



# **UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Estrés y Ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el  
retorno a clases presenciales

## **TESIS**

Para optar el título profesional de Licenciada en Psicología

## **AUTORAS**

Castromonte Clavijo, Jerika Marianella (0009-0003-4196-0585)

Chumpitazi Lozada, Zuleyka Margarita (0009-0003-7664-6908)

## **ASESORA**

Matos Ramírez, Patricia Roxana (0000-0001-9624-5528)

**Lima, Perú**

**2024**

## **Metadatos Complementarios**

### **Datos de autor**

AUTORA: Castromonte Clavijo, Jerika Marianella  
Tipo de documento de identidad de la AUTORA: DNI  
Número de documento de la AUTORA: 74958013

AUTORA: Chumpitazi Lozada, Zuleyka Margarita  
Tipo de documento de identidad de la AUTORA: DNI  
Número de documento de la AUTORA: 75535482

### **Datos de asesor**

ASESOR: Matos Ramírez, Patricia Roxana  
Tipo de documento de identidad del ASESOR: DNI  
Número de documento de identidad del ASESOR: 08889873

### **Datos del jurado**

JURADO 1: Córdova Cadillo, Alberto. DNI 08458178. ORCID 0000-0002-8221-3960  
JURADO 2: Espíritu Salinas, Natividad Marina. DNI 09136467. ORCID 0000-0001-6621  
JURADO 3: Gutiérrez Ramirez, Carlos Enrique, DNI 41004868. ORCID 0000-0002-8058-4645  
JURADO 4: Matos Ramírez, Patricia Roxana. DNI 08889873. ORCID 0000-0001-9624-5528

### **Datos de la investigación**

Campo del conocimiento OCDE: 5.01.00  
Código del Programa: 313016

ANEXO N°1

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

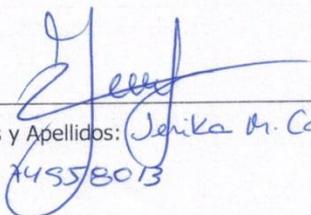
Yo, Jenika Marianella Castromonte Clavijo,  
con código de estudiante número 20710255, con DNI N° 74958013,  
con domicilio en vrb. La Cuseta edif. 66 dpto 404,  
distrito Surco, provincia y departamento de Lima,  
en mi condición de bachiller en Psicología de la Facultad  
Psicología, declaro bajo juramento que la presente tesis titulada:  
" Estrés y Ansiedad en estudiantes universitarios de una  
Universidad privada de Lima Metropolitana ante el  
retorno a clases presenciales. "  
es de mi única autoría, bajo el asesoramiento del docente Patricia Mats Ramirez,  
y no existe plagio y/o copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de  
investigación presentado por cualquier persona natural o jurídica ante cualquier institución  
académica o de investigación, universidad, etc; La cual ha sido sometida al antiplagio Turnitin y  
tiene el 25% de similitud final.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en la tesis, el  
contenido de estas corresponde a las opiniones de ellos, y por las cuales no asumo  
responsabilidad, ya sean de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o de internet.

Asimismo, ratifico plenamente que el contenido íntegro de la tesis es de mi conocimiento y  
autoría. Por tal motivo, asumo toda la responsabilidad de cualquier error u omisión en la tesis y  
soy consciente de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de falsa declaración, me someto a lo dispuesto en las normas de la Universidad Ricardo  
Palma y a los dispositivos legales nacionales vigentes.

Surco, 23 de Mayo de 2024

  
Nombres y Apellidos: Jenika M. Castromonte Clavijo  
DNI Nro. 74958013

ANEXO N°1

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Zuleyka Margarita Chumpitazi Lozada,  
con código de estudiante número 201711571, con DNI N° 75535482,  
con domicilio en Calle Tambo Viejo 127,  
distrito Chorrillos, provincia y departamento de Lima,  
en mi condición de bachiller en Psicología de la Facultad  
Psicología, declaro bajo juramento que la presente tesis titulada:  
" Estres y ansiedad en estudiantes de una Universidad privada  
de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales "

es de mi única autoría, bajo el asesoramiento del docente Patricia Matos Ramirez,  
y no existe plagio y/o copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de  
investigación presentado por cualquier persona natural o jurídica ante cualquier institución  
académica o de investigación, universidad, etc; La cual ha sido sometida al antiplagio Turnitin y  
tiene el 25% de similitud final.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en la tesis, el  
contenido de estas corresponde a las opiniones de ellos, y por las cuales no asumo  
responsabilidad, ya sean de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o de internet.

Asimismo, ratifico plenamente que el contenido íntegro de la tesis es de mi conocimiento y  
autoría. Por tal motivo, asumo toda la responsabilidad de cualquier error u omisión en la tesis y  
soy consciente de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de falsa declaración, me someto a lo dispuesto en las normas de la Universidad Ricardo  
Palma y a los dispositivos legales nacionales vigentes.

Surco, 23 de Mayo de 202 4



Nombres y Apellidos: Zuleyka Margarita Chumpitazi Lozada  
DNI Nro. 75535482

# Estrés y Ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales

## ORIGINALITY REPORT

**25%** SIMILARITY INDEX  
**27%** INTERNET SOURCES  
**4%** PUBLICATIONS  
**16%** STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Universidad Ricardo Palma Student Paper	5%
2	dokumen.pub Internet Source	2%
3	repositorio.urp.edu.pe Internet Source	1%
4	repositorio.ucsp.edu.pe Internet Source	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Internet Source	1%
6	apirepositorio.unh.edu.pe Internet Source	1%
7	repositorio.autonoma.edu.pe Internet Source	1%
8	repositorio.upn.edu.pe Internet Source	1%
9	repositorio.upeu.edu.pe:8080 Internet Source	1%



Mg. Leslie Denise Tantaleán Oliva  
Unidad de Grados y Títulos  
JEFA



## **DEDICATORIO Y/O AGRADECIMIENTO**

Zuleyka: Quiero agradecer a mi familia que siempre me ha apoyado y brindado todas las herramientas para conseguir lo que me propongo, así como apoyarme en mi decisión de estudiar esta hermosa carrera. A mi asesora por la ayuda y dedicación para la realización de esta investigación. Por último, a mi hermano que hoy me ve desde arriba, porque siempre fue el motivo para seguir adelante poniendo mi 100% y dar todos los pasos juntos.

Jerika: Les dedicaré y agradeceré siempre todos mis logros a mi amada familia, por el incondicional soporte, motivación y cariño en cada proceso que he realizado a lo largo de mi vida.



## **Introducción**

La presente investigación hace referencia al estudio sobre el estrés y la ansiedad en el cual participaron estudiantes universitarios pertenecientes a una universidad privada ubicada en Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales, esta se desarrolla en distintos capítulos. De esta forma, en el primer capítulo se presenta el problema de la investigación junto a los objetivos tanto general como específicos planteados. Además, se resalta su importancia y alcances los cuales justifican el estudio, sin dejar de lado la mención de las limitaciones del mismo.

En el segundo capítulo se presenta el marco teórico y se relacionan las investigaciones de actualidad con respecto al estrés y la ansiedad en estudiantes ante el retorno a clases presenciales después del confinamiento por Covid19. De igual manera se trazan las bases teóricas científicas de la investigación con el propósito de ubicar la temática de estudio en el contexto científico, apoyando a este propósito el planteamiento de las definiciones de los diferentes términos utilizados.

En el tercer capítulo se hace alusión al marco hipotético conceptual delimitando las hipótesis generales y específicas con una previa presentación de la consideración científica que contextualiza lo señalado en las hipótesis.

En el cuarto capítulo se presenta lo especificado al método que responde cómo se realizó la investigación indicando los participantes, el tipo y diseño de la investigación que es el correspondiente al tipo básico, con un diseño descriptivo comparativo y correlacional. De igual manera se presentan los instrumentos junto a las fichas técnicas para la recopilación de los datos y se precisan las técnicas empleadas para el procesamiento de los mismos.

En el quinto capítulo se emplean las tablas, en base al formato APA, para presentación de los datos obtenidos en la presente investigación. Posteriormente se examina el contenido de las tablas en función al marco teórico y se formulan las implicancias respectivas.

En el sexto capítulo, se exponen las conclusiones generales y específicas, las cuales indican las recomendaciones generales y específicas. Se elabora el resumen tanto en el idioma inglés como español.

Finalmente, se presenta el listado de las referencias bibliográficas delimitadas a la exigencia del formato APA. Complementando los datos expuestos en esta investigación con los anexos.

