r_s: .271$ ;  $p = .023$ ) also between the affective-cognitive dimension and academic stress ( $r_s: .340$ ;  $p = .004$ ).

**keywords:** Academic Stress, Anxiety, College Students

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

|  |             |
|--|-------------|
| <b>CARÁTULA</b> .....                          | <b>i</b>    |
| <b>ASESOR DE TESIS</b> .....                   | <b>ii</b>   |
| <b>JURADO EXAMINADOR</b> .....                 | <b>iii</b>  |
| <b>DEDICATORIA</b> .....                       | <b>iv</b>   |
| <b>AGRADECIMIENTO</b> .....                    | <b>v</b>    |
| <b>RESUMEN</b> .....                           | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACT</b> .....                          | <b>vii</b>  |
| <b>ÍNDICE DE CONTENIDOS</b> .....              | <b>viii</b> |
| <b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....                  | <b>x</b>    |
| <b>INTRODUCCIÓN</b> .....                      | <b>xi</b>   |
| <b>I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....      | <b>14</b>   |
| 1.1. Planteamiento del problema .....          | 14          |
| 1.2. Formulación del problema .....            | 15          |
| 1.2.1. Problema general .....                  | 15          |
| 1.2.2. Problemas específicos .....             | 16          |
| 1.3. Justificación y aportes del estudio ..... | 16          |
| 1.4. Objetivos de la investigación .....       | 17          |
| 1.4.1. Objetivo general .....                  | 17          |
| 1.4.2. Objetivos específicos .....             | 17          |
| <b>II. MARCO TEÓRICO</b> .....                 | <b>18</b>   |
| 2.1. Antecedentes de la investigación .....    | 18          |
| 2.1.1. Antecedentes nacionales .....           | 18          |
| 2.1.2. Antecedentes internacionales .....      | 20          |
| 2.2. Bases teóricas de las variables .....     | 24          |
| 2.2.1. Ansiedad .....                          | 24          |
| 2.2.2. Estrés .....                            | 25          |
| 2.3. Definición de términos básicos .....      | 32          |
| <b>III. MÉTODOS Y MATERIALES</b> .....         | <b>33</b>   |
| 3.1. Hipótesis de la investigación .....       | 33          |
| 3.1.1. Hipótesis general .....                 | 33          |



|  |           |
|--|-----------|
| 3.1.2. Hipótesis específicas.....                          | 33        |
| 3.2. Variables de estudio .....                            | 33        |
| 3.2.1. Definición conceptual .....                         | 33        |
| 3.2.2. Definición operacional .....                        | 34        |
| 3.3. Tipo y nivel de la investigación .....                | 34        |
| 3.4. Diseño de la investigación .....                      | 35        |
| 3.5. Población y muestra de estudio.....                   | 35        |
| 3.5.1. Población .....                                     | 35        |
| 3.5.2. Muestra .....                                       | 35        |
| 3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos ..... | 35        |
| 3.6.1. Técnicas de recolección de datos .....              | 35        |
| 3.6.2. Instrumentos de recolección de datos.....           | 36        |
| 3.7. Métodos de análisis de datos .....                    | 41        |
| 3.8. Aspectos deontológicos.....                           | 42        |
| <b>IV. RESULTADOS .....</b>                                | <b>43</b> |
| 4.1. Resultados descriptivos.....                          | 43        |
| <b>V. DISCUSIÓN .....</b>                                  | <b>48</b> |
| 5.1. Análisis de discusión de resultados.....              | 48        |
| <b>VI. CONCLUSIÓN .....</b>                                | <b>51</b> |
| <b>VII. RECOMENDACIONES.....</b>                           | <b>52</b> |
| <b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>                    | <b>53</b> |
| <b>ANEXOS .....</b>  | <b>56</b> |
| Anexo 1: Matriz de consistencia .....                      | 57        |
| Anexo 2: Matriz de operacionalización .....                | 58        |
| Anexo 3: Instrumentos .....                                | 61        |
| Anexo 4: Validación de Instrumentos.....                   | 64        |
| Anexo 5: Matriz de datos .....                             | 73        |
| Anexo 6: Propuesta de valor.....                           | 75        |

## ÍNDICE DE TABLAS

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| Tabla 1.  | Análisis de validez ítem –test Inventario de Ansiedad (BAI) de Aaron Beck ..... | 39 |
| Tabla 2.  | Estadísticos de confiabilidad de Ansiedad .....                                 | 40 |
| Tabla 3.  | Análisis de validez ítem –test Inventario de Sisco .....                        | 40 |
| Tabla 4.  | Estadísticos de confiabilidad de estrés académico .....                         | 41 |
| Tabla 5.  | Estadística descriptiva de ansiedad .....                                       | 43 |
| Tabla 6.  | Estadística descriptiva de estrés académico .....                               | 43 |
| Tabla 7.  | Niveles de la variable ansiedad y sus dimensiones.....                          | 44 |
| Tabla 8.  | Niveles de la variable estrés académico y sus dimensiones .....                 | 44 |
| Tabla 9.  | Prueba de Kolmogórov-Smirnov para ansiedad.....                                 | 45 |
| Tabla 10. | Prueba de Kolmogorov-Smirnov para estrés académico .....                        | 45 |
| Tabla 11. | Relación entre ansiedad y estrés académico .....                                | 46 |
| Tabla 12. | Relación entre las dimensiones de ansiedad y estrés académico .....             | 46 |
| Tabla 13. | Relación entre las dimensiones de estrés académico y ansiedad .....             | 47 |

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ve una mayor tendencia de investigar la ansiedad y el estrés académico en los estudiantes de academias preuniversitarias, que han concluido el nivel secundario, ya que, al tener la necesidad de continuar con sus estudios superiores desarrollan el problema de ansiedad lo que causa inseguridad y como consecuencia brota el estrés académico, lo cual es tema de investigación del sistema de la educación peruana.

En las revisiones de las investigaciones sobre ansiedad, estrés académico y literatura profesional en el campo de la educación, se evidencia la necesidad de hacer herramientas útiles para tener estrategias académicas, ya que entre el comportamiento de la etapa escolar y el comportamiento a la etapa de preuniversitaria, existen diferentes factores. Tales como, la repercusión de la estructura familiar, la inseguridad y el impacto de la tendencia a vivir en situaciones más estresantes por el deseo de lograr un rendimiento satisfactorio en los exámenes de ingreso a las diferentes universidades.

La ansiedad y el estrés académico son constructos psicológicos relacionados con la persona humana, en este caso, en el contexto del sistema educativo en el Perú, numerosas propuestas y estudios realizados por especialistas en el campo psicológico y educativo han interactuado con relación a su contexto socio-histórico de la ciudad de Puno.

En la revisión de dos academias de la ciudad de Puno, se considera que la educación a nivel preuniversitario es una educación de tipo liberal tradicional con un corte de enfoque empírico-positivista y orientación deductiva. En este análisis resulta trascendental conocer y establecer si existe relación de la ansiedad y el estrés académico en los estudiantes preuniversitarios. Con el propósito de, buscar estrategias académicas y realizar proyectos de existencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje, tomando como punto de partida los lineamientos encontrados en este estudio. Con la finalidad de, alcanzar un mejoramiento en la calidad de la educación, para que esta sociedad del conocimiento se vincule a las necesidades sociales y al mercado laboral, a fin de aprender a buscar, procesar,

sistematizar y evaluar la información para aplicarla de manera contextual en un determinado entorno y escenario cada vez más competitivo.

La motivación del estudio fue comparar si existe relación de la ansiedad y estrés académico en estudiantes preuniversitarios de dos academias de la ciudad de Puno.

Esta información permitirá conocer si la ansiedad es significativa, teniendo en cuenta el estrés académico de los estudiantes preuniversitarios, para contribuir a buscar estrategias académicas y la participación del psicólogo en el campo educativo, con la finalidad de lograr una educación de calidad en el estudiante preuniversitario de estas academias en la ciudad de Puno.

En los siguientes capítulos se explicará el contenido de la presente investigación:

El presente trabajo consta de capítulo I, donde se ubican las preguntas de investigación, planteamiento del problema, presentación de la investigación, argumentos y objetivo, teniendo en cuenta que la investigación basada en el estrés académico, considera que el modelo jornada preuniversitario, es un estresor frecuente por las horas extendidas que puedan desarrollar su preparación de estudio para lograr una vacante en la universidad; de igual manera no existe un precedente local que trate de comparar las variables de ansiedad y estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno. Los objetivos están enfocados a determinar la relación de ansiedad y estrés académico en estudiantes preuniversitarios de dos academias preuniversitarias de la ciudad de Puno. Para el presente estudio, se consideran estudios internacionales y nacionales, realizados en personas de similar edad.

En el capítulo II, se describen los antecedentes, las bases de las ciencias teóricas y las investigaciones realizadas a nivel nacional e internacional, que dan credibilidad a esta investigación. También, describe la ansiedad y estrés académico, juntamente con sus síntomas, factores estresantes y otra variable como, las estrategias de afrontamiento.

En el capítulo III, se define las hipótesis de la investigación como también las variables de estudio, se describe el tipo y método de diseño, instrumentos,

población, unidad de análisis y métodos de procesamiento de datos encontrados para lograr las metas propuestas.

En el capítulo IV, se presentan los resultados obtenidos al utilizar los instrumentos.

En el capítulo V, se analiza los hallazgos, que responde a los objetivos e hipótesis planteados; como también, se resumen los resultados.

Finalmente, en el Capítulo VI y VII, se describen conclusiones y se hacen recomendaciones que pueden ser utilizadas en futuras investigaciones interesadas en el tema de ansiedad y el estrés académico.

## **I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Planteamiento del problema**

Calle, Tamayo y Barahona (2017) indican que, para diversos científicos que estudian el comportamiento humano, el estrés constituye un fenómeno extremadamente importante porque los efectos del estrés tienen consecuencias tanto en la salud física como en la salud mental, y puede o no afectar el desempeño laboral y académico de la persona. Altera el equilibrio emocional y puede provocar trastornos de la personalidad, conflictos familiares y sociales.

Los niveles severos de estrés académico en estudiantes pre universitarios contribuyen en buena medida a una ansiedad académica, donde los seres humanos adaptan este fenómeno para su supervivencia a un adecuado rendimiento en su desempeño académico, sobre todo en esta etapa de estudio.

Zea (2011) muestra que, 'El estrés suele dividirse en estrés académico y estrés laboral según su origen . El estrés académico se define como la respuesta de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual a estímulos y eventos académicos". (p.1).

Ante esto, surge el problema de ansiedad, entre los estudiantes pre universitarios de la ciudad de Puno. Las posibles causas como la inseguridad y consecuencias de estrés académico principalmente en su preparación para rendir una evaluación de admisión, de manera que los resultados positivos les permitan continuar con sus estudios superiores.

El problema de ansiedad, se fundamenta en los supuestos indicadores de estrés académico, a mayor inseguridad de los estudiantes en su preparación académica preuniversitaria, mayor será el nivel de ansiedad y estrés académico, dado que, la población de muestra son estudiantes que culminaron su educación básica regular y que están en una etapa de continuar o no un estudio superior.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) publicó que la depresión y la ansiedad van en aumento.

Las enfermedades mentales comunes en todo el mundo están aumentando. Entre 1990 y 2013, el número de personas que padecían depresión o ansiedad aumentó a un 50%, de 416 millones a 615 millones. Aproximadamente, el 10% de la población mundial se ve afectada, y las enfermedades mentales representan el 30% de la carga mundial de enfermedades no mortales. Las emergencias y los conflictos humanitarios han aumentado la necesidad de ampliar las opciones de tratamiento. La Organización Mundial de la Salud estima que, en una emergencia una de cada cinco personas se verá afectada por la depresión y la ansiedad.

Los Estudios Epidemiológicos de Salud Mental en el Perú (EESM) 2018, han demostrado que, en promedio, el 20,7% de la población mayor de 12 años padece algún tipo de trastorno mental cada año. Según estos estudios, las tasas de prevalencia anual encontradas en las poblaciones urbanas de las ciudades como Ayacucho, Puerto Maldonado, Iquitos, Tumbes, Puno y Pucallpa, son superiores al promedio. Una investigación realizada en áreas rurales del país encontró que, la tasa de prevalencia es de 10,4%, la cual es mayor en las áreas rurales de Lima.

Además, según estudios del Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi”, informan que, en el Perú, las ciudades con problemas de salud mental más graves de (Ansiedad, depresión, alcoholismo, violencia doméstica) el año anterior, obtuvo un 26.5% en Lima, Ayacucho 26,0% y Puerto Maldonado un 25,4%.

Por ello, esta investigación focalizó su importancia en el estudio del nivel de ansiedad y sus dimensiones en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020 de dos centros preuniversitarios ubicados en la jurisdicción de la ciudad de Puno.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

PG. ¿Cuál es la relación que existe entre ansiedad y estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- PE 1. ¿Cuál es el nivel de ansiedad y sus dimensiones en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020?
- PE 2. ¿Cuál es el nivel y sus dimensiones en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020?
- PE 3. ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de ansiedad y el estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020?
- PE 4. ¿Cuál es la relación entre las dimensiones del estrés académico y la ansiedad en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020?

### **1.3. Justificación y aportes del estudio**

A nivel teórico, permitió ampliar los conocimientos teóricos específicos de estrés académico dentro de una etapa crucial para los estudiantes pre universitarios, el de lograr un cupo universitario para continuar su educación superior. También, permitió describir y explicar la problemática psicosocial en estudio.

Es metodológicamente justificada porque busca profundizar en la investigación y sugiere el uso de herramientas de recolección de datos, que involucran ansiedad y estrés académico, que también han sido verificadas en el Perú. Además, esta investigación es de utilidad para centros de preparación universitaria, tanto internos como externos. Es útil para desarrollar programas dirigidos a estudiantes con ansiedad y estrés académico.

Justificación práctica, la investigación ayudará al centro preuniversitario y a los estudiantes a descubrir la razón por sí mismos, por qué estudian en el centro preuniversitario y adquieren los conocimientos teóricos y prácticos para resolver los problemas del examen de acceso a las universidades.

A nivel social, se justifica que los estudiantes preuniversitarios, a mayor los intentos que han sido fallidos para obtener un cupo universitario, están expuestos a mayor cantidad de estresores. El cual, puede causar estrés académico y consecuencia de ansiedad, es por ello, que la presente investigación se justifica en



base a la información analizada y recogida en cuanto a la ansiedad y estrés académico.

Por todo ello, la presente investigación permitirá ampliar los conocimientos específicos de ansiedad y estrés académico dentro de una etapa crucial para los estudiantes pre universitarios.

#### **1.4. Objetivos de la investigación**

##### **1.4.1. Objetivo general**

OG. Determinar la relación que existe entre ansiedad y estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020.

##### **1.4.2. Objetivos específicos**

OE 1. Identificar el nivel de ansiedad y sus dimensiones en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020.

OE 2. Identificar el nivel de estrés académico y sus dimensiones en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020.

OE 3. Determinar la relación entre las dimensiones de ansiedad y el estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020.

OE 4. Determinar la relación entre las dimensiones del estrés académico y la ansiedad en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020.

## **II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **2.1.1. Antecedentes nacionales**

Miranda y Santamaria (2019) realizaron una investigación con el principal objetivo de determinar los niveles de contribución de las cinco dimensiones de la variable estrés académico, sobre la variable ansiedad frente a los simulacros, tipo examen de admisión de los estudiantes de un centro pre universitario en Ate-Vitarte. Su método de estudio fue aplicada, cuantitativa, explicativa y correlacional transaccional de tipo causal. Su muestra fue constituida por 79 de un total de 184 estudiantes matriculados en el primer semestre 2019. Su instrumento fue la encuesta auto - seleccionada sin restricción. De acuerdo a sus resultados concluyeron que, el 93,2% de los estudiantes encuestados presentaron un nivel de ansiedad desde casi nervioso hasta totalmente nervioso ante los exámenes, el 97,3% de los estudiantes presentó un nivel de estrés desde rara vez hasta casi siempre ante los exámenes, el 78,9% de los hombres encuestados no sienten nada o un poco de nervios, el 21,1% de las mujeres no siente nada o un poco de nervios ello se debe a que el 77,0% creció con sus padres y el 23,0% no creció con sus padres y en consecuencia, se presenta el estrés académico. Por otro lado, el 60,8% no siente nada o algo de nervios se da por que vinieron estudiando los contenidos enseñados en clases

Vergara (2019) realizó una investigación con el principal objetivo de, establecer una relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en jóvenes de una universidad particular de Lima Metropolitana. Su método de estudio fue de diseño empírico, con estrategia asociativa correlacional. Su población estuvo constituida por 101 universitarios, tanto mujeres como hombres, en las edades que entre 20 y 25 años. Los instrumentos utilizados fueron, el Inventario de Ansiedad de Beck y la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28). Los resultados mostraron que, no existe relación entre las variables de ansiedad y las estrategias de afrontamiento, sin embargo los factores de ansiedad y las dimensiones de las estrategias de afrontamiento tienen una correlación altamente

significativa. Ello indica que, mientras aumenta el factor subjetivo en los jóvenes, ellos no pueden relajarse y no pueden adquirir las estrategias de afrontamiento.

Flores (2019) su estudio de investigación, tuvo como objetivo, determinar y comparar los niveles de estrés académico en los estudiantes de la Universidad Católica Santa María. Su método de estudio fue descriptivo-comparativo. Su muestra estuvo constituida por 595 jóvenes, de las cuales 387 mujeres y 208 varones y la edad que tenían eran de 17 a 21 años. Su instrumento fue, el inventario SISCO de estrés académico. Los resultados hallados demostraron que, no existe diferencia significativa en los niveles de estrés entre los estudiantes de diferentes facultades profesionales, pero sí existen diferencias significativas entre los síntomas de estrés que padecen los profesores a causa de los exámenes. En cuanto a lo psicológico, los estudiantes de las universidades llegan a tener mayor ansiedad, desórdenes alimenticios y flojera; las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas que los hombres.