## **Índice**

**Introducción ..... 9**

**Índice ..... 11**

**Índice de tablas..... 14**

### **CAPÍTULO I**

**Planteamiento del Estudio..... 16**

**1.1 Formulación del problema ..... 20**

**1.2 Objetivos ..... 20**

**1.2.1 General..... 20**

**1.2.2 Específicos..... 20**

**1.3 Importancia y justificación del estudio ..... 20**

**1.4 Limitaciones del estudio ..... 22**

### **CAPÍTULO II**

**Marco Teórico ..... 23**

**2.1 Investigaciones relacionadas con el tema ..... 23**

**2.1.1. Investigaciones Internacionales ..... 23**

**2.1.2. Investigaciones Nacionales..... 25**

**2.2 Bases teórico-científicas del estudio ..... 29**

**2.2.1. Estrés..... 29**

**2.2.2. Ansiedad..... 33**

**2.2.3. Estudiante Universitario ..... 39**

<b>2.3 Definición de términos básicos .....</b>	<b>41</b>
---	-----------

### **CAPÍTULO III**

<b>Hipótesis y variables.....</b>	<b>43</b>
-----------------------------------	-----------

<b>3.1 Supuestos científicos .....</b>	<b>43</b>
--	-----------

<b>3.2 Hipótesis.....</b>	<b>44</b>
---------------------------	-----------

<b>3.2.1 General.....</b>	<b>44</b>
---------------------------	-----------

<b>3.2.2 Específicas.....</b>	<b>44</b>
-------------------------------	-----------

<b>3.3 Variables de estudio o áreas de análisis .....</b>	<b>44</b>
---	-----------

### **CAPÍTULO IV**

<b>Método .....</b>	<b>46</b>
---------------------	-----------

<b>4.1 Población, muestra o participantes.....</b>	<b>46</b>
--	-----------

<b>4.2 Tipo y diseño de investigación.....</b>	<b>46</b>
--	-----------

<b>4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....</b>	<b>48</b>
---	-----------

<b>4.3.1. Escala de Percepción Global de Estrés.....</b>	<b>48</b>
--	-----------

<b>4.3.2. Inventario de Ansiedad de Beck.....</b>	<b>50</b>
---	-----------

<b>4.4 Procedimiento y técnicas de procesamiento de datos.....</b>	<b>52</b>
--	-----------

### **CAPÍTULO**

**V**

<b>Resultados.....</b>	<b>54</b>
------------------------	-----------

<b>5.1 Presentación de datos .....</b>	<b>54</b>
--	-----------

<b>5.2 Análisis de datos.....</b>	<b>55</b>
-----------------------------------	-----------

<b>5.2.1 Estadística descriptiva .....</b>	<b>55</b>
--	-----------

<b>5.2.2 Estadística Inferencial .....</b>	<b>56</b>
<b>5.3 Análisis y discusión de resultados .....</b>	<b>58</b>
<b>CAPÍTULO VI</b>	
<b>Conclusiones y recomendaciones .....</b>	<b>61</b>
<b>6.1 Conclusiones generales y específicas .....</b>	<b>61</b>
<b>6.2 Recomendaciones.....</b>	<b>61</b>
<b>6.3 Resumen. Términos clave.....</b>	<b>62</b>
<b>6.4 Abstract. Key words.....</b>	<b>62</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>64</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>72</b>

## Índice de tablas

Tabla 1. *Estadísticas de fiabilidad de la Escala de Percepción Global de Estrés.*

Tabla 2. *Baremación de puntuaciones y niveles de la Escala de Percepción Global de Estrés.*

Tabla 3. *Estadísticas de fiabilidad del Inventario de Ansiedad de Beck.*

Tabla 4. *Baremación de puntuaciones y niveles del Inventario de Ansiedad de Beck.*

Tabla 5. *Distribución de frecuencias y porcentajes de la muestra.*

Tabla 6. *Distribución de frecuencias de los niveles obtenidos en la muestra de estudio de la variable estrés.*

Tabla 7. *Distribución de frecuencias de los niveles obtenidos en la muestra de estudio de la variable ansiedad.*

Tabla 8. *Estadísticos descriptivos de estrés y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales.*

Tabla 9. *Prueba de Bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov en las variables de estudio.*

Tabla 10. *Relación entre el estrés y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales, utilizando la Rho de Spearman.*

Tabla 11. *Descriptivos y análisis inferencial del estrés, según los ciclos de estudios.*

Tabla 12. *Diferencia significativa de ansiedad según ciclos agrupados.*

Tabla 13. *Diferencia de medias de datos según sexo correspondiente a la variable estrés.*

Tabla 14. *Diferencia de datos entre sexo correspondiente a la variable ansiedad.*



# CAPÍTULO I

## Planteamiento del Estudio

Actualmente estamos viviendo una pandemia mundial, causada por un virus proveniente de China llamado SARS-CoV-2, el cual ha afectado tanto física como psicológicamente a la sociedad mundial, ya que se tuvieron muchas pérdidas importantes de familiares y amigos, afectando en diferente medida a los pobladores.

Al respecto, Mejía (2020) indica según su guía acerca del COVID-19:

La primera conclusión de la investigación fue que este virus es propenso a multiplicarse con mayor rapidez y en un tiempo reducido, en comparación con su antecesor: el Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS), un coronavirus que dejó un registro de 8098 infectados y 774 muertes el año 2003 en el continente asiático (p.1).

Esto da a entender que este virus es altamente contagioso y que por su aparición repentina superó en poco tiempo la mortalidad de otros virus vistos anteriormente. Como medida de prevención al contagio, el Estado Peruano optó por la cuarentena y el confinamiento social obligatorio por varios meses, obteniendo como resultado una pérdida significativa en diferentes sectores del país como es en la economía, el turismo, el sector salud y el educativo; lo cual nos dejó bajo una inmensa incertidumbre de lo que nos esperaba en el futuro tanto personalmente como en el país.

Ibañez (2020) refiere que:

El miedo al contagio, la falta de información, las pérdidas financieras y el estigma son algunos de los factores estresantes que afiliaron a la cuarentena, por lo que se plantean medidas dirigidas a mejorar la comunicación o a facilitar los medios materiales necesarios. (p. 6)

Enfocándonos en el sector educativo, la población estudiantil se vio afectada, separándolos del inicio de sus actividades académicas y colocando en juego su futuro, lo cual generó desconcierto; como es en el caso de los estudiantes universitarios, ya que el hecho de estar confinados sin poder realizar sus actividades con normalidad y teniendo que adaptarse con rapidez a la virtualidad causó en ellos grandes niveles de estrés y ansiedad. Cabe mencionar que muchos estudiantes universitarios tuvieron que renunciar a sus estudios debido a su economía, lo que aumentó el porcentaje de deserción en la población estudiantil a un 18% con la llegada de la pandemia en el año 2020, en el año 2021 dichas estadísticas se redujeron al 11% y en la actualidad se registró un millón de estudiantes en las aulas. Sumándole a ello el retorno a la presencialidad, lo cual provocó desconcierto en muchos estudiantes, quienes iniciaron nuevas actividades, por ejemplo, trabajar, llevar otros cursos o incluso retornar a sus lugares de origen llevando a la par sus clases universitarias; asimismo, el regreso a clases demanda gastos que no podrán asumir. (Ibáñez, 2020)

Según lo que indica el especialista en políticas educativas, Paul Nira Del Ben: “Buen grupo de jóvenes que se habían mudado a Lima a estudiar en buenas universidades, ya sea con familiares, solos o en grupos, regresaron a sus ciudades de origen durante la pandemia, y eso es muy positivo para ellos porque les permite afrontar el proceso de aprendizaje de una manera más económica; por el contrario, si se retorna a la presencialidad absoluta se perderá este beneficio. Además, los adultos que trabajan y estudian pueden ver afectada su capacidad de continuar haciéndolo con mayor facilidad” (como se cita en Saenz, 2022, p. 1).

Teniendo en cuenta lo antes mencionado, los estudiantes se encuentran en un cambio con inclinaciones a mantener vigente la modalidad híbrida por más tiempo, considerando que muchas universidades aún no han implementado al 100% sus espacios académicos, asimismo se incrementa la preocupación por mantener sus actividades laborales y recreativas a la par de

sus estudios sin ningún inconveniente, debido a la gran organización que se necesita durante el año para gestionar los nuevos tiempos y distancias de las que dispondrán prontamente. Por lo tanto, queda a la expectativa de los estudiantes generando más estrés y ansiedad para acomodarse nuevamente a una realidad diferente, con exámenes y presentaciones orales presenciales delante de sus compañeros.

El Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2021) reporta que el 52.2% de la población adulta de Lima Metropolitana padece de estrés entre moderado a severo. El estudiante universitario se encuentra en su mayoría en la etapa de adultez, conocida como adultez joven, por ello es probable que se ubique en este grupo de adultos que enfrentan cambios y desafíos de la edad madura, así como la idea de crisis que conlleva esta transición. (Morris y Maisto, 2014)

Es así como, estos jóvenes universitarios pueden estar presentando lo que se denomina estrés académico, ya que están envueltos en actividades de tipo académica que alcanzan a sobrepasar sus propios límites, tiempos, habilidades, etc. Además, se especifica el impacto percibido de los estresores académicos en aquellos procesos cognitivos y afectivos del estudiante, es decir, que ellos evalúan todos los aspectos de su ambiente y los clasifican como amenazantes, estas valoraciones se vinculan directamente con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc. Por lo antes mencionado, el estrés académico lo sufren los estudiantes principalmente de educación media y superior; asimismo, tiene como principal fuente a estresores relacionados con las diligencias que normalmente se llevan a cabo en el ámbito escolar y muchas de las exigencias impactan directamente a su desempeño. (Águila et al., 2015)

El término ansiedad se relaciona a un mecanismo adaptativo, el cual nos permite estar en alerta frente a diferentes sucesos, relacionado a los peligros futuros. En una situación leve esta se muestra como inquietud e intranquilidad, sin embargo, al ser severa la persona puede

llegar a un estado de paralización inminente, perjudicando su vida diaria y acrecentando el pánico continuo. Por consiguiente, se puede tener en cuenta que la ansiedad y estrés presentado actualmente por los estudiantes universitarios con el retorno de las clases presenciales constituye una afectación psicológica con manifestaciones cognitivas, fisiológicas, emocionales y conductuales, que muchas veces se ven reflejadas en el rendimiento académico, impidiendo desarrollarse adecuadamente en los diferentes cursos. Un alto estresor y causante de ansiedad para la población de estudiantes es el cambio de exámenes virtuales a presenciales, además no poder mantener el mismo promedio el cual manejaban en la virtualidad, consecuente a ello, el temor por compartir, luego de varios años, un salón de clase lleno de alumnos y maestros con la posibilidad de contagio, el miedo a ser juzgado y salir del espacio seguro que habían establecido en sus hogares (Robles y López, 2022).

En este presente trabajo se abordarán los niveles de estrés y ansiedad que generó el cambio de la modalidad del dictado de clases en el presente año, los cuales surgieron en consecuencia de la pandemia mundial por el virus del SRAS-CoV-2 a la cual nos enfrentamos, dicho cambio de clases virtuales en su totalidad a híbridas y actualmente a ser 100% presenciales; afectaron el rendimiento académico de muchos estudiantes, por ello se busca identificar cuáles son los niveles de estrés y ansiedad que pueden alcanzar y qué factores son más frecuentes a través de encuestas para el análisis del alumnado de una institución universitaria privada ubicada de Lima metropolitana.

## **1.1 Formulación del problema**

¿Cuál es la relación entre estrés y ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales?

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 General**

O1: Determinar la relación entre estrés y ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales.

### **1.2.2 Específicos**

O1: Identificar los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales

O2: Comparar niveles de estrés y ansiedad según ciclo de estudios en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales.

O3: Comparar niveles de estrés y ansiedad según sexo en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales.

## **1.3 Importancia y justificación del estudio**

El estrés y la ansiedad son temas significativos en psicología ya que son causantes de muchas enfermedades a nivel fisiológico como psicológico, que se pueden padecer desde una edad temprana hasta la edad adulta y como consecuencia trae distintos problemas a medida que avanza nuestra vida, por ejemplo, en los estudiantes universitarios que bajan su rendimiento académico, se aíslan de las actividades cotidianas, disminuye su bienestar psicológico, su autoestima y confianza en sí mismos, entre otras.

El presente trabajo se enfoca en el estudio del estrés y ansiedad en estudiantes ante el retorno a clases presenciales, que trajo consigo eventos y supuestos estresantes a la población académica, afectando en distintos aspectos de sus vidas como es su bajo rendimiento, preocupación excesiva en su apariencia física, presentaciones en público, miedo al contagio, etc. Esta investigación va a contribuir a la sociedad, ya que concientizara sobre las reacciones que desencadena el estrés y ansiedad producto del retorno a clases presenciales y así guiar a futuras investigaciones que quieran ahondar en el tema. Por lo tanto, el beneficio de este trabajo para la sociedad es concientizar y generar posibles estrategias para el manejo del estrés y la ansiedad generada por el cambio de modalidad educativa post pandemia.

A nivel académico, conocer los niveles de estrés y ansiedad les permitirá a los estudiantes universitarios conocer la incidencia de estas variables durante el retorno a clases presenciales, con lo cual podrán realizar acciones para afrontarlas adaptativamente, como actividades deportivas, artísticas, recreacionales, entre otras.

A nivel universitario, permitirá a la institución conocer los niveles de estrés y ansiedad que presentan los estudiantes, con lo cual podrán diseñar actividades que promuevan un afrontamiento activo como la implementación de un área especializada, la cual cuente con un profesional de la salud, quien pueda orientar a los universitarios de forma gratuita, además de realizar talleres informativos e incentivar a la realización de actividades de disfrute personal. Así también, el desarrollo de tácticas de prevención y afrontamiento por parte de la universidad ayudará a la formación profesional del estudiante para su futuro laboral, brindándole orientaciones para manejar situaciones estresantes y de ansiedad.

Finalmente, se podrán conocer las propiedades psicométricas y efectividad de las pruebas e inventarios aplicados en la investigación a los alumnos para futuros trabajos realizados por los estudiantes de la universidad.

#### **1.4 Limitaciones del estudio**

La limitación de la presente investigación fue la generalización de los datos obtenidos, siendo que se aplicó únicamente a participantes con características similares a la muestra estudiada.

Además, la disponibilidad de la muestra fue relativa, puesto que algunos de los docentes denegaron la toma de las pruebas en las clases presenciales, lo cual dificultó la aplicación y avance del proceso.

Por otro lado, la falta de interés por parte de la muestra, al estar enfocado en distintas actividades académicas como otro tipo de problemas de la vida personal, acrecentó la dificultad de la veracidad en la toma de pruebas o en la misma aplicación.

Sólo se midieron los niveles ansiedad y estrés, pudiendo haber variables extrañas como depresión, pensamientos suicidas o en caso contrario que los estudiantes no presenten niveles de estrés o ansiedad, las cuales no fueron captadas en el proceso de la investigación.

## **CAPÍTULO II**

### **Marco Teórico**

#### **2.1 Investigaciones relacionadas con el tema**

##### **2.1.1. Investigaciones Internacionales**

Mercado y Otero (2022) describieron el impacto en la salud mental efecto del retorno a clases y Covid-19 en 665 estudiantes de México escogidos de modo no probabilístico y no aleatorio con una conocida población, la investigación es de corte mixto con dominio del enfoque cuantitativo, se implementó un cuestionario diseñado en base a referentes de aprendizaje en línea, obteniendo como resultado la alta afectación predominante de ansiedad hacia los alumnos, siendo los alumnos de los primeros ciclos y las mujeres, las poblaciones más propensas a poner en práctica habilidades resilientes.

Barrón y Armenta (2021) buscan establecer los efectos del estrés en estudiantes de la licenciatura en psicología, aplicando el cuestionario llamado estrés y rendimiento académico en alumnos de Psicología, el cual fue aplicado a 33 estudiantes del 2do, 4to y 6to semestre académico. Se hallaron los siguientes resultados, el 69.7% de estudiantes presenta estrés medio, el 18.2% estrés alto y el 12.1% estrés bajo, concluyendo que las causas y efectos generadores de estrés son muchos, como la sobrecarga excesiva de trabajos y tareas, tiempo limitado para la presentación de proyectos con altos niveles de exigencia, y estos contribuyen al rendimiento académico del alumnado.

Ospina (2020) identificó y comparó los síntomas y niveles de estrés característicos del alumnado conformado por una muestra total de 261 personas donde 218 eran varones y 43 eran mujeres quienes pertenecían a una institución de educación militar superior ubicada en Bogotá con edades entre los 18 a 24 años y la aplicación de estrategias de afrontamiento empleadas por la población eran de formación militar como académica. Se empleó el

cuestionario para la evaluación del estrés y la escala de estilos y estrategias de afrontamiento, los cuales permitieron obtener los siguientes resultados, se halló que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambos sexos en las variables estudiadas y que tanto los niveles de estrés como las estrategias de afrontamiento a este son semejantes en ambos sexos en todos los ciclos y carreras.

Kloster y Perrotta (2019) analizaron los modos de afrontamiento en 163 alumnos universitarios entre las edades de 17 a 38 años y las diferencias en el estrés académico entre los que se encontraban cursando el 1ro, 4to y 5to año de la ciudad de Paraná. Utilizaron el Inventario de Barraza Macías llamado SISCO del Estrés Académico para poder obtener los resultados, los cuales muestran que los universitarios presentan un nivel de estrés académico moderado, y que no existen diferencias en el nivel de estrés académico entre los estudiantes de 1er año y los de los últimos años. Sin embargo, dichos estudiantes de 1er año mostraban un nivel de estrés académico elevado en comparación de los alumnos de los últimos años.

Caldera y Plascencia (2016), abarcaron el estrés en diversas carreras universitarias como Psicología, Medicina, Derecho y Negocios internacionales. Con una muestra de 141 estudiantes de una institución educativa de nivel superior de la región Altos Sur de Jalisco-México, utilizando como instrumento el Inventario de estrés académico (IEA), donde obtuvieron como resultados que, si existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de estrés según las carreras antes mencionadas, siendo Medicina la más predominante en cuanto a la variable principal.

Martínez-Otero (2014) en su investigación pone en manifiesto la necesidad de investigar la prevención de la ansiedad. La muestra de estudio fue conformada por 106 alumnos, 89 mujeres y 17 hombres, de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid (España), se les aplicó el Cuestionario de ansiedad Estado- Rasgo (STAI). Se develo en los resultados que, un significativo porcentaje de estudiantes con

ansiedad elevada, un 13,20% en la escala Ansiedad Estado y en la escala Ansiedad Rasgoun 16% de la muestra. Se concluyó que los altos niveles de ansiedad en los alumnos de Educación se deben a relevantes implicaciones que se extienden más allá del contexto universitario.

Cabanach et al. (2013) analizaron el afrontamiento al estrés en universitarios desde la perspectiva del género, tuvieron una muestra de 2102 estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud, Ciencias Jurídico-Sociales, Ciencias Técnicas y Educación de la Universidad de la Coruña (UDC), España; donde 1455 mujeres y 647 hombres entre las edades de los 18 a 51 años. Implementaron la Escala de afrontamiento del estrés (A-CEA) que arrojaron los resultados denotando que los varones acuden frecuentemente como medidas de afrontamiento a las estrategias de reevaluación positiva y planificación en situaciones académicas problemáticas, mientras que las mujeres acuden en búsqueda de apoyo como estrategia fundamental.

Rico y Fernandez (2013) examinaron la percepción que se manifiesta sobre la evaluación de un grupo de alumnos universitarios de la Universidad de Vigo-España, teniendo como muestra 32 estudiantes, 16 mujeres y 16 varones, de las edades comprendidas entre los 24 y 45 años. Utilizando la investigación biográfico-narrativa, desarrollada a partir del análisis de contenido de 32 relatos, donde obtuvieron que el alumnado experimentó sensaciones contrapuestas, primando las negativas (principalmente ansiedad y nerviosismo) sobre las positivas.

### **2.1.2. Investigaciones Nacionales**

Angles y Castañeda (2022) tuvieron como objetivo relacionar los grados de depresión, ansiedad y estrés en universitarios según el sexo y modalidad de estudio (híbrida y virtual). Contando con una muestra de 227 alumnos de universidades privadas y

estatales, oscilando entre las edades de 17 a 27 años, en su mayoría de sexo femenino y con modalidad de estudio híbrida. Como instrumento del estudio se contó con el DASS-21 y una ficha sociodemográfica donde recaudaron datos para posteriormente contrastarlos con la prueba de U de Mann de Whitney. Como resultados, obtuvieron que no existen diferencias significativas entre los grados de las variables según el sexo y la modalidad de estudio. Sin embargo, hallaron que los alumnos manifestaron altos grados de depresión, ansiedad y estrés, indicando que tienen probabilidad de iniciar las clases con niveles altos de ansiedad, tensión e impulsividad, ya que los meses encerrados por la pandemia afloraron sentimientos de miedo y angustia, haciendo que el regreso a clases se retador.

Grijalba (2021) investigó sobre la ansiedad frente a los exámenes y hábitos de estudio en alumnos de una institución universitaria privada ubicada en el distrito de Villa el Salvador, Lima, Perú. Emplearon una metodología de tipo correlacional con un diseño no experimental-transversal, se aplicó a una muestra de 400 alumnos de la carrera de administración de empresas, donde el 59.3% fueron mujeres y el 40.8% varones. Emplearon como instrumentos el Inventario de ansiedad ante los exámenes y el Inventario de hábitos de estudio CASM 85. Se obtuvieron como resultados que la ansiedad ante los exámenes fue del 27% siendo muy bajo y el 13.8% muy alto; además, únicamente se suscitaron diferencias estadísticamente significativas en función de la edad. En cuanto a los hábitos de estudio el 28.8% fue negativo y el 14.3% positivo, encontraron diferencias estadísticamente significativas según sexo. Finalmente, hallaron relación estadísticamente significativa y negativa, donde los estudiantes con mayor ansiedad ante los exámenes, presentaron menores hábitos de estudio.

Oviedo y Palomino (2021) describieron y relacionaron las habilidades sociales y ansiedad social en estudiantes de una universidad de Arequipa, Perú. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental- transversal y con alcance correlacional; en una muestra probabilística aleatorio simple de 309 alumnos. Los instrumentos empleados

fueron la Escala de Habilidades Sociales – EHS de Gismo (2000), adaptada por Ruiz (2006) y estandarizada por Ruiz y Quiroz en Trujillo (2013), y la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz – EASL (Liebowitz Social Anxiety Scale) creada por Liebowitz en 1992, validada y adaptada por Franco-Jimenez y Pérez (2018) en Lima. Se obtuvieron los siguientes resultados, 70.9% de nivel bajo de habilidades sociales, y 53.7% de grado moderado de ansiedad social, obteniendo una correlación estadísticamente significativa e inversa entre ambas variables; concluyendo que a menor nivel de habilidades sociales presentes en el estudiante existirá mayor grado de ansiedad social y viceversa.

Serna et al. (2021) determinaron la repercusión académica por el covid 19 en estudiantes peruanos, con una investigación de tipo transversal analítico y una muestra de 2138 alumnos. El instrumento empleado fue la escala ACAD-COVID 19 (Mejía et al., 2021), que fue validada en la población peruana estudiantil (la escala de ACAD-COVID-19 mide la percepción de los estudiantes sobre el impacto académico que han sido generadas por el coronavirus). Finalmente encontraron como resultados que las mujeres fueron las que percibían más repercusiones académicas a causa de esta problemática del Covid-19.

Solano et al. (2021) analizaron los hábitos de estudio, el estrés académico y su relación entre ellos en alumnos de una universidad estatal de Lima, Perú. El estudio que realizaron fue transaccional, descriptivo y correlacional a una muestra conformada por 316 estudiantes. El instrumento utilizado fue el Inventario de Estrés Académico de Barraza y el Inventario de Hábitos de Estudio de Vicuña. Finalmente se encontró que los hábitos de estudio y el estrés académico están relacionados de manera directa, es decir, ambas variables están relacionadas positivamente, sin embargo, no están asociadas con estrategias de afrontamiento.

Lapa (2021) determina el rol mediador de la ansiedad en relación al estrés percibido y la agresividad en alumnos universitarios peruanos. Esta investigación es de tipo descriptivo correlacional, de corte transversal y diseño no experimental. La población fue de 342

alumnos de carreras y universidades diferentes, con un rango de edad de 18 a 30 años. Utilizó la Escala de Estrés Percibido (EEP-10), el cuestionario de Agresividad (AQ) y la Escala de Ansiedad de 20 ítems (EAL-20), obteniendo como resultado que la ansiedad está relacionada junto al estrés a la aparición de actitudes desmedida de agresividad.

Boullosa (2013) describe y relaciona los niveles de estrés académico y el afrontamiento que emplea un grupo conformado por 198 alumnos universitarios de los primeros ciclos de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), Lima, Perú. Se empleó el Inventario SISCO del estrés académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Donde encontraron como resultado las correlaciones más significativas entre estrés académico y los estilos y estrategias de afrontamiento. Además, se encontró un nivel promedio de estrés académico “medianamente alto” y las situaciones principalmente generadoras de estrés fueron la sobrecarga académica y las evaluaciones. Finalmente, en cuanto a la relación entre ambas variables, se encontró que el nivel de estrés percibido se correlaciona directamente con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo de resolver el problema.

Bedoya et. al (2012) determinaron los niveles de estrés, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de primero, cuarto y séptimo año de carrera perteneciente a una universidad privada de Lima, Perú. Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal, con una muestra de 187 estudiantes conformada por 47,1% mujeres y 52,9% varones. Utilizaron el Test Exacto de Fisher para evaluar las estrategias de afrontamiento, los niveles de estrés y las manifestaciones psicósomáticas. El resultado obtenido fue la prevalencia de estrés académico alcanzando el 77,54%; los estudiantes de séptimo año alcanzaron los niveles más altos, las mujeres presentaron niveles de estrés más altos en comparación a los hombres, el estresor más frecuente fue la sobrecarga de trabajos y las evaluaciones.

## 2.2 Bases teórico-científicas del estudio

### 2.2.1. Estrés

Según Ospina (2020) y Kloster y Perrotta (2019), el estrés se manifiesta en situaciones de alto impacto para el individuo, sin embargo, no existe mucha diferencia en cuestión a género, teniendo en cuenta que el tipo de afrontamiento es similar. Por otro lado, se muestra notorio el incremento de estrés ante la pandemia actual.

Cohen, Kamarck y Mermelstein en 1983 catalogaron el estrés percibido como variable que se enfoca en medir el estrés que se experimenta durante sucesos estresantes objetivos, procesos de afrontamiento y factores de personalidad (Cozzo y Reich, 2016).