Albán (2018) investigó que, la autoestima está relacionada con el estrés académico en los estudiantes de una universidad privada del sur de Lima. Su muestra de estudio estuvo formada por 802 estudiantes de las carreras profesionales de Administración, Ingeniería de sistemas y Psicología, que pertenecen al primer y último ciclo, con edades entre 16 y 35 años. Su diseño de investigación no es de naturaleza experimental, transversal es de tipo descriptivo correlacional. Utilizó el inventario de autoestima de Cooper Smith (SEI) y el inventario de SISCO de Barraza para el estrés académico de los estudiantes. Los resultados mostraron que, la correlación entre la autoestima y el estrés académico fue baja en todos los campos, y correlación negativa ( $\rho = -0,376$ ,  $p = 0,000$ ). Sin embargo, cuando se invierten las variables es altamente significativa. Además, se encontró que, el 42,9% de los estudiantes tenía una autoestima moderadamente alta; mientras que, el 21,9% de los estudiantes tenía un nivel muy alto de estrés académico.

Vento (2017) realizó una investigación cuyo objetivo principal fue, realizar un análisis de relación entre la ansiedad rasgo-estado y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de música del conservatorio superior de música de Lima, a través de un programa de investigación aplicada. Su muestra fue

constituida por 95 estudiantes del conservatorio superior de música de Lima, los cuales eran mujeres y hombres, de edades entre 17 y 37 años de edad. El instrumento manejado fue, el inventario de ansiedad rasgo-estado y el inventario de estimación de afrontamiento cope. Los resultados demostraron que, las estrategias de enfocamiento y liberación de emociones se asocian directamente, ello quiere decir que tienen una correlación significativa de manera directa debido a que los estudiantes tuvieron ansiedad, malestar, pero suelen expresarlo explosivamente; por eso se dice que las personas que tienen una ansiedad elevada tienen dificultad para manejar sus emociones y no pueden superar sus estados de ánimo. Todo ello, se debe a que no cuentan con recursos para afrontar una situación, sin embargo los estudiantes de música tienen mayor manejo de sus emociones; solo un 18% tiene ansiedad. Sin embargo, los estudiantes que tienen puntuaciones altas de ansiedad, solo se concentra en su estado interno y tienen poca posibilidad de enfrentar situaciones. Eso hace que, tengan actuaciones pasivas, por ello pueden ser personas vulnerables y eso puede perjudicarles en su desempeño. Algunos estudiantes que desarrollan el mecanismo de una reinterpretación positiva pueden enfrentar situaciones estresantes, ya que ellos se adaptan con facilidad a las demandas académicas y sociales. Por otro lado, existe diferencia significativa en la ansiedad del estado, el género y el lugar de nacimiento. Tanto las mujeres, así como los estudiantes migrantes muestran niveles más altos de ansiedad de estado. En cuanto, los hombres utilizaron más estrategias para suprimir las actividades en competencia como el humor.

### **2.1.2. Antecedentes internacionales**

Rodriguez, Fonseca y Aramburu (2020) investigaron con el principal objetivo de, hacer una evaluación del estrés Académico auto percibido en alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. Su método de estudio fue descriptivo. Su muestra estuvo constituida por 291 estudiantes El instrumento manejado fue el cuestionario auto administrado Inventario SISCO. Se utilizó una escala específica las pruebas de Pearson para la correlación entre las variables. Los resultados mostraron que, el número de estudiantes que presentaron estrés académico medianamente alta fue el (98,3 %) y lo que a ellos más les estresaba eran las evaluaciones y el exceso de tareas por

falta de tiempo que tenían para resolver los trabajos y la preparación óptima para rendir las evaluaciones, y lo que menos les estresaba era la competencia entre compañeros. Los síntomas más frecuentes que presentaban fueron: fatiga crónica, ansiedad, somnolencia, y ganas de comer. Otros estudiantes no tenían apetito, ese síntoma se presentaba en jóvenes de edades muy bajas, que se estresaban más debió al cambio fisiológico, afectivo y cognitivo. Es posible determinar el estrés académico, describir sus características y en muchos casos prevenir el daño potencial de los malos hábitos o el uso de medicamentos o drogas, es de vital importancia, hacer que los estudiantes desarrollen nuevas estrategias para que puedan enfrentar las condiciones que requiere el nuevo entorno.

Quito, Tamayo y Barahona (2017) investigaron con el principal objetivo de, hacer una caracterización acerca del estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Pencas” en la ciudad de Cuenca durante el periodo 2016-2017 del Ecuador. Para ello, realizaron un estudio de tipo descriptivo, observacional y transversal. Su muestra fue no probabilística por conveniencia de tipo intencional, estuvo constituida por 60 estudiantes de tercero de bachillerato, sus edades se encontraban entre 16 a 18 años tanto varones como mujeres. El instrumento manejado fue, el Inventario de SISCO de Estrés Académico. Los resultados mostraron que, el estrés es un problema que lo padecen a nivel mundial debido a las actividades intensas que realiza la humanidad en el transcurrir de sus días, en particular en el ámbito de educación se presenta el estrés académico. En esta investigación, se visualiza que en el último semestre los estudiantes se encuentran más preocupados y nerviosos, esto se debe al tipo de tarea, el horario de clases, el carácter, la personalidad que tiene el docente, la empatía hacia los estudiantes, la competencia entre compañeros, la participación que tienen en clases y la evaluación; ya que muchos de los estudiantes quieren lograr calificaciones extraordinarias y si no lo hacen, con el tiempo presentan desórdenes alimenticios, no pueden relajarse, están intranquilos, se sienten tristes, deprimidos y se aíslan de los demás, no encontraron diferencias significativas en su distribución ni por edad ni de sexo.

Escalona (2019) realizó un estudio con el principal objetivo de, hacer una descripción de la ansiedad matemática que padecen muchas personas, y

principalmente los jóvenes, cuando tienen que realizar las tareas matemáticas. Utilizó un diseño de investigación de tipo descriptivo. Sus poblaciones evaluadas fueron jóvenes, niños. El instrumento empleado fue el análisis bibliométrico. La conclusión de este trabajo fue que, la ansiedad matemática es una preocupación ya que cuando los estudiantes se ponen nerviosos y no permiten que funcione la memoria, por ende no pueden resolver los problemas matemáticos. Ello no significa que tienen problemas cognitivos, si no que, la ansiedad está relacionada con el rendimiento matemático. La ansiedad matemática causa dificultades como el fracaso en el aprendizaje de las matemáticas y para superar esa dificultad los padres y maestros deben incentivar con palabras y actitudes positivas. Es necesario evitar actitudes y palabras negativas acerca de las matemáticas, ya que dicha actitud puede agravar el problema. Paralelamente, es neural que los padres y maestros no tengan ansiedad, ya que pueden trasladar con facilidad esos sentimientos a los niños y niñas, al punto de afectar el aprendizaje que sufren muchas personas. La presente investigación, sirve como guía para los profesores que son los encargados de orientar el proceso de enseñanza –aprendizaje, a fin de que reflexionen cómo adoptar nuevos métodos de enseñanza en este campo, por ejemplo, la intervención temprana en los niños que tienen dificultades. Es importante que los profesores, la familia y los que orientan realicen esfuerzos para que el miedo y la ansiedad de los estudiantes por las matemáticas no afecten negativamente su rendimiento matemático, si no por lo contrario los motiven, apoyen y mantengan expectativas para que sus habilidades mejoren. Esto significa no solo reducir la ansiedad y otras emociones negativas sobre las matemáticas, sino también, aumentar las emociones positivas sobre las matemáticas.

Alvarez, Gallegos y Herrera (2018) realizaron una investigación con el principal objetivo de, identificar el nivel de estrés académico que se tienen los estudiantes del Tecnología Superior en Finanzas de una entidad de educación superior pública de la ciudad de Guayaquil-Ecuador. Utilizaron un diseño de investigación no experimental de corte transversal. La muestra fue no probabilística por conveniencia y estaba constituida por 210 estudiantes, quienes permanecieron en la institución por más de seis meses. Los instrumentos empleados fueron, el Inventario de Estrés Académico SISCO. Las conclusiones fueron que, el estrés académico se encuentra en nivel medio, lo cual daña en la salud y bienestar de los

estudiantes debido a que tienen mucha tarea y trabajos sobrecargados; no comprender los temas que se desarrollan en clases y el poco tiempo que tienen para presentar los trabajos, provoca que presenten reacciones psicológicas como la ansiedad, angustia, desesperación, falta de concentración, inquietud, cansancio, somnolencia, dolor de cabeza, ganas de dormir; migraña, conflictos con la pareja y desgano para realizar labores académicas. Sin embargo, el 31,60% de estudiantes posee estrategias para afrontar el estrés académico con una buena organización en sus estudios y asertividad.

Tijerina, Gonzalez y Gomez (2018) realizaron una investigación, con el objetivo de, determinar la frecuencia de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes de primer grado de una licenciatura en una universidad pública. Su método de estudio fue de corte transversal, de tipo censal. Su muestra evaluada fue de 520 estudiantes. El instrumento que emplearon fue, el cuestionario auto administrado DASS-21. Se pudo determinar las incidencias de depresión, estrés y ansiedad. Realizaron un análisis estadístico utilizando pruebas de independencia no paramétrica. Los resultados demostraron que, la edad promedio fue de 18 años, el 80.8% de la población fueron mujeres y un 19.2% fueron hombres. El 19.9% tenía algún grado de ansiedad, 36.9% tenía algún grado de depresión y el 19.8% tenía estrés. Las conclusiones fueron que, existe asociación significativa al género entre la depresión, ansiedad y estrés, ya que los estudiantes que presentaban síntomas de depresión también presentaron ansiedad y en consecuencia estrés. Por ello, se debe implantar estrategias para mejorar la salud mental de los estudiantes, a fin de que sus estudios no se vean afectados y pueda terminar de manera exitosa. Es importante recalcar que, en esta investigación los estudiantes ya habían rendido el examen de ingreso y su resultado fue satisfactorio, sin embargo, en los primeros días se les dio a conocer los objetivos de la investigación, luego se les aplicó una encuesta, donde se evidenció que se encontraban con altos trastornos de ansiedad, estrés y depresión. Dichos resultados, se deben a factores como, las exposiciones en clases, entrega de tareas, exámenes; en las mujeres se encontró que existe asociación entre depresión-ansiedad, ansiedad-estrés, mientras que en los hombres solo hay depresión-ansiedad.

## **2.2. Bases teóricas de las variables**

### **2.2.1. Ansiedad**

#### **2.2.1.1. Definición**

Tijerina, Gonzalez y Gomez (2018). El término ansiedad se refiere a la combinación de diferentes manifestaciones físicas y mentales, estas manifestaciones no se atribuyen a peligros reales, sino que se manifiestan ya sea en forma de crisis o estados continuos y dispersos, pueden llevar al pánico; sin embargo, pueden estar presentes otras características neuróticas tales como síntomas obsesivos o histéricos que no dominan la situación clínica.

#### **Teoría cognitiva de Beck**

Clark y Beck (2012) definen la ansiedad como un proceso cognitivo que va apareciendo cuando un sujeto percibe una situación desfavorable para el individuo, en el cual evalúa de inmediato en cuanto esta se presenta de forma adversa al individuo, por ello, la ansiedad es la preocupación, miedo intenso, excesivo y persistente sobre situaciones diarias.

#### **Teoría psicoanalítica de Freud**

Afirma que, la defensa proviene del dolor de la defensa instintiva. Como resultado, aparece un mecanismo de defensa, que es una variedad de respuestas a situaciones o pensamientos de los que el sujeto necesita escapar. Asimismo, menciona que, estas defensas son inconscientes, actúan como protectoras del conflicto entre el (inconsciente) y súper yo (subconsciente), formando parte del ajuste básico, esforzándose por lograr un equilibrio entre el entorno y nuestra psicología.

Es el resultado de percibir un peligro fantasmático inconsciente de tener miedo a caerse de un acantilado por allí hay un peligro real, pero se puede estar ansioso en situaciones sociales en las que no hay ningún peligro real.

#### **2.2.1.2. Tipos de ansiedad según Sigmund Freud:**

(Tijerina, Gonzalez y Gomez 2018). Freud menciona que existen tres tipos de ansiedad; ansiedad realista, neurótica y moral.



#### *2.2.1.2.1. La ansiedad realista*

Es una respuesta a hechos concretos, objetivos y sobre todo reales. En un momento determinado, con un propósito determinado, se puede tener miedo y evitar cosas dañinas, cosas que amenazan nuestra integridad y supervivencia, por ejemplo, cuando vemos fuego, alguien que se acerca a nosotros en una actitud violenta, un huracán golpea u otros eventos con riesgos objetivos, todos experimentamos una ansiedad realista.

#### *2.2.1.2.2. La ansiedad neurótica*

La ansiedad neurológica o secundaria, surge de la anticipación de eventos o situaciones. Respondemos a hechos, pensamientos e ideas que solo existen en nuestra mente, pero no fuera de la realidad en nuestro entorno. Por eso, ante este miedo, hemos adoptado una serie de medidas defensivas: descontrol, necesidad de fuga y nerviosismo.

#### *2.2.1.2.3. La ansiedad moral*

Puede que, entre los tres tipos de ansiedad según Sigmund Freud, la que más extrañeza nos suscite es aquella que hace referencia a la moralidad. Sin embargo, para entenderla vamos a relatar algunos ejemplos. Pensemos en el hijo que, en un momento dado, piensa que ha defraudado a sus padres al no convertirse en aquello que estos querían.

### **2.2.2. Estrés**

#### ***2.2.2.1. Etimología***

Según Rojas Y Ramos (2017) define el estrés como respuesta, surge de los estudios de Selye (1950), quien denomina al estrés como Síndrome General de Adaptación o también G.A.S. por sus siglas en inglés, el cual consta de tres etapas: Reacción de alarma, etapa de resistencia y la etapa de cansancio.

#### **2.2.2.2. Fases del estrés**

Venancio (2018) nombra las tres fases del estrés:

##### **1) Alarma.**

**En esta primera fase,** las glándulas endocrinas liberan hormonas especialmente adrenalina la cual se refiere al aumento de los latidos del corazón y cortisol, la cual eleva el nivel de azúcar en la sangre. Movilizan los sistemas defensivos del organismo para lograr la adaptación y afrontar la situación de estrés. Aumentan la secreción de glucocorticoides, de la actividad de Sn simpático, por la medula suprarrenal. Situación, bien sea a través de una reacción de cambios de lucha o huida. Y tiene una resistencia muy baja a los estresantes.

##### **2) Resistencia.**

**En la segunda fase,** la activación hormonal sigue siendo elevada. El organismo utiliza sus reservas hasta alcanzar el clímax, al responder a condiciones que desestabilizan el organismo trata de recuperarse y volver a su equilibrio u homeostasis, la secreción de glucocorticoides, la actividad simpática. El ser humano resiste a los factores que lo estresan por tanto se adapta a convivir con ello, es por eso que, desaparece el síndrome de lucha y huida para recuperarse y continuar con sus actividades de su vida diaria.

##### **3) Agotamiento.**

El ser humano, al verse expuesto a prolongadas situaciones de estrés se ve agotado sus reservas de energía en el organismo y pierde gradualmente su capacidad de encontrarse en actividad para realizar sus tareas diarias. Desaparecen sus provisiones de reservas, lo cual le provoca debilitamiento del sistema inmune, por lo que nos volvemos más vulnerables y nos vemos expuestos a contraer enfermedades e incluso la muerte. La secreción de glucocorticoides aumenta, sin embargo, al final disminuye significativamente el estrés que afecta el funcionamiento inmunológico, el sistema nervioso central y el sistema neuroendocrino y ello nos acompaña toda la vida, amenazando nuestra integridad psicológica o fisiológica y con el pasar el tiempo desgasta nuestro organismo). Perdemos la resistencia a los factores estresantes, puede sobrevenir la muerte.

### **2.2.2.3. Los tipos de estrés**

Según Miller y Dell (2017) de la Asociación Americana de Psicología (APA), el estrés puede ser definido de tres tipos:

#### **1) Agudo.**

El estrés agudo es la forma de estrés más común que tiene el ser humano, es emocionante y fascinante, son pequeñas dosis de estrés, el cual puede ser útil para estimular las tareas diarias que realizan todas las personas como trabajar, estudiar, etc. Al tratarse de un estrés de corta duración, no tiene tiempo suficiente para causar daños perjudiciales en nuestra mente, cuerpo, pero si nos puede causar ciertos síntomas, por ejemplo:

- La angustia psicológica.
- El dolor muscular.
- Malestar estomacal.
- Nervioso, preocupado, alterado.

El estrés agudo se puede dar en cualquier momento de la vida, ya que lo beneficioso es que puede ser tratado y manejado.

#### **2) Estrés agudo episódico.**

En este tipo de estrés se encuentran los seres humanos que poseen un tipo de estrés agudo. Constantemente, ellos o ellas se ven expuestos a situaciones estresantes cuyas vidas son muy desordenadas. Asumen muchas responsabilidades por ello no pueden organizarse. Estas personas se caracterizan por la impaciencia, siempre se encuentran malhumorados, son muy pesimistas y se deprimen con mucha facilidad. Entonces, se concluye que, las personas que tienen pueden verse expuestas a prolongados factores de estrés

#### **3) Crónico.**

Este tipo de estrés crónico se presenta en todas las personas que tienen mucha exigencia del entorno donde convive, por ello el estrés crónico deja de ser estimulante, y eso causa que nos hace mucho daño a nuestro cuerpo, mente y nos puede truncar con nuestras metas hacia el futuro. Este resultado es muy

preocupante y nos agota al no poder encontrar soluciones a los problemas que se presentan los cual destruyen el cuerpo, nuestra mente, y propiamente a nuestra vida por ello el sujeto ha renunciado a todo intento por encontrar el problema. Según Miller y Dell (2017), lo más lamentable de este tipo de estrés crónico es que se establece en el ser humano, y las personas se acostumbran a vivir con ello y lo empeora hasta un ataque de nervios, existe mucha violencia hasta el punto del suicidio.

#### **2.2.2.4. Estresores**

Espinosa y Ruiz (2019) nos indican que, los estudiantes están sujetos a una serie de requisitos y demandas en el entorno escolar como la exigencia en la presentación de los trabajos con plazos acortados, exámenes y todo ello hace que los estudiantes piensen y sientan que se encuentran estresados (input).

Según Comin, De la Fuente y Gracia (2017) los estresores son estímulos , condiciones o situaciones que producen estrés en los seres humanos , los que nos dicen que existen cuatro tipos principales de estresores los cuales son:

##### **1) Factor laboral.**

El estrés laboral es de carácter persistente y está vinculado a situaciones de presión en el trabajo. Dentro de este tipo de factor incluyen los desajustes en el clima, remuneración inadecuada, ausencia de apoyo del grupo y de la supervisión, falta de autonomía, condiciones desfavorables en el ambiente del trabajo, relaciones interpersonales insatisfactorias, entre otros. El estrés laboral se debe básicamente a que la autoridad superior o los jefes dan fechas muy limitadas para presentar los resultados, ello hace que se desencadenen en un estrés laboral que nos puede dañar nuestra mente como nuestro sistema dependiendo del nivel de estrés.