En 1935, el Dr. Hans Selye definió el estrés como: “La respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores. Lo denominó Síndrome general de adaptación.” Así mismo, describió 3 etapas de adaptación: 1) Alarma de reacción: el cuerpo detecta el estresor. 2) Fase de adaptación: el cuerpo reacciona ante el estresor. 3) Fase de agotamiento: por su duración o intensidad empiezan a agotarse las defensas del cuerpo.

- 1) La primera es la fase de alarma, donde ante un estresor intenso, el hipotálamo genera la creación de adrenalina por medio de las suprarrenales, quienes dan energía en casos de urgencia. Desembocando diversas respuestas del organismo como aumento del ritmo cardiaco y de la vigilancia (noradrenalina).
- 2) La segunda fase es defensa o adaptación, donde su activación depende si se mantiene prolongada la situación de estrés. Las suprarrenales secretan el cortisol, quien mantiene constante el nivel de glucosa sanguínea nutriendo los músculos, corazón y cerebro, asegurando la renovación de las reservas. Caracterizándose como una fase de resistencia, el organismo debe "aguantar".
- 3) La fase de agotamiento se da a conocer cuando la persistencia del hecho es acompañada

por una alteración hormonal crónica (consecuencias orgánicas y psiquiátricas). El organismo se desborda y agota. Poco a poco las hormonas secretadas bajan su eficacia y se acumulan en la circulación.

Neidhardt, Weinstein y Conry (1989) indican que el Dr. Hans Selye, definía el estrés como el deterioro y agotamiento acumulado en el cuerpo causado por un estímulo grande, produciendo angustia relacionada al distrés. Se rompe la concordancia entre la mente y el cuerpo, impidiendo responder coherentemente en situaciones diarias. Por otro lado, se utiliza el término eustrés, para definir la situación de una buena salud física y mental facilitando que el cuerpo alcance su máximo potencial. El eustrés se vincula con claridad mental y condiciones físicas óptimas. (Naranjo, 2009)

Según lo mencionado, el estrés se puede clasificar en dos tipos, el eustrés o estrés positivo y distrés o estrés negativo correspondientes a una respuesta adecuada o inadecuada a un factor estresor. Ocasionando en cada ser humano la capacidad de modular sus emociones en base al autocontrol y adaptación, tomando responsabilidad de sus pensamientos y acciones, en la que se plantea que los seres humanos cuentan con la capacidad de decidir que los afecta independientemente de las condiciones ambientales a las que están expuestos, tomando responsabilidad de su estado general de salud. (Gallego et al., 2009)

Por otro lado, Lazarus en 1966 brinda un modelo llamado transaccional de estrés, desarrollado por Cohen posteriormente en 1977, el cual se centra en la formación de los procesos cognitivos que nacen en torno a una situación de estrés, dicha experiencia es producto de las transacciones entre el entorno y la persona, las cuales dependen del impacto del ambiente estresante, este impacto media en la perspectiva de la persona hacia el evento, además, enfatiza en la importancia de los recursos personales, sociales y culturales frente a la situación. Esto quiere decir que, al presentarse una situación estresante, en primer lugar, la persona realiza un juicio sobre dicho evento, para catalogarlo como positivo, controlable, irrelevante o cambiante;

en segundo lugar, se determinan los recursos a implementar, para finalmente ver los resultados obtenidos en base a las estrategias de afrontamiento que se dividen en dos de acuerdo a Valera (2022):

- Estrategias en base al problema (actos cognitivos que gestionan la fuente estresante).
- Estrategias en base a la regulación de emociones (cambio dirigido en cómo se percibe y es experimentada la situación, regulando las reacciones negativas emocionales).

Dicho modelo desarrollado por Cohen sobre el estrés posterior a Lazarus es utilizado como base en la construcción de la Escala de Percepción Global de Estrés, donde se buscó explicar que la persona continúa en transacción con su entorno, valora las demandas que este presenta como difíciles y hostiles de sobrellevar (Guzmán y Reyes, 2018).

Barraza en 2006 menciona: “Lazarus y Folkman (1986) proponen tres tipos de evaluación: en la primera evaluación se da el encuentro con algún tipo de demanda tanto interna como externa, para luego, en una segunda instancia, valorar los propios recursos para afrontar y responder ante el estímulo estresor; estas valoraciones pueden catalogarse como neutra, positiva o negativa. Finalmente, cuando no existe un equilibrio entre los acontecimientos catalogados como estresante y los recursos disponibles aparece el estrés que genera que el alumno utilice diferentes estrategias de afrontamiento en base al problema (controlar la situación causante de estrés) y en base a la emoción, intentando regular la respuesta emocional” (como se cita en Guzmán y Reyes, 2018, p. 9).

Según Berrio y Mazo en 2011 (como se cita en Guzmán y Reyes, 2018, p. 9) “el adecuado proceso que se lleve a cabo en esta transacción, depende si se da un estrés positivo o eustrés, que se da cuando los recursos físicos y psicológicos de la persona son adecuados en

relación a la demanda; o un estrés negativo o distrés, que se da cuando las respuestas han sido insuficientes en relación a la demanda del entorno”.

Según Mendieta, Cairo, et. al (2020) los alumnos usualmente se ven vulnerables al estrés debido a diversos exámenes, tareas y sobrecarga académica, es por ello que se requiere para su optima adaptación en el ámbito educativo y sus actividades, desarrollar diversas técnicas. Varios autores coinciden en que un gran generador de estrés es la sobrecarga de trabajos académicos, es por ello que los estudiantes reportaban no comprender las diferentes materias de estudio, además que cuentan con limitado tiempo para las entregas que, a su vez arraigan diversos problemas como la conciliación del sueño, angustia, desesperación, ansiedad e incremento o disminución de la ingesta de alimentos.

Según Román y Hernández (2011) el estrés tiene como función alterar los niveles fisiológicos, cognitivos y conductuales, provocando en las personas una perspectiva negativa y como resultado, un rendimiento bajo en el ámbito educativo; debido a la presión que provoca en el individuo, genera una barrera imaginaria la cual le impide el poder avanzar y realizar las actividades con normalidad, lo que provoca que bajen sus calificaciones y en casos extremos, se genera un desinterés o desmotivación para asistir a clases por lo que el estudiante deja de asistir de forma gradual.

Según Jean Benjamin Stora (2012) "el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo". Dicho instinto es necesario para momentos de alerta o emergencias que surgen relacionadas al día a día. Sin embargo, este podría generar si se mantiene por mucho tiempo una serie de síntomas físicos. Cuando esto se presenta, el autor menciona que “es como si su cuerpo se preparara para salir fuera del camino del carro, pero usted está inmóvil. Su cuerpo está trabajando sobre tiempo, sin ningún lugar para usar toda esa energía extra”. Esto puede generar ansiedad, temor, preocupación y tensión. (como se cita en Silva, 2017, p.23).

Según Viñas (2021) la situación que se presenta por la nueva normalidad de las clases híbridas ha generado un estrés social, ya que los estudiantes volverán a adaptarse a expectativas, conversaciones, interacción con otros, incluso se manifestara para aquellos que antes no presentaban algún tipo de ansiedad como una incomodidad (como se cita en Angles y Castañeda, 2022, p.13).

### **2.2.2. Ansiedad**

La ansiedad es una respuesta de anticipación negativa ante un evento; es así como, podemos comprender la ansiedad como normal y patológica.

#### a) Ansiedad normal

Es una emoción humana básica la cual está presente en la mayoría de los trastornos mentales y médicos, y es adaptativa a las circunstancias de la vida. Clínicamente la ansiedad es el miedo sin saber a qué. Posee reacciones necesarias para la supervivencia, por lo cual forma parte de las respuestas normales de los individuos. (Fernández et al., 2012)

#### b) Ansiedad patológica

Es el temor sin una motivación externa, centrado en la “expectación ansiosa” en que se está a la espera de que ocurra algo negativo y no definido en el futuro, con apremio físico y psicológico, generando un malestar global al individuo. Mientras la ansiedad aumenta incrementa proporcionalmente la eficacia de la actividad, pero sólo hasta un nivel óptimo, más allá del cual la actividad ve reducida su utilidad, con el consiguiente aumento de la ansiedad. (Fernández et al., 2012)

Según Huarcaya (2020) la ansiedad se da como una manifestación física y mental que desencadena a un riesgo real, debido a que se manifiestan como estados permanentes o crisis, llegando al pánico o en el peor de los casos sintomatologías neuróticas (obsesión e histeria) que no predominan el cuadro clínico. (como se cita en Suaquita, 2022, p.13).

Marqueta, Jiménez, et. al (2010), definen a la ansiedad como una emoción negativa que causa en los individuos sentimientos de preocupación, nerviosismo y tensión; de igual manera, estimula al sistema nervioso y ocasiona expresiones conductuales. Es por ello que se ha convertido en un problema psicológico con gran prevalencia en la sociedad moderna, trayendo consigo la formación de nuevos trastornos y problemas emocionales (Bojórquez y Moroyoqui, 2020).

Según Sierra et al. (2003) la ansiedad surge como la respuesta del organismo ante alguna amenaza o peligro físico o psíquico con el objetivo de proteger a la persona de cualquier riesgo. Por otro lado, el estrés es un conjunto de respuestas neurofisiológicas que se dan de acuerdo a estímulos internos y situaciones externas, lo cual da lugar a un comportamiento perjudicial conllevando efectos en la salud mental y física, teniendo influencia en la productividad de cada individuo (como se cita en Angles y Castañeda, 2022).

### ***Enfoques teóricos de la Ansiedad***

Asimismo, para explicar la ansiedad desde un enfoque teórico, podemos apreciar la existencia de algunos de ellos, los cuales a través del tiempo distintos autores les dieron diferentes perspectivas.

#### **a) Ansiedad Rasgo - Estado**

Spielberg (1966) fundamentó que, la ansiedad concebida como estado, vendría a ser una fase pasajera, de duración e intensidad variable y se caracteriza por su

aparición de manera repentina, así como se aprecia de forma voluntaria debido a una tensión subjetiva del individuo; mientras que la ansiedad como rasgo se muestra como una respuesta ansiosa ante estímulos percibidos como peligrosos por el individuo (Como se cita en Chávez, 2022).

La ansiedad de igual manera puede ser considerada como un rasgo de personalidad, la entendemos como una característica de la personalidad relativamente estable en el tiempo y en situaciones diferentes, en las cuales se encuentran diferencias individuales valiosas.

El rasgo de ansiedad hace referencia a la tendencia individual a reaccionar de forma ansiosa, mientras que el estado es descrito como un estado emocional fluctuante y transitorio a lo largo del tiempo. En circunstancias captado por el individuo como amenazantes, independientemente del peligro objetivo, el nivel de un estado de ansiedad debería ser alto. En caso contrario, la intensidad de un estado de ansiedad es bajo en escenarios no amenazantes o en las cuales, aun existiendo peligro, éste no es percibido como amenazante. Es decir, mediante el rasgo de ansiedad el individuo evalúa las discrepancias en la disposición para distinguir estímulos situacionales como peligrosos o amenazantes, y la tendencia a responder ante ellos son las reacciones de estados de ansiedad.

El rasgo de ansiedad puede ser valorado como reflejo de las diferencias individuales en la frecuencia e intensidad con que los estados de ansiedad se han manifestado en el pasado, y en la probabilidad con que dichos estados serán experimentados en el futuro. Las personas más ansiosas, tienen un rasgo marcado de ansiedad, por lo que tienden a percibir un gran porcentaje de situaciones como amenazantes y, por lo tanto, a responder ante ellas con estados de ansiedad de gran intensidad (Schmidt y Shoji, 2018).

b) Enfoque Psicoanalítico - Psicodinámico

Esta teoría indica que la ansiedad con la que se lucha es resultado del conflicto entre una contrafuerza aplicada por el ego y un impulso inaceptable. Freud designó la ansiedad como un estado afectivo disconforme en el que surgen fenómenos como cambios fisiológicos, aprensión, pensamientos molestos y sentimientos desagradables los cuales se relacionan a la activación autonómica; así mismo descubre que cada período del desarrollo evolutivo en la vida del niño produce un temor característico asociado con esa fase.

Este autor determina elementos fenomenológicos subjetivos y fisiológicos, bajo su punto de vista, presentándolos como más relevantes, señalando al componente subjetivo como el que genera el malestar propio de la ansiedad. Por otro lado, el componente adaptativo, se encarga de dar señales frente al peligro real e incrementa la activación del organismo como preparación para enfrentar una amenaza. De igual manera, Freud (1971), como se citó en Sierra et al. (2003), identifica 3 teorías sobre la ansiedad: 1) La ansiedad real, la cual surge ante la relación que se crea entre el yo y el mundo exterior; se manifiesta como una advertencia para el individuo, es decir, le avisa de un peligro real que hay en el ambiente. 2) La ansiedad neurótica, es la más complicada, ya que se entiende como una señal de peligro, donde su origen se encuentra en los impulsos reprimidos del individuo, caracterizada por la carencia de objeto, en presencia del recuerdo del castigo o un trauma reprimido, no se reconoce el origen del peligro. 3) La ansiedad moral está ligada a la vergüenza, es decir, aquí el super-yo prevalece ocasionando que el yo pierda el control de los impulsos.

Por otro lado, en esta investigación se trabajará desde el enfoque teórico de ansiedad de Aaron Beck, el cual se detalla a continuación.

### ***Enfoque Cognitivo de la Ansiedad de Aaron Beck***

Beck, Emery y Greenberg definen el miedo como un proceso cognitivo que conlleva a ‘la valoración de que existe un peligro real o potencial en una determinada situación’ y la ansiedad es la respuesta emocional estimulada por el miedo; debido a ello, el miedo “es la valoración del peligro; la ansiedad es el estado de sentimiento negativo evocado cuando se estimula el miedo”. (como se cita en Clark y Beck, 2012)

Según Aaron Beck (1985) refiere que la ansiedad es una percepción de la persona a nivel incorrecto, estando basada en falsos sucesos o premisas. Es un estado de alerta ante cualquier situación catalogada como peligrosa, con el fin de usar estrategias necesarias para evitar el peligro, contrarrestarlo, asumirlo y/o afrontarlo de forma óptima. Además, prepara al organismo ante situaciones que amenacen su integridad física relacionadas con el miedo, y en base a esto podemos expresar que el individuo al momento de buscar la adaptación se encontraría en un estado de vulnerabilidad provocado por la ansiedad, debido a que esta influye en ideas y pensamientos presentados durante el proceso de adaptación. Además, el instrumento creado por él llevando el nombre de Inventario de Ansiedad de Beck hace uso de una escala unidimensional la cual fue creada para medir los síntomas y grado de ansiedad relativos a los trastornos de angustia o pánico y ansiedad generalizada. El cual puede ser aplicado en el área educativa, deportiva y forense, poblaciones clínicas y no clínicas (tanto adolescentes como adultos, de 13 años a más) (Clark y Beck, 2012).

### ***Ansiedad Normal – Ansiedad Anormal***

Es muy complicado encontrar a un individuo que nunca haya experimentado miedo o sentido ansiedad en relación a un suceso inminente en algún momento de su vida. El miedo presenta una función adaptativa muy valiosa para la supervivencia de la especie humana; este nos advierte y prepara al organismo para la respuesta contra riesgos que amenazan la vida y ante emergencias.

Presentan 5 criterios que pueden ser usados para distinguir los estados anormales de miedo y ansiedad, de acuerdo a Clark y Beck (2012):

1. Cognición disfuncional. La ansiedad y el miedo anormales se derivan de una errónea valoración de peligro en una situación que no puede ser confirmada mediante la observación directa, este uno de los principios centrales de la teoría cognitiva de la ansiedad. La activación de las creencias disfuncionales sobre la amenaza y de los errores en el procesamiento cognitivo asociados provoca un miedo notable y excesivo que es incoherente con la realidad objetiva de la situación.

“Por ejemplo, la presencia de un Rotweiler suelto dirigiéndose hacia uno con la dentadura visible y sus pelos erizados en un camino rural solitario puede provocar el pensamiento “Estoy en grave peligro de ser atacado; mejor que me aleje inmediatamente de aquí”. El miedo experimentado en esta situación es perfectamente normal, porque conlleva una deducción razonable basada en una observación precisa de la situación. Por el contrario, la ansiedad provocada ante la presencia de un cachorro que va atado a una correa que sostiene su amo es anormal: se activa el modo de amenaza (p. ej, “Estoy en peligro”) incluso aunque la observación directa indique que ésta es una situación “no amenazante”” (Clark y Beck, 2012, p.6-7).

1. Deterioro del funcionamiento. La ansiedad clínica obstruye con el manejo y adaptación ante una amenaza percibida, es decir, que genera dificultades en la vida social de la persona y en su funcionamiento laboral. Hay situaciones en las que el individuo experimenta el sentimiento de quedarse paralizado y helado por la activación del miedo frente a un peligro. “Por ejemplo, una mujer que sienta ansiedad al conducir tras haberse sufrido un accidente por choque trasero, comprobará constantemente su espejo retrovisor de modo que prestará menos atención al tráfico que la precede, aumentando así las oportunidades de que ella misma provoque el accidente que teme” (Clark y Beck, 2012, p.7).

Se registra también que el miedo y ansiedad clínica suelen obstaculizar el disfrute de una vida

plena y satisfactoria para la persona. En consecuencia, en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales indica que la angustia interfiere significativamente con la rutina diaria, con el funcionamiento ocupacional (o académico) o de las actividades sociales y relacionales, esto uno de los criterios diagnósticos claves para la mayoría de los trastornos de ansiedad.