##### **2) Factor familiar.**

Es un factor de estímulos que está relacionado en el entorno de la familia y con cada uno de los miembros que lo conforman, puede existir falta de colaboración y distribución en las responsabilidades o quehaceres de casa. Por ello, puede producirse peleas entre los miembros que conforman el núcleo familiar. En este tipo

de factor se halla en la convivencia con ancianos o enfermos, la convivencia de los esposos, el vínculo con los hijos y con los hermanos.

### **3) Factor personal.**

En el factor personal se halla una infinidad de múltiples incentivos que incitan a realizar diferentes actividades. Como, por ejemplo, tener presente el perfil de la personalidad de un ser humano puede ser determinante para saber su nivel de estrés, o cuál es la causa que le produce el estrés y por ende, qué efectos pueda desarrollar en esta persona. Ello dependerá de la edad, el sexo y el estado civil, estos factores también pueden ser detonantes de estrés; en cuanto al sexo, se dice que las mujeres tienen más probabilidades de sufrir fatiga emocional. Pero, en cuanto a la edad, algunos estudios han encontrado que existe relación.

### **4) Factor psicológico.**

El factor psicológico puede producir estrés cuando perciben una amenaza, lo cual puede ser perjudicial para el organismo dentro de ello se encuentran los rasgos de personalidad, la autopercepción, la presencia de los trastornos mentales, incluso con un regulador de presión. El nivel de estrés es muy diferente en cada ser humano, esto depende de la personalidad que tiene cada persona.

#### ***2.2.2.5. Efectos del Estrés***

Rojas y Ramos (2017) tienen como conceptos de los efectos del estrés son:

### **1) Efectos cognitivos.**

Los efectos cognitivos tiene como parte las operaciones cognitivas que implican la formación de la memoria explícita que requiere un razonamiento flexible o complejo, el sentido de percibir, el crear y así otros procesos. Estos diversos procesos pueden verse realmente perjudicados por diversos factores de estrés que causan bajo rendimiento académico, laboral, etc. Pero, si podemos tener buenas estrategias para afrontar el estrés podemos lograr aumentar nuestras capacidades para realizar diferentes actividades que nos pongamos como meta parel desenvolvimiento de nuestro vivir diario, no ahogarnos en los problemas y visualizar solución a los inconvenientes que se nos presente.

## 2) Efectos emocionales.

Los efectos emocionales se producen cuando aparecen síntomas emocionales, las cuales pueden ser afectadas siempre en cuando se vean expuestas a factores estresantes de corta duración. El individuo puede sentir ansiedad, nerviosismo, distraerse con facilidad y sentirse preocupado. Pero, si el estrés sube su nivel o tiene una duración más larga, puede tener otros efectos físicos o emocionales como el cansancio excesivo, depresión, dolor en el corazón, excesivas palpitaciones, etc. Si la persona utiliza buenas estrategias para afrontar el estrés, ello hace que las emociones funcionen, estimulen y puedan motivar a resolver situaciones o problemas.

## 3) Efectos conductuales.

El efecto conductual es cuando la conducta se altera porque la consecuencia del estrés percibido es alto, lo cual conlleva a que el ser humano actúe sin pensar solo por un impulso y esto genere el hábito de alimentarse más o disminuir su alimentación, consumir drogas, no asisten a su centro de trabajo o académico y el sudar de las palmas o axilares. Pero si la persona tiene buenas estrategias de afrontamiento del estrés puede verse motivado para realizar acciones positivas en su vida y actuar enérgicamente.

## 4) Alteraciones Fisiológicas.

Estos cambios son provocados por un aumento de estresores que se producen en el organismo, tiene una serie de reacciones fisiológicas que hacen que se active el sistema nervioso, de hormonas y neurotransmisores como el cortisol o la adrenalina. Los efectos a nivel fisiológico según Comín et al. (2017) pueden dividirse en:

- **Digestivas.** Úlceras, colon irritable, dispepsia irritable, aerofagia y colitis ulcerosa.
- **Respiratorias.** Hiperventilación, disnea y asma psicógena.
- **Nerviosas.** Shock, dolores de cabeza (cefalea), insomnio, ansiedad depresión alteraciones de humor y tendencia al uso de drogas.

- **Sexuales.** Impotencia, eyaculación precoz, vaginismo y dispareunia.
- **Dermatológicas.** Prurito, eczema, hiperhidrosis, dermatitis y alopecia.
- **Musculares.** Rigidez muscular hiperreflexia hiporreflexia y contracturas.
- **Cardiovasculares.** Taquicardia hipertensión arterial dolor precordial angina de pecho e infarto de miocardio.
- **Inmunológicas.** Infecciones, continuas y herpes

#### 5) **Alteraciones psicológicas.**

Desorientación, falta de control, preocupación excesiva, olvidos constantes, adicciones, alteraciones del sueño, falta de control, impulsividad, fobias, suicidio o ideación suicida, trastornos de alimentación y miedos.

#### **2.2.2.6. Estrés académico**

Barraza (2006), define en su teoría que, “El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos” (p 17).

**Primero.** El alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input).

**Segundo.** Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).

**Tercero.** Ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

Flores (2019) señala que, el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y de naturaleza esencialmente psicológica, esto ocurre cuando el estudiante se ve sometido, a una serie de requisitos en el ámbito escolar y estas necesidades son consideradas, bajo la valoración del propio estudiante, estresores.

Espinosa y Ruiz (2019) define también que, el estudiante se enfrenta dentro del ámbito educativo a determinadas situaciones denominadas estresores

(insumos), y estas situaciones producirán desequilibrio (situación estresante), este desequilibrio se manifiesta a través de síntomas (indicadores del desequilibrio), esto lleva al alumno a realizar acciones de afrontamiento (salida) para restablecer el equilibrio inicial.

### **2.3. Definición de términos básicos**

**Ansiedad:** Céspedes (2015) afirma que, según sus raíces lingüísticas, la ansiedad y el dolor y su uso idiomático tienen el mismo significado, donde la ansiedad proviene del latín "ansietas", que significa un estado de ansiedad, inquietud o ansiedad mental, y el dolor proviene del latín "angustia", "angor", Su significado incluye estrechez, dificultad, dolor, miedo opresivo sin justificación, estrechez de lugar o tiempo.

**Estrés Académico:** Barraza (2006) define que, el factor estresante se forma a la entrada del sistema, provocando un desequilibrio sistemático entre el alumno y su entorno (condición). Este desequilibrio se muestra por la presencia de síntomas, por ejemplo: Irritabilidad, trastornos metabólicos, dolores de cabeza, insomnio, ansiedad, etc.

**Estudiante preuniversitario:** Miranda y Santamaria (2019) definen que, son estudiantes de preparatoria para la universidad.



### **III. MÉTODOS Y MATERIALES**

#### **3.1. Hipótesis de la investigación**

##### **3.1.1. Hipótesis general**

HG. Existe relación significativa entre ansiedad y estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020.

##### **3.1.2. Hipótesis específicas**

HE 1. Existe relación entre las dimensiones de ansiedad y el estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020.

HE 2. Existe la relación entre las dimensiones del estrés académico y la ansiedad en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020.

#### **3.2. Variables de estudio**

##### **3.2.1. Definición conceptual**

##### **1) Ansiedad**

Clark y Beck (2012) mencionan que, la ansiedad es un proceso cognitivo que va apareciendo cuando un sujeto percibe una situación en el cual evalúa en cuanto esta se presenta de forma adversa al individuo, por tanto, el concepto de ansiedad es la apreciación de la persona en un nivel equivocado, basándose en falsas presuposiciones Beck. (1985)

##### **2) Estrés académico**

Para (Barraza, (2006), el estrés académico es la activación de reacciones fisiológicas, emocional, cognitiva y conductual ante los estímulos y las exigencias del contexto académico dependiendo del género, edad, profesión, etc. Y para superar todo ello, se deben utilizar estrategias de afrontamiento.

### 3.2.2. Definición operacional

#### 3.2.2.1. Operacionalización de las variables.

##### 1) Variable 1: Ansiedad

La ansiedad será medida con el Inventario de Ansiedad (BAI) de Aaron Beck, la cual midió el grado de ansiedad de los participantes definiéndose a través de la puntuación alcanzada en el mismo. Ver anexo 2

##### 2) Variable 2: Estrés Académico

Se presenta la operacionalización para el estrés académico en función de sus dimensiones, indicadores y puntuaciones categorizadas, realizadas por el inventario de Sisco Arturo Barraza Macías 2006. Ver anexo 3

#### **Matriz de operacionalización de la variable**

| Variables                         | Dimensiones   | Número de ítems | Escala de medición |
|-----------------------------------|---|-----------------|--------------------|
| Variable 1<br>Ansiedad            | ✓ Somática<br>✓ Afectiva<br>cognitiva                           | 21              | Ordinal            |
| Variable 2<br>Estrés<br>académico | ✓ Estresores<br>✓ Síntomas<br>✓ Estrategias de<br>afrentamiento | 29              | Ordinal            |

El Inventario de Ansiedad (BAI) de Aaron Beck e inventario de Sisco Arturo Barraza Macías 2006

### 3.3. Tipo y nivel de la investigación

La presente investigación, de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), es de tipo correlacional porque se buscó primero describir las variables incluidas en el estudio, para después determinar las relaciones entre estas en uno o más grupos de participantes.

Esquema de tipo correlacional

M1 O1 r O2

M: muestra

O: resultados de la observación

r: relación

### **3.4. Diseño de la investigación**

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) este estudio es cuantitativo y no experimental de corte transversal, porque las variables no se manipularon, es decir, no existe un estímulo que haga que cambie o altere el estrés académico; además, los datos se pueden recopilar en un solo momento y el resultado que se obtuvo hace uso de la estadística descriptiva e inferencial para obtener los datos.

### **3.5. Población y muestra de estudio**

#### **3.5.1. Población**

La población estuvo conformada por 70 estudiantes preuniversitarios de dos academias preuniversitarias de la ciudad de Puno.

#### **3.5.2. Muestra**

La muestra estuvo conformada por el total de la población de 70 estudiantes de academias preuniversitarias de la ciudad de Puno, donde se aplicará un muestreo no probabilístico intencional (Otzen y Manterola 2017)

De la misma forma, las muestras estaban conformadas por: 40 alumnos de academia 1 y 30 alumnos de la academia 2, siendo un total de 70 participantes.

### **3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.6.1. Técnicas de recolección de datos**

En este caso, se usó lo que se denomina “encuestas autoseleccionadas sin restricción”. Se aplicó este método de muestreo por la inconveniencia o dificultad de encuestar de forma personal a cada estudiante después de terminada su jornada académica descrito por Otzen y Manterola (2017).

### 3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

**Estrés académico:** Para este estudio se utilizó una prueba: la Escala de Estrés Académico SISCO, que mide el estrés académico de manera general y tiene las siguientes dimensiones: percepción del estrés académico, estresores académicos, síntomas de estrés académico (físico, psicológico y conductual) y estrategias de afrontamiento con la presión académica.

**Inventario:** un inventario es una lista de rasgos, preferencias, actitudes, intereses o habilidades utilizadas para evaluar características o habilidades de cada persona en mención. Para la presente investigación se utilizó el Inventario del Estrés Académico SISCO del autor Arturo Barraza Macías (2006).

#### Ficha técnica inventario de estrés académico SISCO

|                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
| <b>Nombre de la prueba</b> | : | Inventario de Estrés Académico SISCO   |
| <b>Autor</b>               | : | Arturo Barraza Macías  |
| <b>Procedencia</b>         | : | Durango – México   |
| <b>Año de publicación</b>  | : | 2006   |
| <b>Tiempo de duración</b>  | : | Aproximadamente entre 10 a 15 minutos  |
| <b>Validación Perú</b>     | : | Espinosa y Ruiz (2019) Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes preparación pre-universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019  |
| <b>Edad</b>                | : | 16 a 18 años   |
| <b>Número de ítems</b>     | : | 31 ítems   |
| <b>Estructura</b>          | : | Un ítem, planteado en términos dicotómicos para determinar si el encuestado es apto o no a contestar el inventario.<br><br>- Un ítem planteado en escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho). |

- Nueve ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales.
- Quince ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales.
- Ocho ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales.

**Administración:**                   : Individual o colectiva

### **Propiedades psicométricas adaptadas al español**

#### **En la adaptación al español.**

El instrumento original tuvo una confiabilidad en Alfa de Cronbach de .90 según Barraza (2006).

La presente investigación obtuvo una confiabilidad aceptable ya que el alfa de Cronbach mostró un puntaje de .806, lo que indicó un alto índice de confiabilidad del instrumento.

#### **Para versión peruana**

En el Perú, fue validado por Espinosa y Ruiz (2019), quienes realizaron la prueba piloto con 6 estudiantes del departamento de Huancavelica y 6 estudiantes de la ciudad de Huancayo que no participaron en la prueba final. El resultado obtenido fue de 0,924 siendo mayor a 0.700; probando así que, es un instrumento con una confiabilidad muy alta en la escala de alfa de Cronbach.

Para el presente estudio se adoptó la validez reportada en una muestra de 50 estudiantes. La validez de la investigación fue a través del análisis descriptivo de los ítems y del criterio de V de Aiken. Donde encontró puntajes aceptables que están entre .784 y .809.

## **Ansiedad:**

Ficha técnica: Inventario de Ansiedad de Beck

### **ELEMENTOS DESCRIPTORES**

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Nombre del instrumento:</b> | Inventario de Ansiedad de Beck  |
| <b>Autor:</b>                  | Beck AT, Brown G, Epstein N y Steer RA.                               |
| <b>Año:</b>                    | 1988  |
| <b>Adaptado por (año):</b>     | Vergara (2019)  |
| <b>N.º de ítems:</b>           | 21  |
| <b>Ámbito de aplicación:</b>   | Individual  |
| <b>Constructo evaluado:</b>    | Ansiedad  |
| <b>Edades de aplicación:</b>   | entre 16 a 18 años  |
| <b>Área de aplicación</b>      | Psicología clínica, del deporte, Educativa, forense y Neuropsicología |
| <b>Dimensiones:</b>            | Somático<br>Afectivo Cognitivo  |

### **Propiedades psicométricas adaptadas al español**

#### **En la adaptación al español.**

Se usó el cuestionario, a través del Inventario de Ansiedad (BAI) de Aaron Beck.

En la ciudad la Madrid (España) el análisis de la consistencia interna del BAI arrojó un coeficiente alfa de Cronbach de 0,90, lo que indicaba una muy buena consistencia.

#### **Para versión peruana**

En el Perú fue validado por Vergara (2019) en su estudio se ha encontrado un alfa de Cronbach de 0.840 en el inventario de Ansiedad de Beck, por lo tanto, según los autores Murphy y David shofe (1998) hacen referencia que el nivel de confiabilidad de 0.80 es moderado a alto.

## Validación y confiabilidad del instrumento

### Instrumento 1: Inventario de Ansiedad (BAI) de Aaron Beck

Para el presente estudio y, debido a que la validez del instrumento excede los 5 años, se decidió realizar la validez de contenido a través del criterio de jueces, los mismos que coincidieron en aprobar como válidos todos los ítems de acuerdo a su relevancia, pertinencia y claridad, además recomendaron su aplicación tal como se observa en el anexo 3.

Por otro lado, también se realizó la validez ítem test, en un grupo de 50 participantes encontrando valores adecuados que corroboran lo señalado por los jueces, tal como se observa en la siguiente tabla.

**Tabla 1.**

*Análisis de validez ítem –test Inventario de Ansiedad (BAI) de Aaron Beck*

| ítem    | Correlación ítem test | ítem    | Correlación ítem test | ítem    | Correlación ítem test |
|---------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|
| ítem 1  | .784                  | ítem 11 | .798                  | ítem 21 | .793                  |
| ítem 2  | .789                  | ítem 12 | .802                  |         |                       |
| ítem 3  | .803                  | ítem 13 | .801                  |         |                       |
| ítem 4  | .803                  | ítem 14 | .806                  |         |                       |
| ítem 5  | .802                  | ítem 15 | .801                  |         |                       |
| ítem 6  | .791                  | ítem 16 | .809                  |         |                       |
| ítem 7  | .807                  | ítem 17 | .802                  |         |                       |
| ítem 8  | .799                  | ítem 18 | .796                  |         |                       |
| ítem 9  | .796                  | ítem 19 | .802                  |         |                       |
| ítem 10 | .785                  | ítem 20 | .801                  |         |                       |

### Confiabilidad

En cuanto a la confiabilidad, se realizó a través del Coeficiente de Alfa de Cronbach encontrando a nivel general una adecuada confiabilidad tal como se observa a continuación.

**Tabla 2.**  
*Estadísticos de confiabilidad de Ansiedad*

| <b>Variable</b>    | <b>Ítems</b> | <b>Alfa</b> |
|--------------------|--------------|-------------|
| Ansiedad somática  | 12           | .744        |
| Afectiva cognitiva | 9            | .535        |
| Ansiedad           | 21           | .806        |

### **Instrumento 2: Inventario de Ansiedad (BAI) de Aaron Beck**

Para el presente estudio y, debido a que la validez del instrumento excede los 5 años, se decidió realizar la validez de contenido a través del criterio de jueces, los mismos que coincidieron en aprobar como válidos todos los ítems de acuerdo a su relevancia, pertinencia y claridad y recomendaron su aplicación tal como se observa en el anexo 3.

Por otro lado, también se realizó la validez ítem test, en un grupo de 50 participantes encontrando valores adecuados que corroboran lo señalado por los jueces, tal como se observa en la siguiente tabla.

**Tabla 3.**  
*Análisis de validez ítem –test Inventario de Sisco*

| ítem    | Correlación ítem test | ítem    | Correlación ítem test | ítem    | Correlación ítem test |
|---------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|
| ítem 1  | .870                  | ítem 11 | .863                  | ítem 21 | .864                  |
| ítem 2  | .864                  | ítem 12 | .863                  | ítem 22 | .866                  |
| ítem 3  | .867                  | ítem 13 | .867                  | ítem 23 | .865                  |
| ítem 4  | .864                  | ítem 14 | .870                  | ítem 24 | .875                  |
| ítem 5  | .868                  | ítem 15 | .865                  | ítem 25 | .872                  |
| ítem 6  | .867                  | ítem 16 | .860                  | ítem 26 | .878                  |
| ítem 7  | .872                  | ítem 17 | .863                  | ítem 27 | .873                  |
| ítem 8  | .867                  | ítem 18 | .863                  | ítem 28 | .872                  |
| ítem 9  | .869                  | ítem 19 | .863                  | ítem 29 | .872                  |
| ítem 10 | .862                  | ítem 20 | .871                  |         |                       |



## Confiabilidad

En cuanto a la confiabilidad, se realizó a través del Coeficiente de Alfa de Cronbach encontrando a nivel general una adecuada confiabilidad tal como se observa a continuación.

**Tabla 4.**  
*Estadísticos de confiabilidad de estrés académico*

| Variable         | Ítems | Alfa |
|------------------|-------|------|
| Estresores       | 8     | .710 |
| Síntomas         | 15    | .802 |
| Afrontamiento    | 6     | .717 |
| Estrés académico | 29    | .872 |

### 3.7. Métodos de análisis de datos

Después de aplicar el instrumento, se realizó mediante la hoja de cálculo de Microsoft Excel el proceso de los datos adquiridos. El programa elegido para el análisis estadístico es un paquete de software estadístico para ciencias sociales (SPSS).

Para la relación paramétrica en la muestra de las variables, se utilizó la correlación de Pearson y la correlación de Spearman, puesto que se empleó la prueba de normalidad Kolmogorov, el cual determinó el uso del estadístico no paramétrico debido a que el nivel de significancia fue menor a 0.05.

#### **Desarrollo de la propuesta de valor**

El presente trabajo tiene como objetivo, mejorar la calidad de las estrategias de afrontamiento de los alumnos de dos academias de la ciudad de Puno para afrontar el estrés académico y la ansiedad ante los exámenes de ingreso a la comunidad.

Se recomienda, la creación de un Departamento de Psicología para brindar apoyo emocional a los estudiantes frente a los exámenes de ingreso y exámenes generales que realiza las universidades en cada examen de ingreso, con el fin de reducir su presión de aprendizaje y ansiedad.

En cuanto a las variables de investigación, se sugiere:

- Proporcionar soporte psicológico y sensibilización a los padres de los estudiantes.
- Sensibilizar y capacitar a los profesores para que comprendan la importancia de los estados emocionales de los estudiantes frente a todo tipo de exámenes para lograr sus objetivos.
- Plantear una reorganización de los horarios para no sobrecargar académicamente al estudiante.
- Fortalecer los compromisos de entre los miembros de la institución pre universitario.

### **3.8. Aspectos deontológicos**

La información, se mantendrá confidencial y cumplirá con los principios de la Declaración de Helsinki, donde indica que toda la información recopilada no será pública fuera de principios éticos; con el fin de garantizar el respeto a las personas, protegiendo así su intimidad, tranquilidad y salud en general.

En el presente trabajo de investigación, se consideran los artículos 1, 2, 20 y 21 del Código de Ética del Instituto Peruano de Psicólogos, así como los cuatro principios de la ética de la investigación, a saber, autonomía, buena voluntad más que malicia y justicia. Los aspectos éticos también se refieren a la autonomía, la confidencialidad y el consentimiento informado de los participantes del estudio.

Considere los principios éticos que guían la investigación científica establecidos por la APA, y téngalo en cuenta para garantizar el bienestar de los participantes de la investigación, tratarlos de manera justa y actuar de acuerdo con los principios de ética, axiología y deontología. Código de conducta, la ética profesional de los psicólogos peruanos.

Los participantes deben ser explicados por el investigador sobre los instrumentos de medición utilizados y su confidencialidad, y referirse a algunos principios de Belmont para temas propuestos por el Departamento de Salud, Educación y Bienestar de los Estados Unidos (1979), que también se refieren a principios éticos. La APA es responsable de regular la investigación científica.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Resultados descriptivos

**Tabla 5.**  
Estadística *descriptiva* de ansiedad

|                       | Mínimo | Máximo | Media | Mediana | Moda | Desviación estándar |
|-----------------------|--------|--------|-------|---------|------|---------------------|
| Somática              | 20     | 42     | 34.33 | 35.00   | 38   | 4.583               |
| Afectiva<br>Cognitiva | 16     | 31     | 25.97 | 26.00   | 26   | 3.031               |
| Ansiedad              | 37     | 72     | 60.30 | 60.00   | 60   | 7.088               |

En la tabla 5, se observan los estadísticos descriptivos de ansiedad, las mismas que alcanzaron los siguientes datos: somática una media de 34.33 con una desviación estándar de 4.58, siendo la dimensión que alcanzó el puntaje más alto. Por otro lado, afectiva – cognitiva obtuvo una media de 25.97 y una desviación estándar de 3.03; siendo la dimensión que menos puntaje alcanzo. Finalmente, el total de ansiedad alcanzó una media de 60.30 y una desviación estándar de 7.08; todas ubicándose en una categoría promedio.

**Tabla 6.**  
Estadística *descriptiva* de estrés académico

|               | Mínimo | Máximo | Media  | Mediana | Moda | Desviación estándar |
|---------------|--------|--------|--------|---------|------|---------------------|
| Estresores    | 26     | 37     | 31.10  | 31.00   | 28   | 3.008               |
| Síntomas      | 49     | 68     | 57.87  | 57.00   | 53   | 5.421               |
| Afrontamiento | 15     | 23     | 20.00  | 20.00   | 20   | 1.810               |
| E Académico   | 98     | 126    | 108.97 | 107.50  | 100  | 8.891               |

En la tabla 6, se observan los estadísticos descriptivos de estrés académico, las mismas que alcanzaron los siguientes datos: síntomas alcanzó una media de 57.87 con una desviación estándar de 5.42, siendo la dimensión que alcanzó el puntaje más alto. Por otro lado, afrontamiento obtuvo una media de 20.00 y una desviación estándar de 1.81; siendo la dimensión que menos puntaje alcanzó.

Finalmente, el total de estrés académico alcanzó una media de 108.97 y una desviación estándar de 8.89, todas ubicándose en una categoría promedio.

**Tabla 7.**  
Niveles de la variable ansiedad y sus dimensiones

| Niveles  | Somática |       | Afectiva - Cognitiva |       | Ansiedad |       |
|----------|----------|-------|----------------------|-------|----------|-------|
|          | f        | %     | f                    | %     | f        | %     |
| Bajo     | 15       | 21.43 | 12                   | 17.14 | 15       | 21.43 |
| Moderado | 36       | 51.43 | 35                   | 50.00 | 36       | 51.43 |
| Alto     | 19       | 27.14 | 23                   | 32.86 | 19       | 27.14 |
| Total    | 70       | 100   | 70                   | 100   | 70       | 100   |

En la tabla 7, se aprecia que en la ansiedad, el 51.43% de la muestra se encontró en un nivel moderado, seguido de un 27.14% se encontró en un nivel alto, así mismo tiempo, se halló que, el 21.43% de la muestra se encontró en un nivel bajo puesto que de la muestra total de estudiantes en su mayoría tuvo temblor en las manos, sensación de estremecimiento generalizado, pero por ser jóvenes una mínima sensación de desmayó. En cuanto a las dimensiones somática de la muestra, un 51.43% se encontró en un nivel moderado, seguido de 27.14% que se encontró en un nivel alto y 21.43% se encontró en un nivel bajo, consecuentemente la dimensión Afectiva – Cognitiva obtuvo un 50% que se encontró en un nivel moderado, seguidamente, un 32.86% estuvo en un nivel alto, y un 17.14% en un nivel bajo.

**Tabla 8.**  
Niveles de la variable estrés académico y sus dimensiones

| Niveles  | Estresores |       | Síntomas |       | Afrontamiento |       | Estrés académico |       |
|----------|------------|-------|----------|-------|---------------|-------|------------------|-------|
|          | f          | %     | f        | %     | f             | %     | f                | %     |
| Bajo     | 8          | 11.43 | 9        | 12.86 | 16            | 21.43 | 16               | 21.43 |
| Moderado | 43         | 61.43 | 43       | 61.43 | 25            | 51.43 | 36               | 51.43 |
| Alto     | 19         | 27.14 | 18       | 25.71 | 29            | 27.14 | 18               | 27.14 |
| Total    | 70         | 100   | 70       | 100   | 70            | 100   | 70               | 100   |

En la tabla 8, se aprecia que en el estrés académico, el 51.43% de la muestra se encontró en un nivel moderado, seguido de un 27.14% se encontró en un nivel

alto, así mismo encontramos que, el 21.43% de la muestra se encontró en un nivel bajo. Frente a ello, se infiere que estos resultados se deben a que probablemente los estudiantes por ser jóvenes tienden a una mayor ansiedad y poca confianza hacia los demás.

En cuanto a las dimensiones se tiene los siguientes resultados:

Estresores, el 61.43% del total de la muestra estuvo en un nivel moderado, 27.14% se halló en un nivel alto y un 11.43% en un nivel bajo. Síntomas coincidentemente, se tuvo un 61.43% que están en un nivel moderado, siguiendo un 25.71% en un nivel alto y en un nivel bajo se encontró un 12.86%. Finalmente, en la dimensión afrontamiento se tuvo que un 51.43% estuvieron en un nivel moderado, un 27.14% en un nivel alto y finalmente un 21.43% se encontró en un nivel bajo.

**Tabla 9.**  
Prueba de Kolmogórov-Smirnov para ansiedad

|                      | Estadístico | gl | Sig.  |
|----------------------|-------------|----|-------|
| Somática             | .114        | 70 | .025  |
| Afectiva - Cognitiva | .103        | 70 | .064  |
| Ansiedad             | .084        | 70 | ,200* |

La tabla 9, presenta los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, en donde se observó que, la dimensión somática presentó una distribución que no se ajusta a la normalidad, mientras que, la dimensión Afectiva – Cognitiva y ansiedad sí se ajusta a la distribución normal, por lo tanto se empleará la prueba no paramétrica de Spearman para la contratación de hipótesis.

**Tabla 10.**  
Prueba de Kolmogorov-Smirnov para estrés académico

|               | Estadístico | gl | Sig. |
|---------------|-------------|----|------|
| Estresores    | .149        | 70 | .001 |
| Síntomas      | .130        | 70 | .005 |
| Afrontamiento | .124        | 70 | .009 |
| E Académico   | .155        | 70 | .000 |

La tabla 10, presenta los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, donde se observó que en todas las puntuaciones la distribución fue no normal ( $p < 0.05$ ), por lo tanto, se justifica el empleo de la estadística no paramétrica, por lo que se empleará la prueba no paramétrica de Spearman para la contratación de hipótesis.

**Tabla 11.**  
Relación entre ansiedad y estrés académico

| n=70     | Estrés académico |        |
|----------|------------------|--------|
| Ansiedad | $r_s$            | ,316** |
|          | $p$              | .008   |

Nota: n=muestra,  $r_s$ =coeficiente de correlación de Spearman,  $p$ =probabilidad de significancia

La tabla 11, presenta el análisis de la correlación entre las variables de estudio para la presente investigación mediante el coeficiente de Spearman centrados en el problema, se encontró que si existe relación altamente significativa de tendencia positiva y con un grado de relación baja ( $r_s = .316$ ;  $p < .008$ ) entre ansiedad y estrés académico. Este resultado indica que de los estudiantes muestreados tienden a tener problemas de ansiedad a causa de la inseguridad teniendo como consecuencia un estrés académico.

**Tabla 12.**  
Relación entre las dimensiones de ansiedad y estrés académico

| n=70                     | Estrés Académico |        |
|--------------------------|------------------|--------|
| D1. Somática             | $r_s$            | ,271*  |
|                          | $p$              | .023   |
| D2. Afectiva - Cognitiva | $r_s$            | ,340** |
|                          | $p$              | .004   |

Nota: n=muestra,  $r_s$ =coeficiente de correlación de Spearman,  $p$ =probabilidad de significancia

La tabla 12, presenta el análisis de la correlación entre las dimensiones de ansiedad y el estrés académico, se encontró que la relación fue positiva, débil y significativa entre la dimensión somática con estrés académico ( $r_s: .271$ ;  $p = .023$ ), asimismo entre la dimensión afectiva-cognitiva y estrés académico de los valores ( $r_s: .340$ ;  $p = .004$ ) se encontró una relación positiva, débil y altamente significativa

esto significa que, si los estudiantes presentan síntomas de estrés académico probablemente tengan problemas de ansiedad.

**Tabla 13.**

Relación entre las dimensiones de estrés académico y ansiedad

| n=70          |       | Ansiedad |
|---------------|-------|----------|
| Estresores    | $r_s$ | ,321**   |
|               | $p$   | .007     |
| Síntomas      | $r_s$ | ,373**   |
|               | $p$   | .001     |
| Afrontamiento | $r_s$ | .104     |
|               | $p$   | .389     |

Nota: n=muestra,  $r_s$ =coeficiente de correlación de Spearman,  $p$ =probabilidad de significancia

La tabla 13, presenta el análisis de la correlación entre las dimensiones de estrés académico y el total de ansiedad, se encontró que la relación fue positiva, débil y altamente significativa entre la dimensión estresores con ansiedad ( $r_s$ : .321;  $p = .007$ ). Asimismo, entre la dimensión síntomas con ansiedad ( $r_s$ : .373;  $p = .001$ ), este resultado significa que a mayores síntomas, aparecerá más ansiedad. Por otro lado, no existe relación significativa en la dimensión afrontamiento con ansiedad ( $r_s$ : .104;  $p = .389$ ).

### Contrastación de la hipótesis general

HG: Existe relación entre ansiedad y estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020.

H0: No existe relación entre ansiedad y estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020.

## V. DISCUSIÓN

### 5.1. Análisis de discusión de resultados

La presente investigación tuvo como principal objetivo, determinar la relación que existe entre la ansiedad y estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno 2020, partiendo de la hipótesis de que existe relación entre las variables de estudio y sus dimensiones.

Después de haber obtenido los resultados y de acuerdo con el objetivo propuesto, uno de los resultados más importante en la presente tesis es que, se encontró relación altamente significativa de tendencia positiva, con un grado de relación baja ( $r_s = .316$ ;  $p < .008$ ) entre ansiedad y estrés académico. El resultado indica que, los estudiantes tienden a tener problemas de ansiedad a causa de la inseguridad y como consecuencia un estrés académico. Estos resultados coinciden con los resultados presentados por Miranda y Santamaria (2019), Espinosa y Ruiz (2019), quienes encontraron relación entre las variables. Se concluye que, la ansiedad está correlaciona de forma directa con el estrés académico por lo que, a mayor ansiedad mayor será el estrés académico y/o viceversa. Por tanto, se acepta la hipótesis de estudio.

En cuanto al objetivo específico de relación entre las dimensiones de ansiedad y estrés académico, se obtuvo que, la relación es positiva, débil y significativa entre la dimensión somática con estrés académico ( $r_s: .271$ ;  $p = .023$ ), asimismo entre la dimensión afectiva-cognitiva y estrés académico de los valores ( $r_s: .340$ ;  $p = .004$ ) se encontró una relación positiva, débil y altamente significativa. Esto significa que, si los estudiantes presentan síntomas de estrés académico probablemente tendrán problemas de ansiedad. Haciendo una comparación de resultados se tiene una similitud con los resultados del estudio de Vento (2017), quien halló una correlación significativa de ansiedad y estrategias de afrontamiento. Concluyendo que, mientras mayor sea la presencia de las dimensiones somática y afectiva-cognitiva mayor será el estrés académico.



Respecto al objetivo específico de relación entre las dimensiones del estrés académico y la ansiedad, se encontró que, la relación es positiva, débil y altamente significativa entre la dimensión estresores con ansiedad ( $r_s$ : .321;  $p = .007$ ). Asimismo, entre la dimensión síntomas con ansiedad ( $r_s$ : .373;  $p = .001$ ), significa que, a mayores síntomas aparecerá más ansiedad. Por otro lado, no existe relación significativa en la dimensión afrontamiento con ansiedad ( $r_s$ : .104;  $p = .389$ ) esto se debe a que los estudiantes preuniversitarios no tiene asertividad, capacidad de resolución de problemas y entre otros propios de la dimensión afrontamiento de estrés académico. Estos resultados no coinciden en las dimensiones de estresores y síntomas, sin embargo, coinciden con la dimensión afrontamiento y los resultados obtenidos en la investigación de Vergara (2019), quien muestra que no existe relación entre las variables de ansiedad y las estrategias de afrontamiento. Se concluye que, a mayor presencia de estresores mayor será la ansiedad. Por otro lado, en la relación de la dimensión síntomas con ansiedad el resultado obtenido fue que, a mayores síntomas más será la ansiedad. Finalmente, en la relación de afrontamiento con ansiedad no hay relación debido a que los estudiantes preuniversitarios pueden tener estrategias de afrontamiento si hay presencia de síntomas de ansiedad.

Respecto al objetivo específico de niveles de la variable estrés académico y sus dimensiones, se halló que, el 51.43% de la muestra se encontró en un nivel moderado, seguido de un 27.14% se encontró en un nivel alto; así mismo, se halló que, el 21.43% de la muestra se encontró en un nivel bajo. Frente a ello, se infiere que, los estudiantes por ser jóvenes tienden a una mayor ansiedad y poca confianza hacia los demás. Además, el total de los estudiantes presentó estresores y síntomas, ya que, al tener competencia entre ellos tienen presión ante la competitividad, tensión de sobrecarga de estudio y como consecuencia, trastornos del sueño, dificultades propias de problemas psicológicos, menos niveles de asertividad y desconfianza hacia los demás. En cuanto a las dimensiones se tiene los siguientes resultados: Estresores, el 61.43% del total de la muestra estuvo en un nivel moderado, el 27.14% se encontró en un nivel alto y un 11.43% en un nivel bajo. Síntomas coincidentemente, se tuvo un 61.43% que estuvo en un nivel moderado, siguiendo un 25.71% en un nivel alto y en un nivel bajo se encontró un 12.86%.

En tanto, la dimensión afrontamiento se tiene que, un 51.43% estuvo en un nivel moderado, un 27.14% en un nivel alto y finalmente un 21.43% se encontró en un nivel bajo. Los resultados tienen semejanza a los de Flores (2019), quien encontró características similares en sus estudios, por el contrario, los resultados mostrados por Alvarez, Gallegos y Herrera (2018) son diferentes, ya que, hallaron nivel medio de estrés académico en estudiantes del tecnológico. Se concluye que, la muestra de estudio se caracteriza por tener un nivel moderado de estrés académico. Mientras que, las dimensiones que obtuvieron el mayor puntaje fueron Estresores y Síntomas, ambos con 61.43%.