2. Persistencia. En los estados clínicos, la ansiedad permanece mucho después de lo que podría esperarse en condiciones normales. La ansiedad induce a una perspectiva hacia el futuro que conlleva la anticipación de un peligro. Es por ello que la persona con ansiedad clínica siente de sobremanera una aprensión subjetiva con sólo pensar en una potencial amenaza inminente, ya sea que llegue o no a suceder.

3. Falsas alarmas. En los trastornos de ansiedad a menudo se pueden ver las falsas alarmas, que las definen como miedo o pánico visible que sucede en ausencia de un estímulo amenazante aprendido o no aprendido. La existencia de crisis de angustia intensa, en ausencia de señales de amenaza o de la más mínima provocación de amenaza, sugiere la presencia de un estado clínico.

4. Hipersensibilidad a los estímulos. El miedo es una respuesta aversiva causada por un estímulo hacia una señal externa o interna que se aprecia como potencial amenaza. Sin embargo, en casos clínicos dicho miedo se origina por diversidad de estímulos o situaciones donde la amenaza es leve. Asimismo, las personas con trastorno de ansiedad descifrarían varias situaciones como amenazantes que los que no padecen de un trastorno de ansiedad (Clark y Beck, 2012).

### **2.1.1. Estudiante Universitario**

Según la RAE, sujeto que se encuentra cursando enseñanzas oficiales en diferentes ciclos universitarios, enseñanzas de continua formación y estudios dictados en universidades. La ley regula sus derechos y deberes.

Considerando el promedio de edad de ingresantes a las universidades privadas en Lima Metropolitana es entre los 16 a 18 años de edad aproximadamente y las edades que poseen los alumnos al culminar sus estudios entre los 22 a 30 años aproximadamente (teniendo en cuenta la carrera de medicina humana con 7 años de duración), por lo que, relacionándolo con la teoría del desarrollo personal de Eric Erikson, al momento de ingresar a la universidad los individuos se encuentran casi en el término de la etapa 5: Identidad vs Confusión de roles (adolescencia hasta los 20 aproximadamente), donde el individuo se fija en la apariencia y forma de actuar de sus iguales, se va distanciando más de sus cuidadores y pasando más tiempo con su círculo de amigos, volviéndose más independiente, además es la etapa en la que los invaden las dudas y confusiones sobre el rol que representan y sobre su identidad, ya que se encuentran afianzándola; la siguiente etapa de Erik por la cual pasan los estudiantes universitarios es la etapa 6: Intimidad vs. Aislamiento (20 a 40 años), donde empieza la verdadera reciprocidad sexual, creación de vínculos amorosos hacia las demás personas, las cuales se asocian con las relaciones adultas sanas y propias del apareamiento, por el contrario el aislamiento, el individuo se siente excluido de las experiencias de la intimidad de pareja y las relaciones amorosas, se caracteriza por sentimientos de soledad, aislamiento social y alineación (Valdes, 2015).

Por otro lado, Erikson menciona que encontrar la identidad es una tarea a largo plazo, que se desarrolla en la adolescencia y adultez temprana, donde se experimentan diversos estilos de vida y roles. Sin embargo, llega a ser un momento decisivo con respecto a los compromisos que trae el ser adulto. Hoy en día es más notoria la búsqueda de la identidad presentada en una adultez emergente (como se cita en Sandoval, 2018).

El recentramiento es considerado una tarea fundamental en la adultez emergente, Tanner (2006) presentó un proceso de tres etapas donde diferentes responsabilidades y toma de decisiones pasan progresivamente de la familia de origen al adulto temprano independiente:

- Etapa 1: al inicio de la adultez emergente, la persona se localiza inserto en su familia de origen, sin embargo, crea y hace crecer las expectativas de autoconfianza y autonomía. Por ejemplo, un adulto joven puede estar en su hogar de origen y acudir a la preparatoria, pero se tiene la expectativa que participe de sus propias actividades y tome control de ellas durante esas horas.
- Etapa 2: durante la adultez emergente, la persona sigue vinculada con su familia, pero ya no está fija en ella. Por ejemplo, siendo alumno universitario puede residir cerca de la universidad, por separado, pero aún ser económicamente dependiente de sus progenitores en lo que culminan sus estudios. Dicha etapa se define por la presencia de actividades exploratorias en diferentes cursos, trabajos y relacionándose con diversas amistades o parejas. Cerca al final de esta, el sujeto empieza a concretar compromisos más serios y a adquirir recursos indispensables para mantenerlos.
- Etapa 3: hacia los 30 años, el sujeto avanza a la adultez temprana. Esta fase se caracteriza por separarse del núcleo familiar, generándose nuevos intereses como una pareja, carrera o hijos, estableciéndose sólidamente con sus estudios o en una casa con su nuevo compañero, sin embargo, aun manteniendo lazos cercanos con sus progenitores o familia de origen. (como se cita en Sandoval, 2018).

## **2.2 Definición de términos básicos**

Estrés: Estado desencadenado de cansancio mental, exigiendo un rendimiento superior al normal; Puede inducir trastornos mentales y físicos. Además, según Cohen et al. (1983) el estrés es medido a base de variables y eventos estresores percibidos por la persona, manifestando posteriormente su afrontamiento según los factores de su personalidad.

Ansiedad: Según Spielberger et al. (1984) el estado de ansiedad se define como una manifestación de aprensión, tensión, preocupación, activación y descarga del sistema

nervioso autónomo. Por otro lado, Tobeña (1997) la considera como una emoción que cambia los parámetros biológicos y se expresa mediante diferentes aparatos y sistemas.

Estudiantes Universitarios: Toda persona que cursa estudios superiores en las entidades validadas previamente por el Ministerio de Educación y aprobadas como Instituciones Universitarias.

## CAPÍTULO III

### Hipótesis y variables

#### 3.1 Supuestos científicos

Neidhardt, Weinstein y Conry (1989) mencionan que Hans Selye definía el estrés como una acumulación en el cuerpo formada por una proporción de deterioro y agotamiento. Dichos factores conducían al distrés, es decir, estrés excesivo ocasionado por grandes estímulos que a su vez eran creados por la angustia de la persona. Afectando así en las situaciones de la vida cotidiana gracias a la incongruencia entre la mente y el cuerpo. Por otra parte, existe el eustrés, que por su lado significa la armonía entre un bienestar mental y buena salud física facilitando el desarrollo y máximo potencial en la persona. Selye mencionaba la importancia de saber diferenciar entre acontecimientos importantes y no tan importantes, para así tener una perspectiva relevante y motivación para modificar nuestro estilo de vida en los ámbitos de trabajo, relaciones, creencias, ocio, etc. (manera de pensar, sentir y realizar ciertas acciones), obteniendo una mejor salud mental.

Por otro lado, la ansiedad se encuentra en diferentes contextos de la vida, como por ejemplo el área académica, causando bajo rendimiento asociadas a la baja atención y concentración en la realización de las tareas (Rains, 2004). Asimismo, se causan diversos temores, inseguridades, miedo, etc., por parte de los estudiantes en su ambiente de aprendizaje, por ese motivo, se relaciona directamente la ansiedad como factor para su rendimiento. Además, teniendo en cuenta los cambios generados por la pandemia, es más notoria la dificultad en la interacción entre docentes y estudiantes como grupo de pares dentro de la institución. Finalmente, como mencionan Eysenck y Calvo se ha confirmado que la presencia de un alto nivel de ansiedad lleva a las personas a tener dificultades en actividades cognitivas. (como se cita en Rovella y González, 2008, p. 179)

## **3.2 Hipótesis**

### **3.2.1 General**

H<sub>1</sub>. Existe relación significativa entre el estrés y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales.

### **3.2.2 Específicas**

H<sub>1</sub>: Existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de estrés según ciclo de estudios en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales.

H<sub>2</sub>: Existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de ansiedad según ciclo de estudios en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales.

H<sub>3</sub>: Existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de estrés según sexo en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales.

H<sub>4</sub>: Existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de ansiedad según sexo en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales.

## **3.3 Variables de estudio o áreas de análisis**

Variable Correlacionada 1. Estrés

Variable Correlacionada 2. Ansiedad

*Matriz Operacionalización de la Variable Estrés*

Variable	Dimensiones	Indicadores - Ítems	Tipo de respuesta
Estrés	Positiva (eustrés)	7	ORDINAL
	Negativa (distrés)	6	- Nunca - Casi Nunca - De Vez en Cuando - Frecuentemente - Casi Siempre

*Nota:* Dimensiones sobre el estrés con respectivos ítems y tipo de respuesta.

*Matriz Operacionalización de la Variable Ansiedad*

Variable	Dimensiones	Indicadores - Ítems	Tipo de respuesta
Ansiedad	Síntomas Emocionales	3	ORDINAL
	Síntomas Fisiológicos	13	- En Absoluto - Levemente - Moderadamente - Severamente
	Síntomas Cognitivos	5	

*Nota:* Dimensiones sobre la ansiedad con respectivos ítems y tipo de respuesta.