Finalmente, en el objetivo específico de niveles de la variable ansiedad y sus dimensiones se evidencia que, el 51.43% de la muestra se encontró en un nivel moderado. Respecto a sus dimensiones, el mayor porcentaje fue de 51.43% se encontró en un nivel moderado; consecuentemente, la dimensión Afectiva – Cognitiva obtuvo que un 50% se encontró en un nivel moderado. Los resultados detallados están en contraposición de los evidenciados en el estudio realizado por Tijerina, Gonzalez y Gomez (2018), los mismos que señalaron presencia de niveles de ansiedad baja en estudiantes de primer grado de licenciatura. Mientras que, Escalona (2019) presentó como un problema grave de la ansiedad, el tema de las matemáticas. Finalmente, se concluye que, del estudio de la muestra afirma que el nivel de ansiedad se encuentra en nivel. En tanto las dimensiones de la variable ansiedad, tuvo mayor puntaje la dimensión somática con una mínima diferencia con la dimensión Afectiva – Cognitiva.

## VI. CONCLUSIÓN

- Primera.** De acuerdo al objetivo general, existe relación directa y débil entre ansiedad y estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno.
- Segunda.** Respecto a la correlación entre las dimensiones de estrés académico y el total de ansiedad, se encontró que la relación es directa, débil y altamente significativa entre las dimensiones estresores y síntomas, predominando la dimensión síntomas con ansiedad. Sin embargo, se encontró que no existe relación directa en la dimensión afrontamiento con ansiedad en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020.
- Tercera.** En cuanto la correlación entre las dimensiones de ansiedad y el estrés académico, se encontró que existe relación directa y débil entre las dimensiones: somática y afectiva-cognitiva con estrés académico predominando la dimensión afectiva-cognitiva.

## VII. RECOMENDACIONES

- Primera.** A los promotores de las academias, crear programas para mejorar las estrategias de afrontamiento, las cuales pueden servir a los estudiantes preuniversitarios, tanto en el ámbito académico, como también fuera de estas.
- Segunda.** Proponer programas de capacitación de docentes, con el fin de consolidar estrategias académicas, además de detectar, guiar e instruir sobre alternativas para tratar la ansiedad y estrés académico de parte de estudiantes que vienen preparándose en las academias preuniversitarias.
- Tercera.** Crear en los centros preuniversitarios un programa de aplicación, ya sea guiado o digital, todo enfocado en reducir la ansiedad y estrés académico directamente en estudiantes que se encuentre dentro de un nivel medio a bajo; juntamente con la supervisión e intervención del psicólogo, a fin de mejorar actitudes, desarrollar aptitudes o habilidades, para aumentar el rendimiento académico y estar expeditos en rendir los exámenes de admisión.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albán, Gómez Jaqueline. 2018. "AUTOESTIMA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA SUR." [http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/543/1/YESICA YENE TUEROS URBANO.pdf](http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/543/1/YESICA_YENE_TUEROS_URBANO.pdf).
- Alvarez, Luis A., Roberto M. Gallegos, and Pablo S. Herrera. 2018. "Estrés Académico En Estudiantes de Tecnología Superior." *Universitas* (28): 193–209. <http://dx.doi.org/10.17163/uni.n28.2018.10>.
- Barraza Macías, Arturo. 2006. "Un Modelo Conceptual Para El Estudio Del Estrés Académico." *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 9(3). <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>.
- Céspedes, Erika. 2015. "Propiedades Psicométricas Del Inventario de Ansiedad Estado y Rasgo En Niños y Adolescentes de Lima Sur." [http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/135/6/CESPEDES CONDOMA.pdf](http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/135/6/CESPEDES_CONDOMA.pdf).
- Clark, David A, and Aaron T Beck. 2012. *Terapia Cognitiva Para Transtorno de Ansiedad*. [https://srmcursos.com/archivos/arch\\_5847348cec977.pdf](https://srmcursos.com/archivos/arch_5847348cec977.pdf).
- Comin, Enrique, Ignacio De la Fuente, and Alfredo Gracia. 2017. "El Estrés Y El Riesgo Para La Salud Autores." : 25. <http://www.uma.es/publicadores/prevencion/wwwuma/estres.pdf>.
- Escalona, María. 2019. "La Ansiedad Matemática." *Matemáticas, Educación y Sociedad* 2(2): 1–18. [https://www.researchgate.net/publication/335842850\\_La\\_ansiedad\\_matematica](https://www.researchgate.net/publication/335842850_La_ansiedad_matematica).
- Espinosa A., Pamela, and Katherine Ruiz Y. 2019. "Estrés Académico En Estudiantes de Preparación Pre-Universitaria de Dos Academias de Huancavelica y Huancayo -2019." [http://repositorio.upla.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/UPLA/1687/TA037\\_09877104\\_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upla.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/UPLA/1687/TA037_09877104_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Flores, Luis Fernando. 2019. 25 Apuntes de Psicología "Estrés Académico

- Estudiantes Universitarios.” <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/9691>.
- Miller y Dell. 2017. “Los Distintos Tipos de Líneas.” *Espacio Matemático*: 1–6. <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>.
- Miranda, JHONEL ROBERTS, and MANUEL Santamaria. 2019. Journal of Chemical Information and Modeling “ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD FRENTE A LOS SIMULACROS TIPO EXÁMENES DE ADMISIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE UN CENTRO PRE-UNIVERSITARIO EN ATE VITARTE – LIMA, 2019.” [https://repositorio.utelesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/686/1/CANCHOS\\_HUAMANI\\_JESUS\\_FERNANDO.pdf](https://repositorio.utelesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/686/1/CANCHOS_HUAMANI_JESUS_FERNANDO.pdf).
- Otzen, Tamara, and Carlos Manterola. 2017. “Técnicas de Muestreo Sobre Una Población a Estudio.” *International Journal of Morphology* 35(1): 227–32. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>.
- Quito Calle, Jessica, Monica Tamayo Piedra, and Diana Barahona. 2017. “Estrés Académico En Estudiantes de Tercero de Bachillerato de Unidades Educativas Particulares Del Ecuador. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 20(3), 253-276.” (3). <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>.
- Rodriguez, Ivana, Gabriel M. Fonseca, and Guillermo Aramburu. 2020. “Estrés Académico En Alumnos Ingresantes a La Carrera de Odontología En La Universidad.” 14(4): 639–47. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijodontos/v14n4/0718-381X-ijodontos-14-04-639.pdf>.
- Rojas, Diana, and Mayra Ramos. 2017. 53 “COMPARACIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE COLEGIOS CON JORNADA ESCOLAR COMPLETA Y JORNADA ESCOLAR REGULAR DE CAJAMARCA.” <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/490>.
- Tijerina, Liliana, Erika Gonzalez, and Marisol Gomez. 2018. “Revista Salud Pública y Nutrición.” <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2018/spn184e.pdf>.
- Venancio, Guiovane A. 2018. Universidad Nacional FEDERICO VILLARREAL - LIMA “Estrés Académico En Estudiantes De Una Universidad Nacional De

Lima Metropolitana.” [http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO REYES GUIOVANE ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO_REYES_GUIOVANE_ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Vento M., Rosa. 2017. 4 “ANSIEDAD Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UN CONSERVATORIO DE MÚSICA.” <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/9482>.

Vergara, Maria Claudiia. 2019. “Ansiedad Y Estrategias De Afrontamiento En Jóvenes De Una Universidad Particular De Lima Metropolitana.” [http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5425/VERGARA\\_MM.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/5425/VERGARA_MM.pdf?sequence=3&isAllowed=y).

Zea, García. 2011. “Estres Academico.” 3: 18. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4865240.pdf>.

## **ANEXOS**



## Anexo 1: Matriz de consistencia

| PROBLEMA  | OBJETIVOS  | HIPÓTESIS   | VARIABLES   | DIMENSIONES  | METODOLOGÍA  |
|---|--|---|---|--|--|
| <p><b>Problema general</b><br/>¿Cuál es la relación que existe entre ansiedad y estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>1.- ¿Cuál es el nivel de ansiedad académica en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020?</p> <p>2.- ¿Cuál es el nivel estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020?</p> <p>3.- ¿Cuál es la relación entre las dimensiones de ansiedad y el estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020?</p> <p>4.- ¿Cuál es la relación entre las dimensiones del estrés académico y la ansiedad en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020?</p> | <p><b>Objetivo general.</b><br/>Determinar la relación que existe entre ansiedad y estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>1. Identificar el nivel de ansiedad y sus dimensiones en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020.</p> <p>2. Identificar el nivel estrés académico y sus dimensiones en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020.</p> <p>3.- Determinar la relación entre las dimensiones de ansiedad y el estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020.</p> <p>4.- Determinar la relación entre las dimensiones del estrés académico y la ansiedad en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020.</p> | <p><b>Hipótesis general</b><br/>Existe una relación significativa entre ansiedad y estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>1. Existe relación entre las dimensiones de ansiedad y el estrés académico en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020</p> <p>2. Existe la relación entre las dimensiones del estrés académico y la ansiedad en estudiantes preuniversitarios de la ciudad de Puno, 2020.</p> | <p>Variable 1</p> <p>Ansiedad</p> <p>Variable 2</p> <p>Estrés académico</p> | <p>Variable 1</p> <p>Ansiedad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Somática</li> <li>➤ Afectiva-Cognitiva</li> </ul> <p>VARIABLE 2</p> <p>Ansiedad Académico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estresores</li> <li>➤ Síntomas</li> <li>➤ Afrontamiento</li> </ul> | <p><b>Método:</b><br/>Cuantitativo</p> <p><b>Tipo de investigación:</b><br/>correlacional</p> <p><b>Diseño de investigación:</b><br/>No experimental</p> <p><b>Técnicas e instrumentos de datos:</b><br/>Técnicas: evaluación psicométrica</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Inventario SISCO de estrés académico. (Arturo Barraza Macías, 2008)</li> <li>➤ Inventario de Ansiedad (BAI) de Aaron Beck.</li> </ul> <p><b>Población y muestra:</b><br/><b>Población:</b><br/>Estudiantes de dos academias.<br/><b>Muestra:</b><br/>70 estudiantes</p> |

## Anexo 2: Matriz de operacionalización

### Definición operacional de la ansiedad

| Dimensiones         | Indicadores  | Ítems                          | Categorías  | Escala de medición |
|---------------------|--|--------------------------------|---|--------------------|
|                     |  |                                | Tipo de respuesta   |                    |
| SOMÁTICA            | 1. Torpe o entumecido<br>2. Acalorado<br>3. Con temblor en las piernas<br>6. Mareado, o que se le va la cabeza<br>7. Con latidos del corazón fuertes y acelerados.<br>10. Nervioso.<br>12. Con temblores en las manos.<br>14. Con miedo a perder el control.<br>18. Con problemas digestivos.<br>19. Con desvanecimientos.<br>20. Con rubor facial.<br>21. Con sudores, fríos o calientes. | 1,2,3,6,7,10,12,14,18,19,20,21 | 1: En Absoluto<br><br>2: Levemente<br><br>3: Moderadamente<br><br>4: Severamente. | Ordinal            |
| AFECTIVA- COGNITIVA | 4. Incapaz de relajarse<br>5. Con temor a que ocurra lo peor.<br>8. Inestable.<br>9. Atemorizado o asustado.<br>11. Con sensación de bloqueo.<br>13. Inquieto, inseguro.<br>15. Con sensación de ahogo.<br>16. Con temor a morir<br>17. Con miedo.   | 4,5,8,9,11,13,15,16,17         | 1: En Absoluto<br><br>2: Levemente<br><br>3: Moderadamente<br><br>4: Severamente. | Ordinal            |

## Definición operacional de estrés académico

| Dimensiones | Indicadores  | Ítems           | Categorías   |                       | Escala de medición |
|-------------|--|-----------------|--|-----------------------|--------------------|
|             |  |                 | Tipo de respuesta  | Niveles               |                    |
| ESTRESORES  | 1. Medir el nivel de presión ante la competitividad.<br>2. Medir el nivel de tensión ante la sobrecarga de tareas y trabajos.<br>3. Evaluar el nivel de tensión ante los profesores.<br>4. Medir el nivel de nerviosismo ante los exámenes.<br>5. Medir la presión ante trabajos escolares.<br>6. Evaluar el nivel de inquietud al no comprender los temas de la clase.<br>7. Evaluar el nivel de tensión para participar en clase.<br>8. Medir la ansiedad ante el tiempo limitado para los trabajos. | 1,2,3,4,5,6,7,8 | 1: Nunca<br>2: Rara<br>3: Algunas Veces<br>4: Casi siempre<br>5: Siempre | Bajo<br>Media<br>Alto | Ordinal            |

|   |   |  |   |                                  |                |
|---|---|--|---|----------------------------------|----------------|
| <p style="text-align: center;">SÍNTOMAS</p>                     | <p>9. Medir la frecuencia de los trastornos del sueño.<br/> 10. Medir los niveles de cansancio.<br/> 11. Medir la afección de dolores de cabeza.<br/> 12. Medir la frecuencia de problemas estomacales.<br/> 13. Medir las conductas de morderse las uñas, rascarse.<br/> 14. Medir la dificultad de dormir adecuadamente.<br/> 15. Medir la capacidad de conservar la tranquilidad.<br/> 16. Medir los niveles de tristeza y depresión.<br/> 17. Medir los niveles de ansiedad.<br/> 18. Medir el nivel de problemas de concentración<br/> 19. Medir niveles de agresión e irritabilidad.,<br/> 20. Evaluar la tendencia a discutir.<br/> 21. Evaluar la tendencia al aislamiento<br/> 22. Medir el nivel de desgano ante labores escolares.<br/> 23. Evaluar la incidencia de los trastornos de alimentación.</p> | <p>9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23</p> | <p>1: Nunca<br/> 2: Rara<br/> 3: Algunas Veces<br/> 4: Casi siempre<br/> 5: Siempre</p> | <p>Bajo<br/> Media<br/> Alto</p> | <p>Ordinal</p> |
| <p style="text-align: center;">ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</p> | <p>24. Medir el nivel de asertividad.<br/> 25. Medir la capacidad de resolución de problemas.<br/> 26. Medir la capacidad de automotivación.<br/> 27. Evaluar el nivel de creencias religiosas<br/> 28. Evaluar la capacidad de buscar estrategias para resolver sus dificultades<br/> 29. Medir el nivel de confianza hacia los demás</p>  | <p>24,25,26,27,28,29</p>                           | <p>1: Nunca<br/> 2: Rara<br/> 3: Algunas Veces<br/> 4: Casi siempre<br/> 5: Siempre</p> | <p>Bajo<br/> Media<br/> Alto</p> | <p>Ordinal</p> |

## Anexo 3: Instrumentos

### Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que se respondan a los cuestionarios será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales, La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

|    |    |
|----|----|
| SI | NO |
|    |    |

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

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|   |   |   |   |   |

3. En una escala del (1) al (5), señala con que frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones

|  | (1) Nunca | (2) Rara | (3) Algunas Veces | (4) Casi siempre | (5) Siempre |
|--|-----------|----------|-------------------|------------------|-------------|
| 1. Medir el nivel de presión ante la competitividad.                     |           |          |                   |                  |             |
| 2. Medir el nivel de tensión ante la sobrecarga de tareas y trabajos.    |           |          |                   |                  |             |
| 3. Evaluar el nivel de tensión ante los profesores.                      |           |          |                   |                  |             |
| 4. Medir el nivel de nerviosismo ante los exámenes.                      |           |          |                   |                  |             |
| 5. Medir la presión ante trabajos escolares.                             |           |          |                   |                  |             |
| 6. Evaluar el nivel de inquietud al no comprender los temas de la clase. |           |          |                   |                  |             |
| 7. Evaluar el nivel de tensión para participar en clase.                 |           |          |                   |                  |             |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| 8. Medir la ansiedad ante el tiempo limitado para los trabajos.               |  |  |  |  |  |
| 9. Medir la frecuencia de los trastornos del sueño.                           |  |  |  |  |  |
| 10. Medir los niveles de cansancio.   |  |  |  |  |  |
| 11. Medir la afección de dolores de cabeza.                                   |  |  |  |  |  |
| 12. Medir la frecuencia de problemas estomacales.                             |  |  |  |  |  |
| 13. Medir las conductas de morderse las uñas, rascarse.                       |  |  |  |  |  |
| 14. Medir la dificultad de dormir adecuadamente.                              |  |  |  |  |  |
| 15. Medir la capacidad de conservar la tranquilidad.                          |  |  |  |  |  |
| 16. Medir los niveles de tristeza y depresión.                                |  |  |  |  |  |
| 17. Medir los niveles de ansiedad.  |  |  |  |  |  |
| 18. Medir el nivel de problemas de concentración                              |  |  |  |  |  |
| 19. Medir niveles de agresión e irritabilidad.,                               |  |  |  |  |  |
| 20. Evaluar la tendencia a discutir.  |  |  |  |  |  |
| 21. Evaluar la tendencia al aislamiento                                       |  |  |  |  |  |
| 22. Medir el nivel de desgano ante labores escolares.                         |  |  |  |  |  |
| 23. Evaluar la incidencia de los trastornos de alimentación.                  |  |  |  |  |  |
| 24. Medir el nivel de asertividad.  |  |  |  |  |  |
| 25. Medir la capacidad de resolución de problemas.                            |  |  |  |  |  |
| 26. Medir la capacidad de automotivación.                                     |  |  |  |  |  |
| 27. Evaluar el nivel de creencias religiosas                                  |  |  |  |  |  |
| 28. Evaluar la capacidad de buscar estrategias para resolver sus dificultades |  |  |  |  |  |
| 29. Medir el nivel de confianza hacia los demás                               |  |  |  |  |  |

### INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK (BAI)

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

|  | En absoluto | Levemente | Moderadamente | Severamente |
|--|-------------|-----------|---------------|-------------|
| 1. Hormigueo o entumecimiento              |             |           |               |             |
| 2. Sensación de calor                      |             |           |               |             |
| 3. Debilidad en las piernas                |             |           |               |             |
| 4. Incapacidad para relajarme              |             |           |               |             |
| 5. Miedo a que suceda lo peor              |             |           |               |             |
| 6. Mareos o vértigos                       |             |           |               |             |
| 7. Palpitaciones o taquicardia             |             |           |               |             |
| 8. Sensación de inestabilidad              |             |           |               |             |
| 9. Sensación de estar aterrorizado         |             |           |               |             |
| 10. Nerviosismo                            |             |           |               |             |
| 11. Sensación de ahogo                     |             |           |               |             |
| 12. Temblor de manos                       |             |           |               |             |
| 13. Temblor generalizado o estremecimiento |             |           |               |             |
| 14. Miedo a perder el control              |             |           |               |             |
| 15. Dificultad para respirar               |             |           |               |             |
| 16. Miedo a morir                          |             |           |               |             |
| 17. Estar asustado                         |             |           |               |             |
| 18. Indigestión o molestias en el abdomen  |             |           |               |             |
| 19. Sensación de irme a desmayar           |             |           |               |             |
| 20. Rubor facial                           |             |           |               |             |
| 21. Sudoración (no debida al calor)        |             |           |               |             |

## Anexo 4: Validación de Instrumentos

### Certificado de validez de contenido del instrumento que mide Estrés Académico

Importante: Este instrumento se está validando para una muestra de estudiantes

| Nº                             | DIMENSIONES / ítems  | Pertinencia <sup>1</sup> |           | Relevancia <sup>2</sup> |           | Claridad <sup>3</sup> |           | Sugerencias/Observaciones |
|--------------------------------|--|--------------------------|-----------|-------------------------|-----------|-----------------------|-----------|---------------------------|
|                                |  | Sí                       | No        | Sí                      | No        | Sí                    | No        |                           |
| <b>Dimensión 1: Estresores</b> |  | <b>Sí</b>                | <b>No</b> | <b>Sí</b>               | <b>No</b> | <b>Sí</b>             | <b>No</b> |                           |
| 1                              | 1. Medir el nivel de presión ante la competitividad.                     | X                        |           | X                       |           | X                     |           |                           |
| 2                              | 2. Medir el nivel de tensión ante la sobrecarga de tareas y trabajos.    | X                        |           | X                       |           | X                     |           |                           |
| 3                              | 3. Evaluar el nivel de tensión ante los profesores.                      | X                        |           | X                       |           | X                     |           |                           |
| 4                              | 4. Medir el nivel de nerviosismo ante los exámenes.                      | X                        |           | X                       |           | X                     |           |                           |
| 5                              | 5. Medir la presión ante trabajos escolares.                             | X                        |           | X                       |           | X                     |           |                           |
| 6                              | 6. Evaluar el nivel de inquietud al no comprender los temas de la clase. | X                        |           | X                       |           | X                     |           |                           |
| 7                              | 7. Evaluar el nivel de tensión para participar en clase.                 | X                        |           | X                       |           | X                     |           |                           |



|                              |  |   |  |   |  |   |  |  |
|------------------------------|--|---|--|---|--|---|--|--|
| 8                            | 8. Medir la ansiedad ante el tiempo limitado para los trabajos | X |  | X |  | X |  |  |
| <b>Dimensión 2: Síntomas</b> |  |   |  |   |  |   |  |  |
| 9                            | 9. Medir la frecuencia de los trastornos del sueño.            | X |  | X |  | X |  |  |
| 10                           | 10. Medir los niveles de cansancio.                            | X |  | X |  | X |  |  |
| 11                           | 11. Medir la afección de dolores de cabeza.                    | X |  | X |  | X |  |  |
| 12                           | 12. Medir la frecuencia de problemas estomacales.              | X |  | X |  | X |  |  |
| 13                           | 13. Medir las conductas de morderse las uñas, rascarse.        | X |  | X |  | X |  |  |
| 14                           | 14. Medir la dificultad de dormir adecuadamente.               | X |  | X |  | X |  |  |
| 15                           | 15. Medir la capacidad de conservar la tranquilidad.           | X |  | X |  | X |  |  |
| 16                           | 16. Medir los niveles de tristeza y depresión.                 | X |  | X |  | X |  |  |
| 17                           | 17. Medir los niveles de ansiedad.                             | X |  | X |  | X |  |  |
| 18                           | 18. Medir el nivel de problemas de concentración               | X |  | X |  | X |  |  |
| 19                           | 19. Medir niveles de agresión e irritabilidad.,                | X |  | X |  | X |  |  |

|  |   |   |  |   |  |   |  |  |
|--|---|---|--|---|--|---|--|--|
| 20   | 20. Evaluar la tendencia a discutir.  | X |  | X |  | X |  |  |
| 21   | 21. Evaluar la tendencia al aislamiento                                       | X |  | X |  | X |  |  |
| 22   | 22. Medir el nivel de desgano ante labores escolares.                         | X |  | X |  | X |  |  |
| 23   | 23. Evaluar la incidencia de los trastornos de alimentación.                  | X |  | X |  | X |  |  |
| <b>Dimensión 3: estrategias de afrontamiento</b> |   |   |  |   |  |   |  |  |
| 24   | 24. Medir el nivel de asertividad.  | X |  | X |  | X |  |  |
| 25   | 25. Medir la capacidad de resolución de problemas.                            | X |  | X |  | X |  |  |
| 26   | 26. Medir la capacidad de automotivación.                                     | X |  | X |  | X |  |  |
| 27   | 27. Evaluar el nivel de creencias religiosas                                  | X |  | X |  | X |  |  |
| 28   | 28. Evaluar la capacidad de buscar estrategias para resolver sus dificultades | X |  | X |  | X |  |  |
| 29   | 29. Medir el nivel de confianza hacia los demás                               | X |  | X |  | X |  |  |

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA INVENTARIO SISCO**

Observaciones:

---

Opinión de aplicabilidad:      Aplicable [  ]      Aplicable después de corregir [  ]      No aplicable [  ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Guissela Vanessa Mendoza Chávez



DNI:42731773

C. Ps. P 26288

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

|    | Institución                          | Cargo                   | Lugar   | Periodo laboral          | Funciones   |
|----|--------------------------------------|-------------------------|---|--------------------------|---|
| 01 | Universidad Peruana Cayetano Heredia | Docente tiempo parcial  | Escuela de Posgrado Maestría Psicología Clínica | 2019 hasta la actualidad | Asesora de tesis                                  |
| 02 | Universidad Autónoma del Perú        | Docente tiempo completo | Escuela de Psicología                           | 2016 hasta la actualidad | Coordinadora de investigación<br>Asesora de Tesis |
| 03 | Universidad Privada César Vallejo    | Docente tiempo parcial  | Escuela de Psicología                           | 2008 hasta la actualidad | Asesora de Tesis                                  |

24 de noviembre del 2020

## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA INVENTARIO SISCO

Observaciones:

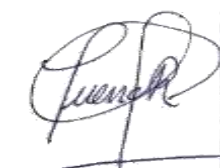
---

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dra.: Cuenca Robles Nancy

N ° COLEGIATURA: 5193



Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

|    | Institución                       | Cargo                   | Lugar                                       | Periodo laboral          | Funciones                |
|----|-----------------------------------|-------------------------|---|--------------------------|--------------------------|
| 01 | Universidad Privada César Vallejo | Docente tiempo completo | Escuela de Posgrado- Maestría en Psicología | 2006 hasta la actualidad | Asesora de Tesis         |
| 02 | Universidad Autónoma del Perú     | Docente tiempo parcial  | Escuela de Psicología                       | 2018 hasta la actualidad | Docente de investigación |
| 03 |                                   |                         |   |                          |                          |

28 de noviembre de 2020

## Certificado de validez de contenido del instrumento que mide la ansiedad

Importante: Este instrumento se está validando para una muestra de estudiantes

| Nº                           | DIMENSIONES / Ítems                              | Pertinencia <sup>1</sup> |           | Relevancia <sup>2</sup> |           | Claridad <sup>3</sup> |           | Sugerencias/Observaciones |
|------------------------------|--|--------------------------|-----------|-------------------------|-----------|-----------------------|-----------|---------------------------|
|                              |  | Sí                       | No        | Sí                      | No        | Sí                    | No        |                           |
| <b>Dimensión 1: Somática</b> |  | <b>Sí</b>                | <b>No</b> | <b>Sí</b>               | <b>No</b> | <b>Sí</b>             | <b>No</b> |                           |
| Nº ítem                      | Ítems originales                                 | X                        |           | X                       |           | X                     |           |                           |
| 1                            | 1. Torpe o entumecido                            | X                        |           | X                       |           | X                     |           |                           |
| 2                            | 2. Acalorado                                     | X                        |           | X                       |           | X                     |           |                           |
| 3                            | 3. Con temblor en las piernas                    | X                        |           | X                       |           | X                     |           |                           |
| 4                            | 6. Mareado, o que se le va la cabeza             | X                        |           | X                       |           | X                     |           |                           |
| 5                            | 7. Con latidos del corazón fuertes y acelerados. | X                        |           | X                       |           | X                     |           |                           |
| 6                            | 10. Nervioso.                                    | X                        |           | X                       |           | X                     |           |                           |
| 7                            | 12. Con temblores en las manos.                  | X                        |           | X                       |           | X                     |           |                           |
| 8                            | 14. Con miedo a perder el control.               | X                        |           | X                       |           | X                     |           |                           |
| 9                            | 18. Con problemas digestivos.                    | X                        |           | X                       |           | X                     |           |                           |

|   |                                     |   |  |   |  |   |  |  |
|---|-------------------------------------|---|--|---|--|---|--|--|
| 10                                      | 19. Con desvanecimientos.           | X |  | X |  | X |  |  |
| 11                                      | 20. Con rubor facial.               | X |  | X |  | X |  |  |
| 12                                      | 21. Con sudores, fríos o calientes. | X |  | X |  | X |  |  |
| <b>Dimensión 2: afectiva- cognitiva</b> |                                     |   |  |   |  |   |  |  |
| <b>Nº ítem</b>                          | <b>Ítems originales</b>             | X |  | X |  | X |  |  |
| 9                                       | 4. Incapaz de relajarse             | X |  | X |  | X |  |  |
| 10                                      | 5. Con temor a que ocurra lo peor.  | X |  | X |  | X |  |  |
| 11                                      | 8. Inestable.                       | X |  | X |  | X |  |  |
| 12                                      | 9. Atemorizado o asustado.          | X |  | X |  | X |  |  |
| 13                                      | 11. Con sensación de bloqueo.       | X |  | X |  | X |  |  |
| 14                                      | 13. Inquieto, inseguro.             | X |  | X |  | X |  |  |
| 15                                      | 15. Con sensación de ahogo.         | X |  | X |  | X |  |  |
| 16                                      | 16. Con temor a morir               | X |  | X |  | X |  |  |
| 17                                      | 17. Con miedo.                      | X |  | X |  | X |  |  |

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK (BAI)**

Observaciones:

---

Opinión de aplicabilidad:      Aplicable [  ]      Aplicable después de corregir [  ]      No aplicable [  ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: **Guissela Vanessa Mendoza Chávez**



DNI:42731773

C. Ps. P 26288

**Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

|    | Institución                          | Cargo                   | Lugar   | Periodo laboral          | Funciones   |
|----|--------------------------------------|-------------------------|---|--------------------------|---|
| 01 | Universidad Peruana Cayetano Heredia | Docente tiempo parcial  | Escuela de Posgrado Maestría Psicología Clínica | 2019 hasta la actualidad | Asesora de tesis                                  |
| 02 | Universidad Autónoma del Perú        | Docente tiempo completo | Escuela de Psicología                           | 2016 hasta la actualidad | Coordinadora de investigación<br>Asesora de Tesis |
| 03 | Universidad Privada César Vallejo    | Docente tiempo parcial  | Escuela de Psicología                           | 2008 hasta la actualidad | Asesora de Tesis                                  |

**24 de noviembre del 2020**

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK (BAI)**

**Observaciones:**


---

**Opinión de aplicabilidad:**

**Aplicable [x]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador Dra.: Cuenca Robles Nancy**

**N ° COLEGIATURA: 5193**



**Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

|    | Institución                       | Cargo                   | Lugar                                       | Periodo laboral          | Funciones                |
|----|-----------------------------------|-------------------------|---|--------------------------|--------------------------|
| 01 | Universidad Privada César Vallejo | Docente tiempo completo | Escuela de Posgrado- Maestría en Psicología | 2006 hasta la actualidad | Asesora de Tesis         |
| 02 | Universidad Autónoma del Perú     | Docente tiempo parcial  | Escuela de Psicología                       | 2018 hasta la actualidad | Docente de investigación |
| 03 |                                   |                         |   |                          |                          |

**28 de noviembre de 2020**



## Anexo 5: Matriz de datos

### Ansidad

| SUJETOS | 1. Hormigueo o entumecimiento | 2. Sensación de calor | 3. Debilidad en las piernas | 4. Incapacidad para relajarme | 5. Miedo a que suceda lo peor | 6. Mareos o vértigos | 7. Palpitaciones o taquicardia | 8. Sensación de inestabilidad | 9. Sensación de estar aterrorizado | 10. Nerviosismo | 11. Sensación de ahogo | 12. Temblor de manos | 13. Temblor generalizado o estremecimiento | 14. Miedo a perder el control | 15. Dificultad para respirar | 16. Miedo a morir | 17. Estar asustado | 18. Indigestión o molestias en el abdomen | 19. Sensación de irme a desmayar | 20. Rubor facial | 21. Sudoración (no debida al calor) |
|---------|-------------------------------|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-----------------|------------------------|----------------------|--|-------------------------------|------------------------------|-------------------|--------------------|---|----------------------------------|------------------|-------------------------------------|
| S1      | 4                             | 4                     | 3                           | 2                             | 4                             | 3                    | 2                              | 3                             | 4                                  | 4               | 4                      | 4                    | 4  | 4                             | 1                            | 3                 | 4                  | 2   | 2                                | 3                |                                     |
| S2      | 3                             | 3                     | 2                           | 3                             | 3                             | 4                    | 3                              | 2                             | 3                                  | 3               | 2                      | 4                    | 3  | 3                             | 2                            | 2                 | 3                  | 2   | 3                                | 4                |                                     |
| S3      | 3                             | 3                     | 4                           | 4                             | 2                             | 1                    | 2                              | 3                             | 3                                  | 4               | 2                      | 4                    | 3  | 4                             | 2                            | 3                 | 3                  | 2   | 3                                | 3                |                                     |
| S4      | 3                             | 3                     | 4                           | 2                             | 4                             | 3                    | 3                              | 2                             | 4                                  | 3               | 4                      | 3                    | 1  | 2                             | 3                            | 4                 | 2                  | 3   | 3                                | 2                |                                     |
| S5      | 1                             | 2                     | 2                           | 1                             | 2                             | 2                    | 3                              | 2                             | 2                                  | 1               | 2                      | 3                    | 2  | 2                             | 1                            | 2                 | 2                  | 1   | 2                                | 1                |                                     |
| S6      | 2                             | 2                     | 3                           | 3                             | 4                             | 2                    | 2                              | 3                             | 3                                  | 2               | 3                      | 4                    | 3  | 2                             | 3                            | 1                 | 3                  | 2   | 2                                | 3                |                                     |
| S7      | 3                             | 2                     | 3                           | 4                             | 2                             | 3                    | 2                              | 3                             | 4                                  | 2               | 3                      | 2                    | 3  | 4                             | 3                            | 3                 | 2                  | 3   | 4                                | 2                |                                     |
| S8      | 2                             | 3                     | 2                           | 3                             | 2                             | 4                    | 3                              | 2                             | 3                                  | 4               | 3                      | 2                    | 3  | 2                             | 3                            | 4                 | 3                  | 2   | 3                                | 4                |                                     |
| S9      | 3                             | 2                     | 3                           | 4                             | 3                             | 3                    | 2                              | 3                             | 2                                  | 2               | 3                      | 2                    | 3  | 3                             | 4                            | 3                 | 2                  | 1   | 2                                | 3                |                                     |
| S10     | 2                             | 1                     | 2                           | 1                             | 2                             | 2                    | 1                              | 3                             | 2                                  | 1               | 2                      | 1                    | 2  | 2                             | 2                            | 3                 | 1                  | 2   | 3                                | 2                |                                     |
| S11     | 3                             | 3                     | 2                           | 2                             | 3                             | 3                    | 4                              | 3                             | 3                                  | 2               | 3                      | 4                    | 3  | 4                             | 3                            | 2                 | 3                  | 2   | 2                                | 3                |                                     |
| S12     | 2                             | 3                     | 3                           | 3                             | 2                             | 1                    | 2                              | 3                             | 2                                  | 3               | 2                      | 2                    | 3  | 2                             | 4                            | 3                 | 3                  | 2   | 1                                | 2                |                                     |
| S13     | 1                             | 2                     | 3                           | 3                             | 2                             | 2                    | 3                              | 3                             | 3                                  | 2               | 3                      | 2                    | 3  | 3                             | 3                            | 3                 | 2                  | 2   | 3                                | 2                |                                     |
| S14     | 2                             | 2                     | 2                           | 3                             | 3                             | 2                    | 3                              | 2                             | 2                                  | 2               | 2                      | 3                    | 2  | 2                             | 2                            | 3                 | 1                  | 2   | 3                                | 3                |                                     |
| S15     | 3                             | 2                     | 3                           | 3                             | 4                             | 3                    | 3                              | 2                             | 3                                  | 3               | 2                      | 2                    | 3  | 2                             | 3                            | 2                 | 3                  | 2   | 2                                | 1                |                                     |
| S16     | 3                             | 3                     | 2                           | 2                             | 3                             | 3                    | 3                              | 2                             | 3                                  | 4               | 3                      | 3                    | 4  | 2                             | 3                            | 2                 | 3                  | 2   | 1                                | 2                |                                     |
| S17     | 2                             | 2                     | 3                           | 3                             | 1                             | 2                    | 2                              | 2                             | 1                                  | 2               | 2                      | 3                    | 2  | 3                             | 2                            | 3                 | 2                  | 2   | 3                                | 2                |                                     |
| S18     | 3                             | 3                     | 3                           | 3                             | 2                             | 2                    | 3                              | 3                             | 3                                  | 3               | 4                      | 3                    | 3  | 1                             | 2                            | 2                 | 3                  | 3   | 2                                | 3                |                                     |
| S19     | 4                             | 3                     | 3                           | 2                             | 4                             | 3                    | 3                              | 4                             | 4                                  | 3               | 4                      | 4                    | 4  | 3                             | 3                            | 3                 | 2                  | 2   | 3                                | 3                |                                     |
| S20     | 2                             | 3                     | 2                           | 3                             | 4                             | 3                    | 2                              | 3                             | 3                                  | 2               | 3                      | 2                    | 2  | 3                             | 3                            | 3                 | 3                  | 2   | 2                                | 3                |                                     |
| S21     | 4                             | 3                     | 3                           | 3                             | 4                             | 4                    | 3                              | 3                             | 3                                  | 4               | 4                      | 3                    | 3  | 4                             | 4                            | 3                 | 4                  | 3   | 3                                | 4                |                                     |
| S22     | 3                             | 2                     | 3                           | 2                             | 3                             | 3                    | 2                              | 3                             | 2                                  | 3               | 3                      | 2                    | 3  | 3                             | 2                            | 3                 | 2                  | 2   | 3                                | 3                |                                     |
| S23     | 2                             | 2                     | 3                           | 3                             | 2                             | 2                    | 3                              | 1                             | 2                                  | 2               | 3                      | 2                    | 3  | 2                             | 2                            | 3                 | 3                  | 1   | 2                                | 2                |                                     |
| S24     | 3                             | 3                     | 2                           | 3                             | 3                             | 2                    | 2                              | 3                             | 2                                  | 3               | 4                      | 4                    | 3  | 3                             | 3                            | 4                 | 3                  | 2   | 3                                | 3                |                                     |
| S25     | 4                             | 3                     | 3                           | 3                             | 4                             | 3                    | 2                              | 4                             | 4                                  | 3               | 2                      | 3                    | 2  | 4                             | 3                            | 4                 | 3                  | 4   | 3                                | 3                |                                     |
| S26     | 3                             | 2                     | 3                           | 3                             | 4                             | 3                    | 3                              | 2                             | 2                                  | 3               | 3                      | 2                    | 3  | 2                             | 3                            | 2                 | 3                  | 2   | 2                                | 3                |                                     |
| S27     | 2                             | 3                     | 4                           | 3                             | 3                             | 3                    | 2                              | 3                             | 2                                  | 3               | 2                      | 3                    | 3  | 3                             | 2                            | 2                 | 3                  | 3   | 3                                | 4                |                                     |
| S28     | 3                             | 2                     | 2                           | 2                             | 3                             | 2                    | 3                              | 2                             | 3                                  | 3               | 4                      | 3                    | 2  | 2                             | 3                            | 3                 | 2                  | 2   | 3                                | 3                |                                     |
| S29     | 3                             | 2                     | 2                           | 3                             | 3                             | 2                    | 3                              | 4                             | 2                                  | 2               | 3                      | 3                    | 3  | 3                             | 2                            | 2                 | 3                  | 3   | 2                                | 2                |                                     |
| S30     | 2                             | 3                     | 2                           | 2                             | 3                             | 3                    | 2                              | 3                             | 3                                  | 2               | 2                      | 3                    | 3  | 4                             | 2                            | 2                 | 3                  | 4   | 2                                | 3                |                                     |
| S31     | 3                             | 2                     | 3                           | 2                             | 2                             | 3                    | 4                              | 4                             | 3                                  | 3               | 4                      | 3                    | 3  | 3                             | 3                            | 3                 | 2                  | 3   | 3                                | 2                |                                     |
| S32     | 2                             | 2                     | 3                           | 2                             | 3                             | 2                    | 3                              | 4                             | 3                                  | 2               | 3                      | 2                    | 3  | 3                             | 4                            | 2                 | 3                  | 2   | 3                                | 3                |                                     |
| S33     | 3                             | 4                     | 4                           | 3                             | 4                             | 2                    | 3                              | 3                             | 4                                  | 3               | 3                      | 4                    | 3  | 2                             | 2                            | 3                 | 3                  | 4   | 4                                | 3                |                                     |
| S34     | 4                             | 3                     | 3                           | 4                             | 3                             | 4                    | 4                              | 3                             | 3                                  | 3               | 4                      | 3                    | 3  | 2                             | 3                            | 3                 | 4                  | 4   | 3                                | 4                |                                     |
| S35     | 2                             | 2                     | 3                           | 2                             | 2                             | 1                    | 2                              | 3                             | 3                                  | 2               | 3                      | 4                    | 3  | 3                             | 3                            | 2                 | 2                  | 3   | 2                                | 3                |                                     |
| S36     | 3                             | 3                     | 3                           | 4                             | 3                             | 4                    | 3                              | 4                             | 3                                  | 4               | 3                      | 3                    | 3  | 4                             | 3                            | 3                 | 2                  | 3   | 3                                | 3                |                                     |
| S37     | 4                             | 3                     | 3                           | 3                             | 3                             | 4                    | 4                              | 3                             | 2                                  | 3               | 4                      | 3                    | 4  | 3                             | 4                            | 3                 | 3                  | 2   | 3                                | 3                |                                     |
| S38     | 2                             | 3                     | 3                           | 2                             | 4                             | 3                    | 3                              | 3                             | 3                                  | 2               | 3                      | 3                    | 4  | 3                             | 2                            | 2                 | 4                  | 3   | 3                                | 4                |                                     |
| S39     | 3                             | 3                     | 2                           | 2                             | 3                             | 4                    | 4                              | 3                             | 2                                  | 2               | 3                      | 4                    | 3  | 2                             | 3                            | 2                 | 3                  | 2   | 2                                | 3                |                                     |
| S40     | 3                             | 2                     | 3                           | 3                             | 3                             | 3                    | 3                              | 3                             | 2                                  | 3               | 2                      | 3                    | 2  | 3                             | 2                            | 3                 | 2                  | 3   | 3                                | 4                |                                     |
| S41     | 4                             | 3                     | 2                           | 3                             | 3                             | 2                    | 3                              | 3                             | 2                                  | 2               | 3                      | 2                    | 3  | 3                             | 2                            | 2                 | 3                  | 3   | 4                                | 3                |                                     |
| S42     | 3                             | 4                     | 4                           | 3                             | 3                             | 3                    | 2                              | 2                             | 3                                  | 3               | 2                      | 2                    | 3  | 4                             | 3                            | 2                 | 3                  | 2   | 3                                | 4                |                                     |
| S43     | 3                             | 3                     | 2                           | 2                             | 3                             | 3                    | 2                              | 3                             | 3                                  | 2               | 3                      | 3                    | 2  | 3                             | 2                            | 3                 | 3                  | 2   | 3                                | 3                |                                     |
| S44     | 3                             | 3                     | 4                           | 3                             | 3                             | 4                    | 4                              | 4                             | 3                                  | 3               | 4                      | 3                    | 2  | 3                             | 3                            | 4                 | 3                  | 2   | 3                                | 2                |                                     |
| S45     | 2                             | 2                     | 3                           | 1                             | 1                             | 2                    | 3                              | 3                             | 4                                  | 4               | 3                      | 4                    | 4  | 3                             | 3                            | 2                 | 3                  | 2   | 3                                | 2                |                                     |
| S46     | 3                             | 3                     | 4                           | 3                             | 2                             | 3                    | 3                              | 4                             | 3                                  | 4               | 3                      | 3                    | 4  | 3                             | 2                            | 2                 | 3                  | 3   | 3                                | 3                |                                     |
| S47     | 3                             | 2                     | 3                           | 2                             | 3                             | 3                    | 2                              | 3                             | 2                                  | 3               | 2                      | 3                    | 4  | 2                             | 3                            | 4                 | 3                  | 2   | 3                                | 3                |                                     |
| S48     | 2                             | 3                     | 2                           | 3                             | 4                             | 2                    | 3                              | 3                             | 3                                  | 4               | 3                      | 3                    | 3  | 2                             | 2                            | 2                 | 4                  | 3   | 2                                | 3                |                                     |
| S49     | 2                             | 3                     | 4                           | 3                             | 2                             | 4                    | 2                              | 2                             | 2                                  | 3               | 4                      | 2                    | 4  | 3                             | 3                            | 3                 | 2                  | 3   | 3                                | 4                |                                     |
| S50     | 4                             | 2                     | 3                           | 4                             | 3                             | 4                    | 3                              | 3                             | 3                                  | 2               | 3                      | 2                    | 3  | 4                             | 3                            | 4                 | 2                  | 3   | 4                                | 3                |                                     |
| S51     | 3                             | 4                     | 3                           | 3                             | 4                             | 3                    | 4                              | 3                             | 4                                  | 2               | 3                      | 4                    | 4  | 2                             | 4                            | 3                 | 3                  | 4   | 3                                | 4                |                                     |
| S52     | 4                             | 4                     | 3                           | 4                             | 3                             | 4                    | 3                              | 4                             | 3                                  | 4               | 3                      | 4                    | 2  | 3                             | 3                            | 3                 | 2                  | 3   | 4                                | 3                |                                     |
| S53     | 4                             | 3                     | 4                           | 3                             | 2                             | 3                    | 4                              | 4                             | 3                                  | 4               | 2                      | 3                    | 3  | 4                             | 4                            | 3                 | 4                  | 4   | 3                                | 4                |                                     |
| S54     | 3                             | 3                     | 4                           | 3                             | 4                             | 3                    | 4                              | 3                             | 4                                  | 3               | 4                      | 3                    | 4  | 3                             | 4                            | 3                 | 4                  | 3   | 4                                | 3                |                                     |
| S55     | 3                             | 4                     | 3                           | 4                             | 3                             | 4                    | 3                              | 2                             | 3                                  | 3               | 3                      | 3                    | 3  | 3                             | 3                            | 3                 | 2                  | 3   | 3                                | 3                |                                     |
| S56     | 2                             | 3                     | 2                           | 3                             | 3                             | 4                    | 3                              | 4                             | 3                                  | 3               | 2                      | 3                    | 4  | 3                             | 4                            | 3                 | 4                  | 2   | 4                                | 3                |                                     |
| S57     | 3                             | 2                     | 4                           | 3                             | 3                             | 3                    | 4                              | 3                             | 4                                  | 3               | 3                      | 4                    | 4  | 3                             | 4                            | 2                 | 3                  | 4   | 3                                | 3                |                                     |
| S58     | 3                             | 3                     | 3                           | 4                             | 3                             | 2                    | 3                              | 3                             | 2                                  | 3               | 4                      | 3                    | 3  | 2                             | 3                            | 3                 | 4                  | 4   | 3                                | 3                |                                     |
| S59     | 3                             | 3                     | 4                           | 3                             | 2                             | 3                    | 4                              | 2                             | 3                                  | 4               | 3                      | 3                    | 4  | 3                             | 2                            | 3                 | 3                  | 2   | 3                                | 3                |                                     |
| S60     | 3                             | 4                     | 3                           | 3                             | 2                             | 3                    | 2                              | 3                             | 3                                  | 3               | 4                      | 3                    | 3  | 2                             | 3                            | 3                 | 4                  | 2   | 3                                | 3                |                                     |
| S61     | 3                             | 3                     | 4                           | 3                             | 3                             | 3                    | 3                              | 4                             | 3                                  | 4               | 3                      | 3                    | 3  | 3                             | 4                            | 3                 | 4                  | 3   | 4                                | 3                |                                     |
| S62     | 3                             | 3                     | 3                           | 3                             | 3                             | 3                    | 3                              | 3                             | 4                                  | 3               | 4                      | 3                    | 3  | 2                             | 4                            | 3                 | 3                  | 3   | 4                                | 3                |                                     |
| S63     | 2                             | 3                     | 4                           | 3                             | 2                             | 4                    | 3                              | 3                             | 2                                  | 3               | 2                      | 3                    | 3  | 3                             | 2                            | 3                 | 4                  | 3   | 3                                | 4                |                                     |
| S64     | 3                             | 3                     | 3                           | 3                             | 3                             | 3                    | 4                              | 3                             | 3                                  | 4               | 3                      | 3                    | 4  | 3                             | 2                            | 4                 | 3                  | 3   | 2                                | 3                |                                     |
| S65     | 2                             | 4                     | 3                           | 3                             | 4                             | 4                    | 3                              | 4                             | 3                                  | 3               | 3                      | 4                    | 3  | 4                             | 3                            | 3                 | 4                  | 3   | 3                                | 4                |                                     |
| S66     | 3                             | 3                     | 4                           | 3                             | 3                             | 3                    | 4                              | 2                             | 3                                  | 3               | 4                      | 3                    | 4  | 3                             | 3                            | 3                 | 4                  | 2   | 3                                | 3                |                                     |
| S67     | 4                             | 3                     | 3                           | 2                             | 3                             | 4                    | 3                              | 3                             | 3                                  | 3               | 4                      | 3                    | 3  | 4                             | 3                            | 3                 | 3                  | 3   | 4                                | 3                |                                     |
| S68     | 3                             | 3                     | 2                           | 3                             | 4                             | 4                    | 3                              | 4                             | 3                                  | 4               | 3                      | 3                    | 3  | 3                             | 4                            | 3                 | 2                  | 3   | 3                                | 4                |                                     |
| S69     | 3                             | 2                     | 3                           | 3                             | 4                             | 4                    | 3                              | 4                             | 3                                  | 2               | 3                      | 3                    | 4  | 3                             | 3                            | 4                 | 4                  | 3   | 4                                | 3                |                                     |
| S70     | 4                             | 3                     | 4                           | 3                             | 2                             | 3                    | 3                              | 3                             | 4                                  | 3               | 3                      | 3                    | 2  | 3                             | 3                            | 2                 | 3                  | 2   | 4                                | 3                |                                     |

## Estrés Académico

| SUJETOS | 1. Medir el nivel de presión ante la competitividad . | 2. Medir el nivel de tensión ante la sobrecarga de tareas y trabajos. | 3. Evaluar el nivel de tensión ante los profesores. | 4. Medir el nivel de nerviosismo o ante los exámenes. | 5. Medir la presión ante trabajos escolares. | 6. Evaluar el nivel de inquietud al no comprender los temas de la clase. | 7. Evaluar el nivel de tensión para participar en clase. | 8. Medir la ansiedad ante el tiempo limitado para los trabajos. | 9. Medir la frecuencia de los trastornos del sueño. | 10. Medir los niveles de cansancio. | 11. Medir la afectación de dolores de cabeza. | 12. Medir la frecuencia de problemas estomacales. | 13. Medir las conductas de mordorse las uñas, rasarse. | 14. Medir la dificultad de dormir adecuadamente. | 15. Medir la capacidad de conservar la tranquilidad. | 16. Medir los niveles de tristeza y depresión. | 17. Medir los niveles de ansiedad. | 18. Medir el nivel de problemas de concentración . | 19. Medir niveles de agresión e irritabilidad . | 20. Evaluar la tendencia a discutir. | 21. Evaluar la tendencia al aislamiento. | 22. Medir el nivel de desgano ante labores escolares. | 23. Evaluar la incidencia de los trastornos de alimentación. | 24. Medir el nivel de asertividad. | 25. Medir la capacidad de resolución de problemas. | 26. Medir la capacidad de automotivación. | 27. Evaluar el nivel de creencias religiosas. | 28. Evaluar la capacidad de buscar estrategias para resolver sus dificultades. | 29. Medir el nivel de confianza hacia los demás. |   |   |
|---------|---|---|---|---|--|--|--|---|---|-------------------------------------|---|---|--|--|--|--|------------------------------------|--|---|--------------------------------------|--|---|--|------------------------------------|--|---|---|--|--|---|---|
| S1      | 4   | 5   | 3   | 5   | 4  | 2  | 4  | 5   | 3   | 4                                   | 4   | 5   | 3  | 2  | 4  | 3  | 4                                  | 3  | 4   | 3                                    | 5  | 5   | 3  | 5                                  | 3  | 3   | 5   | 2  |  |   |   |
| S2      | 5   | 3   | 2   | 4   | 3  | 5  | 5  | 4   | 2   | 5                                   | 3   | 4   | 3  | 5  | 4  | 3  | 2                                  | 5  | 5   | 5                                    | 4  | 5   | 3  | 5                                  | 4  | 2   | 3   | 3  | 3  |   |   |
| S3      | 5   | 4   | 5   | 5   | 5  | 2  | 3  | 5   | 5   | 5                                   | 4   | 3   | 5  | 5  | 3  | 5  | 3                                  | 4  | 3   | 3                                    | 2  | 5   | 4  | 3                                  | 2  | 5   | 4   | 2  |  |   |   |
| S4      | 4   | 4   | 3   | 4   | 5  | 4  | 4  | 4   | 4   | 3                                   | 4   | 3   | 4  | 4  | 3  | 4  | 5                                  | 4  | 2   | 3                                    | 4  | 2   | 5  | 4                                  | 3  | 2   | 5   | 3  | 4  |   |   |
| S5      | 5   | 5   | 3   | 5   | 4  | 3  | 2  | 4   | 4   | 4                                   | 4   | 3   | 5  | 3  | 4  | 5  | 4                                  | 3  | 4   | 3                                    | 5  | 4   | 3  | 5                                  | 4  | 3   | 3   | 4  | 4  |   |   |
| S6      | 4   | 5   | 3   | 4   | 5  | 2  | 3  | 5   | 4   | 5                                   | 5   | 5   | 4  | 5  | 4  | 3  | 4                                  | 3  | 4   | 3                                    | 5  | 5   | 3  | 4                                  | 3  | 2   | 3   | 4  | 4  |   |   |
| S7      | 5   | 4   | 3   | 5   | 4  | 3  | 3  | 5   | 4   | 5                                   | 5   | 5   | 4  | 5  | 5  | 3  | 4                                  | 3  | 4   | 4                                    | 3  | 4   | 4  | 4                                  | 5  | 3   | 2   | 4  | 4  |   |   |
| S8      | 3   | 3   | 4   | 4   | 4  | 3  | 5  | 5   | 4   | 3                                   | 3   | 2   | 4  | 3  | 4  | 3  | 4                                  | 3  | 4   | 3                                    | 3  | 4   | 3  | 3                                  | 4  | 3   | 3   | 4  | 2  |   |   |
| S9      | 3   | 4   | 4   | 5   | 4  | 4  | 5  | 5   | 3   | 4                                   | 3   | 4   | 3  | 4  | 3  | 4  | 5                                  | 4  | 5   | 4                                    | 5  | 4   | 3  | 5                                  | 4  | 3   | 4   | 5  | 2  |   |   |
| S10     | 2   | 5   | 4   | 5   | 4  | 3  | 3  | 5   | 3   | 2                                   | 3   | 2   | 5  | 3  | 4  | 5  | 4                                  | 4  | 3   | 5                                    | 4  | 4   | 5  | 4                                  | 3  | 3   | 3   | 4  | 2  |   |   |
| S11     | 4   | 4   | 5   | 5   | 4  | 3  | 3  | 4   | 3   | 4                                   | 4   | 5   | 3  | 4  | 4  | 3  | 5                                  | 5  | 4   | 3                                    | 5  | 5   | 3  | 4                                  | 3  | 3   | 4   | 4  | 3  |   |   |
| S12     | 3   | 4   | 2   | 4   | 3  | 4  | 5  | 5   | 4   | 3                                   | 4   | 5   | 3  | 4  | 4  | 3  | 4                                  | 3  | 5   | 3                                    | 4  | 5   | 3  | 5                                  | 3  | 3   | 3   | 4  | 4  |   |   |
| S13     | 5   | 3   | 5   | 5   | 5  | 2  | 3  | 5   | 5   | 5                                   | 4   | 2   | 3  | 5  | 3  | 5  | 4                                  | 3  | 4   | 3                                    | 4  | 3   | 4  | 3                                  | 3  | 2   | 5   | 4  | 3  |   |   |
| S14     | 3   | 5   | 4   | 5   | 3  | 3  | 2  | 4   | 2   | 3                                   | 3   | 4   | 4  | 3  | 3  | 4  | 4                                  | 5  | 3   | 3                                    | 5  | 5   | 3  | 4                                  | 3  | 2   | 3   | 4  | 2  |   |   |
| S15     | 4   | 4   | 3   | 5   | 4  | 3  | 3  | 5   | 4   | 5                                   | 4   | 5   | 4  | 3  | 5  | 4  | 5                                  | 3  | 4   | 3                                    | 4  | 5   | 3  | 4                                  | 4  | 3   | 4   | 3  | 3  |   |   |
| S16     | 3   | 4   | 3   | 4   | 3  | 2  | 4  | 5   | 4   | 5                                   | 4   | 5   | 3  | 2  | 4  | 3  | 5                                  | 3  | 3   | 4                                    | 5  | 4   | 3  | 5                                  | 4  | 3   | 3   | 4  | 4  |   |   |
| S17     | 5   | 5   | 3   | 4   | 3  | 4  | 5  | 3   | 3   | 4                                   | 5   | 4   | 3  | 3  | 4  | 3  | 4                                  | 3  | 4   | 4                                    | 3  | 3   | 4  | 5                                  | 3  | 2   | 3   | 4  | 4  |   |   |
| S18     | 3   | 4   | 5   | 4   | 3  | 3  | 4  | 5   | 3   | 2                                   | 4   | 3   | 3  | 4  | 4  | 4  | 3                                  | 3  | 3   | 4                                    | 4  | 5   | 3  | 4                                  | 4  | 3   | 3   | 4  | 3  | 2 |   |
| S19     | 4   | 5   | 5   | 4   | 5  | 4  | 5  | 4   | 3   | 3                                   | 3   | 3   | 5  | 4  | 3  | 5  | 4                                  | 5  | 5   | 3                                    | 4  | 3   | 4  | 5                                  | 3  | 2   | 3   | 3  | 2  |   |   |
| S20     | 5   | 4   | 3   | 4   | 5  | 4  | 5  | 3   | 4   | 4                                   | 3   | 3   | 4  | 4  | 5  | 4  | 3                                  | 3  | 3   | 4                                    | 3  | 4   | 3  | 4                                  | 2  | 3   | 3   | 4  | 2  |   |   |
| S21     | 4   | 3   | 4   | 3   | 5  | 2  | 3  | 4   | 3   | 5                                   | 3   | 3   | 3  | 3  | 5  | 2  | 3                                  | 4  | 5   | 4                                    | 3  | 4   | 3  | 4                                  | 3  | 2   | 3   | 4  | 3  |   |   |
| S22     | 3   | 4   | 2   | 5   | 3  | 5  | 3  | 2   | 3   | 4                                   | 4   | 3   | 5  | 3  | 2  | 4  | 5                                  | 3  | 2   | 4                                    | 3  | 5   | 4  | 3                                  | 2  | 2   | 3   | 4  | 3  |   |   |
| S23     | 5   | 3   | 4   | 2   | 5  | 5  | 3  | 3   | 2   | 4                                   | 5   | 3   | 2  | 4  | 4  | 3  | 4                                  | 3  | 4   | 3                                    | 4  | 5   | 3  | 4                                  | 5  | 3   | 4   | 3  | 2  |   |   |
| S24     | 3   | 4   | 5   | 4   | 3  | 5  | 4  | 5   | 3   | 4                                   | 2   | 3   | 4  | 3  | 4  | 4  | 5                                  | 2  | 3   | 4                                    | 3  | 4   | 2  | 4                                  | 3  | 3   | 3   | 5  | 2  |   |   |
| S25     | 2   | 4   | 3   | 2   | 4  | 5  | 3  | 4   | 5   | 3                                   | 5   | 4   | 3  | 4  | 3  | 4  | 5                                  | 3  | 2   | 3                                    | 4  | 5   | 2  | 3                                  | 3  | 5   | 2   | 4  | 3  | 2 |   |
| S26     | 4   | 4   | 3   | 3   | 5  | 4  | 3  | 2   | 5   | 4                                   | 2   | 3   | 4  | 3  | 3  | 5  | 4                                  | 3  | 2   | 3                                    | 5  | 3   | 4  | 3                                  | 3  | 2   | 3   | 4  | 3  |   |   |
| S27     | 3   | 3   | 4   | 5   | 4  | 3  | 4  | 3   | 4   | 3                                   | 4   | 3   | 4  | 3  | 4  | 3  | 4                                  | 4  | 3   | 4                                    | 3  | 4   | 3  | 4                                  | 3  | 4   | 2   | 3  | 4  | 2 |   |
| S28     | 5   | 4   | 5   | 3   | 3  | 5  | 4  | 3   | 3   | 4                                   | 2   | 3   | 4  | 3  | 2  | 5  | 4                                  | 4  | 3   | 2                                    | 3  | 4   | 4  | 3                                  | 3  | 2   | 3   | 4  | 3  |   |   |
| S29     | 2   | 3   | 4   | 3   | 4  | 4  | 5  | 4   | 5   | 5                                   | 3   | 4   | 4  | 3  | 3  | 4  | 3                                  | 4  | 3   | 3                                    | 4  | 4   | 3  | 2                                  | 3  | 3   | 3   | 4  | 2  |   |   |
| S30     | 3   | 4   | 3   | 4   | 3  | 3  | 4  | 3   | 5   | 4                                   | 2   | 3   | 4  | 3  | 3  | 4  | 3                                  | 2  | 3   | 4                                    | 3  | 4   | 5  | 3                                  | 4  | 2   | 3   | 5  | 2  |   |   |
| S31     | 2   | 3   | 4   | 4   | 3  | 4  | 4  | 4   | 3   | 2                                   | 3   | 4   | 3  | 4  | 5  | 3  | 4                                  | 3  | 4   | 3                                    | 2  | 3   | 4  | 5                                  | 3  | 4   | 4   | 4  | 2  |   |   |
| S32     | 3   | 3   | 3   | 4   | 3  | 5  | 4  | 3   | 4   | 5                                   | 4   | 3   | 4  | 3  | 4  | 2  | 3                                  | 4  | 4   | 3                                    | 4  | 3   | 4  | 5                                  | 3  | 2   | 4   | 3  | 2  |   |   |
| S33     | 3   | 5   | 3   | 5   | 4  | 3  | 4  | 5   | 4   | 3                                   | 4   | 3   | 4  | 3  | 3  | 4  | 4                                  | 3  | 4   | 3                                    | 2  | 4   | 3  | 4                                  | 3  | 3   | 3   | 3  | 2  |   |   |
| S34     | 3   | 4   | 3   | 3   | 4  | 5  | 4  | 3   | 3   | 4                                   | 2   | 3   | 3  | 4  | 3  | 4  | 5                                  | 4  | 2   | 3                                    | 4  | 3   | 5  | 4                                  | 3  | 2   | 3   | 2  | 2  |   |   |
| S35     | 2   | 3   | 3   | 4   | 4  | 4  | 3  | 3   | 4   | 5                                   | 4   | 3   | 3  | 4  | 4  | 5  | 3                                  | 4  | 3   | 3                                    | 2  | 3   | 4  | 3                                  | 4  | 3   | 4   | 3  | 3  |   |   |
| S36     | 3   | 4   | 4   | 3   | 3  | 4  | 4  | 3   | 3   | 4                                   | 3   | 2   | 3  | 3  | 4  | 5  | 3                                  | 4  | 5   | 3                                    | 3  | 5   | 4  | 4                                  | 3  | 2   | 4   | 3  | 2  |   |   |
| S37     | 2   | 3   | 4   | 3   | 3  | 4  | 4  | 5   | 3   | 4                                   | 2   | 4   | 3  | 4  | 4  | 5  | 4                                  | 5  | 4   | 3                                    | 4  | 5   | 4  | 4                                  | 3  | 5   | 2   | 3  | 2  | 3 |   |
| S38     | 3   | 3   | 3   | 4   | 3  | 3  | 3  | 3   | 4   | 3                                   | 4   | 5   | 4  | 4  | 3  | 4  | 5                                  | 4  | 2   | 3                                    | 4  | 3   | 4  | 3                                  | 2  | 3   | 4   | 4  | 2  |   |   |
| S39     | 2   | 3   | 3   | 4   | 4  | 3  | 3  | 5   | 5   | 4                                   | 3   | 4   | 3  | 5  | 4  | 4  | 5                                  | 3  | 2   | 3                                    | 4  | 5   | 4  | 3                                  | 2  | 3   | 2   | 3  | 2  |   |   |
| S40     | 4   | 4   | 3   | 4   | 3  | 3  | 4  | 3   | 4   | 3                                   | 3   | 5   | 4  | 3  | 3  | 3  | 4                                  | 5  | 4   | 3                                    | 3  | 2   | 3  | 3                                  | 4  | 3   | 4   | 3  | 3  |   |   |
| S41     | 3   | 3   | 5   | 3   | 4  | 3  | 4  | 5   | 4   | 3                                   | 3   | 4   | 5  | 4  | 3  | 4  | 5                                  | 4  | 3   | 4                                    | 5  | 4   | 4  | 3                                  | 3  | 2   | 5   | 4  | 2  |   |   |
| S42     | 3   | 3   | 4   | 3   | 4  | 3  | 4  | 4   | 3   | 4                                   | 4   | 3   | 4  | 3  | 4  | 3  | 4                                  | 3  | 4   | 4                                    | 3  | 4   | 4  | 3                                  | 3  | 4   | 4   | 3  | 4  | 5 | 2 |
| S43     | 5   | 4   | 3   | 2   | 3  | 4  | 4  | 3   | 4   | 4                                   | 3   | 4   | 4  | 3  | 5  | 4  | 3                                  | 3  | 2   | 3                                    | 3  | 4   | 3  | 4                                  | 3  | 2   | 3   | 4  | 4  | 3 |   |
| S44     | 4   | 3   | 3   | 4   | 3  | 3  | 4  | 3   | 3   | 3                                   | 4   | 2   | 3  | 3  | 5  | 4  | 4                                  | 2  | 3   | 4                                    | 2  | 3   | 4  | 5                                  | 4  | 3   | 4   | 3  | 3  |   |   |
| S45     | 3   | 3   | 4   | 5   | 3  | 4  | 4  | 5   | 3   | 4                                   | 5   | 4   | 5  | 3  | 2  | 4  | 3                                  | 4  | 3   | 4                                    | 3  | 4   | 5  | 3                                  | 4  | 5   | 3   | 2  | 3  | 3 |   |
| S46     | 4   | 3   | 3   | 4   | 3  | 4  | 3  | 4   | 5   | 4                                   | 3   | 4   | 5  | 4  | 3  | 3  | 4                                  | 5  | 4   | 3                                    | 3  | 2   | 3  | 4                                  | 3  | 2   | 3   | 3  | 2  |   |   |
| S47     | 3   | 3   | 2   | 4   | 5  | 3  | 4  | 5   | 3   | 5                                   | 4   | 3   | 5  | 3  | 3  | 3  | 4                                  | 5  | 4   | 3                                    | 4  | 5   | 4  | 3                                  | 4  | 2   | 3   | 3  | 3  |   |   |
| S48     | 3   | 4   | 3   | 5   | 4  | 3  | 3  | 4   | 4   | 3                                   | 5   | 4   | 3  | 4  | 2  | 3  | 4                                  | 4  | 3   | 4                                    | 3  | 4   | 3  | 4                                  | 3  | 4   | 3   | 4  | 2  |   |   |
| S49     | 4   | 3   | 5   | 3   | 3  | 4  | 3  | 3   | 4   | 3                                   | 4   | 3   | 3  | 4  | 5  | 5  | 4                                  | 4  | 3   | 4                                    | 3  | 4   | 3  | 4                                  | 3  | 4   | 2   | 4  | 3  | 3 |   |
| S50     | 3   | 3   | 4   | 3   | 3  | 4  | 3  | 4   | 3   | 3                                   | 3   | 4   | 5  | 4  | 3  | 4  | 3                                  | 3  | 4   | 2                                    | 3  | 5   | 5  | 4                                  | 3  | 4   | 3   | 4  | 3  | 2 |   |
| S51     | 5   | 4   | 3   | 5   | 4  | 4  | 5  | 4   | 4   | 5                                   | 4   | 4   | 5  | 4  | 5  | 4  | 4                                  | 4  | 4   | 4                                    | 4  | 4   | 5  | 5                                  | 4  | 4   | 3   | 4  | 3  | 3 |   |
| S52     | 4   | 5   | 4   | 4   | 5  | 4  | 4  | 3   | 4   | 3                                   | 4   | 3   | 4  | 3  | 4  | 4  | 5                                  | 4  | 3   | 4                                    | 4  | 5   | 4  | 4                                  | 3  | 4   | 3   | 4  | 3  | 2 |   |
| S53     | 5   | 4   | 5   | 4   | 5  | 4  | 3  | 4   | 3   | 4                                   | 5   | 4   | 3  | 4  | 5  | 4  | 4                                  | 4  | 4   | 4                                    | 3  | 4   | 3  | 4                                  | 3  | 3   | 4   | 4  | 2  | 2 |   |
| S54     | 4   | 5   | 4   | 5   | 4  | 5  | 4  | 5   | 5   | 5                                   | 4   | 5   | 4  | 5  | 4  | 4  | 5                                  | 4  | 4   | 5                                    | 4  | 4   | 4  | 3                                  | 4  | 2   | 5   | 5  | 2  |   |   |
| S55     | 5   | 4   | 5   | 4   | 5  | 4  | 5  | 4   | 4   | 4                                   | 5   | 5   | 5  | 4  | 5  | 4  | 5                                  | 4  | 5   | 4                                    | 4  | 4   | 4  | 5                                  | 4  | 3   | 4   | 4  | 4  | 2 |   |
| S56     | 5   | 4   | 5   | 4   | 4  | 4  | 5  | 4   | 4   | 5                                   | 4   | 4   | 3  | 5  | 4  | 4  | 5                                  | 4  | 5   | 4                                    | 5  | 4   | 4  | 5                                  | 4  | 3   | 4   | 4  | 2  | 2 |   |
| S57     | 4   | 4   | 5   | 4   | 4  | 4  | 5  | 5   | 3   | 4                                   | 5   | 5   | 4  | 4  | 5  | 4  | 5                                  | 4  | 5   | 4                                    | 4  | 4   | 5  | 5                                  | 4  | 3   | 4   | 3  | 2  | 3 |   |
| S58     | 3   | 5   | 4   | 4   | 5  | 5  | 4  | 4   | 4   | 4                                   | 4   | 4   | 5  | 4  | 4  | 4  | 4                                  | 5  | 4   | 4                                    | 4  | 4   | 4  | 4                                  | 2  | 4   | 4   | 4  | 2  | 5 |   |
| S59     | 5   | 4   | 4   | 4   | 4  | 4  | 5  | 5   | 4   | 5                                   | 4   | 3   | 4  | 4  | 5  | 4  | 4                                  | 5  | 4   | 4                                    | 4  | 5   | 5  | 4                                  | 4  | 2   | 4   | 5  | 3  | 3 |   |
| S60     | 4   | 5   | 5   | 5   | 4  | 5  | 3  | 4   | 4   | 4                                   | 5   | 4   | 4  | 5  | 4  | 5  | 4                                  | 5  | 4   | 5                                    | 5  | 4   | 4  | 5                                  | 4  | 3   | 4   | 4  | 4  | 2 |   |
| S61     | 3   | 4   | 4   | 4   | 5  | 4  | 4  | 4   | 5   | 4                                   | 4   | 5   | 3  | 4  | 3  | 4  | 4                                  | 5  | 4   | 5                                    | 4  | 5   | 4  | 5                                  | 4  | 2   | 4   | 5  | 2  | 2 |   |
| S62     | 4   | 4   | 5   | 4   | 4  | 4  | 5  | 5   | 4   | 5                                   | 5   | 4   | 5  | 5  | 4  | 5  | 4                                  | 5  | 4   | 5                                    | 4  | 4   | 5  | 4                                  | 5  | 4   | 2   | 5  | 4  | 3 |   |
| S63     | 5   | 4   | 4   | 5   | 4  | 4  | 5  | 4   | 4   | 5                                   | 4   | 5   | 4  | 4  | 5  | 4</  |                                    |  |   |                                      |  |   |  |                                    |  |   |   |  |  |   |   |

## **Anexo 6: Propuesta de valor**

El presente trabajo tiene como objetivo mejorar la calidad de las estrategias de afrontamiento de los alumnos de dos academias de la ciudad de Puno para afrontar el estrés académico y la ansiedad ante los exámenes tipo examen de ingreso a la comunidad.

Se recomienda la creación de un Departamento de Psicología para brindar apoyo emocional a los estudiantes frente a los exámenes de ingreso y exámenes generales que realiza las universidades en cada examen de ingreso, con el fin de reducir su presión de aprendizaje y ansiedad.

En cuanto a nuestras variables de investigación, sugerimos:

- Proporcionar soporte psicológico y sensibilización a los padres de los estudiantes.
- Sensibilizar y capacitar a los profesores para que comprendan la importancia de los estados emocionales de los estudiantes frente a todo tipo de exámenes para lograr sus objetivos.
- Plantear una reorganización de los horarios para no sobrecargar académicamente al estudiante.
- Fortalecer los compromisos de entre los miembros de la institución pre universitario