Variable de Comparación: Sexo

Variable de Comparación: Ciclo

Variable de Control: Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Lima.

- Edad: 18 - 25 años
- Sexo: Masculino y Femenino

## **CAPÍTULO IV**

### **Método**

#### **4.1 Población, muestra o participantes**

La población es de 2200 estudiantes que asisten a una universidad privada de Lima Metropolitana.

Según Sánchez y Reyes (2018) los participantes fueron selectos a través de un muestreo no probabilístico intencional, el cual refiere que las unidades del muestreo no fueron contempladas al azar sino de forma circunstancial. De esta manera la muestra estuvo formada por 200 estudiantes entre hombres y mujeres, de los ciclos de 1ro a 6to de una universidad privada de Lima Metropolitana.

Criterios de Inclusión:

- Alumnos pertenecientes a la Institución educativa superior.
- Alumnos de diferentes facultades.
- Alumnos que aceptaron participar de forma voluntaria en el estudio de investigación.

Criterios de Exclusión:

- Alumnos mayores al 6to ciclo académico.
- Personas que no pertenezcan a la institución educativa superior.
- Alumnos que no aceptaron participar de la investigación.

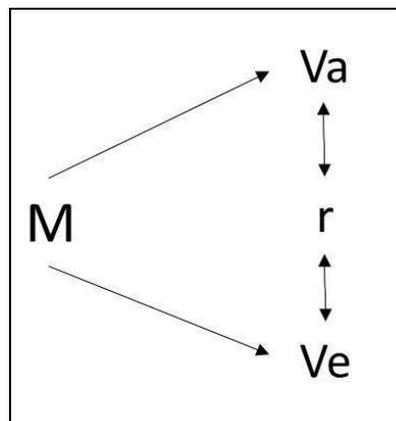
#### **4.2 Tipo y diseño de investigación**

En referencia a lo señalado por Sánchez y Reyes (2018), el estudio es de tipo básico, ya que pretende la búsqueda de nuevos conocimientos sobre una dificultad sin gobernar en

sus aspectos prácticos posteriores.

Por otro lado, según Hernández, Fernández y Baptista (2014), se añade que el estudio es no experimental – transversal, ya que no intentó manipular las variables y los datos obtenidos fueron compilados en un solo momento.

Es de tipo descriptivo-correlacional, puesto que este tipo de diseño consiste en recoger datos relevantes de diferentes muestras en relación un fenómeno similar, además el objetivo central del estudio fue evaluar la relación entre dos variables (Sánchez y Reyes, 2015).



Dónde:

Va: Variable de Ansiedad.

Ve: Variable de Estrés.

Por otro lado, también es de tipo descriptivo-comparativo, puesto que los grupos en función al género y ciclo serán comparados de acuerdo a la base de datos.

M1\_\_\_\_\_O1

M2\_\_\_\_\_O2

≠  
O1 = O2  
~

Dónde:

M: es la muestra con quien se realizó el estudio.

O: Representa la información relevante recogida de la muestra.

O1: Información con respecto al sexo.

O2: Información con respecto al ciclo.

### **4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **4.3.1. Escala de Percepción Global de Estrés**

##### **Ficha Técnica**

Nombre del test	Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE)
Autor	Simon Cohen, T. Kamarck y R. Mermelstein
Año	1983
Adaptación al español	Remor (2006) - México
Adaptación para Lima-Perú	Guzmán y Reyes (2018)
Año de adaptación en Lima	2018
Área de aplicación	Investigación
Número de ítems	13

Aplicación	Individual o colectiva
Duración	10 minutos
Edad de aplicación	jóvenes y adultos
Calificación	Cada ítem cuenta con cinco posibles puntajes en una escala Likert del 1 al 5, donde las puntuaciones se encuentran entre 0 y 52 como puntaje máximo.

### **Confiabilidad**

Para confiabilidad de la escala se implementó el alfa de Cronbach, el cual obtuvo en los ítems de la fase de eustrés una consistencia interna de .799, además en el factor de distrés el índice fue de .770. Demostrando que cada uno de sus factores cuenta con una fiabilidad aceptable ( $\alpha > .70$ ). Esto indica que los ítems miden un mismo constructo (negativo y positivo) y que están correlacionados (Guzmán y Reyes, 2018). Asimismo, en el presente estudio la confiabilidad del instrumento obtiene un puntaje de 0.819 en el Alpha de Cronbach.

**Tabla 1**

*Estadísticas de fiabilidad de la Escala de Percepción Global de Estrés*

Alfa de Cronbach	N de elementos
.819	13

**Tabla 2**

*Baremación de puntuaciones y niveles de la Escala de Percepción Global de Estrés*

Niveles	Puntajes
Mínimo	0-17
Leve	18-35
Moderado	36-52

*Nota:* De “Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos”, de J. Guzmán y M. Reyes, 2018, Revista de Psicología, 36(2) p.719-750.

<http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v36n2/a13v36n2.pdf>

## Validez

En cuanto a la convergencia y divergencia de la validez del instrumento se halló según la prueba de SPANAS, afecto positivo ( $Z = .085$ ,  $p = .00$ ) y afecto negativo ( $Z = .080$ ,  $p = .00$ ). La distribución de los puntajes se examinará utilizando el test de Kolmogorov-Smirnov, donde el factor de eustrés y distrés no se encontraron dentro de una distribución normal. Posteriormente, se hizo el análisis de correlación de Spearman, los resultados demostraron que entre los factores de eustrés y distrés se obtuvo una correlación negativa significativa (Guzmán y Reyes, 2018).

### 4.3.2. Inventario de Ansiedad de Beck

#### Ficha Técnica

Nombre del test	Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)
Autor	Aaron Temkin Beck
Año	1988
Adaptación al español	Robles, Varela, Jurado y Páez (2001) - México
Adaptación para Lima-Perú	Apaza y Cárdenas (2020)
Año de adaptación en Lima	2020
Área de aplicación	Clínica y no clínica
Número de ítems	21
Aplicación	Individual o colectiva
Duración	5 minutos a más
Edad de aplicación	Jóvenes y adultos
Calificación	0-63 puntos

## Confiabilidad

El Inventario para la evaluación de Ansiedad de 21 ítems, obtiene un coeficiente Alpha de Cronbach de 0.930 que puede ser valorado como indicador de una elevada fiabilidad (Apaza y Cárdenas, 2020). Asimismo, en el presente estudio la confiabilidad del instrumento obtiene un puntaje de 0.927 en el Alpha de Cronbach.

**Tabla 3**

*Estadísticas de fiabilidad del Inventario de Ansiedad de Beck*

Alfa de Cronbach	N de elementos
.927	21

**Tabla 4**

*Baremación de puntuaciones y niveles del Inventario de Ansiedad de Beck*

Niveles	Puntajes
Mínimo	0-7
Leve	8-15
Moderado	16-25
Grave	26-63

*Nota:* De “Adaptación de conducta y ansiedad en estudiantes del primero y segundo año de una universidad privada de Lima Este”, de J. Apaza y P. Cárdenas, 2020, Repositorio institucional UPeU. [https://drive.google.com/drive/folders/1VeVE1bM03mBMw7ZFtEgeq\\_YhnleEG7ia](https://drive.google.com/drive/folders/1VeVE1bM03mBMw7ZFtEgeq_YhnleEG7ia)

## Validez

Se obtuvieron los resultados de la validez de constructo por el método de análisis de ítem – test. Empleando el coeficiente de correlación de Pearson ( $r$ ) a cada ítem del Inventario, se obtuvieron puntajes mayores a 0.412. Esto nos indica que existe una correlación positiva, confirmando que el Cuestionario presenta validez de constructo (Apaza y Cárdenas, 2020).

#### **4.4 Procedimiento y técnicas de procesamiento de datos**

La prueba se tomó previo consentimiento informado de manera presencial a cada uno de los estudiantes, los cuales fueron captados de forma no probabilística intencional en la institución educativa. Por otro lado, los datos se procesaron a fin de obtener los índices descriptivos-correlacionales y comparativos. Asimismo, se empleó la prueba de Kolmogorov Smirnov para establecer la distribución estadística de los datos, puesto que se realiza el procedimiento de “bondad de ajuste” para la muestra, permitiendo medir la relación entre la distribución teórica específica y la de un conjunto de datos (García, et al., 2010).

Se utilizó la prueba U de Mann-Whitney, la cual es empleada para la comparación de 2 muestras independientes, ya sea con variables cuantitativas o cualitativas ordinales no paramétricas, como en el caso de la variable ansiedad (Romero, 2013). Así mismo, se empleó la T de Student, la cual se diseñó para explorar las diferencias entre dos muestras independientes y pequeñas que posean distribución normal y homogeneidad en sus varianzas como en el caso de la variable estrés (Sánchez, 2015).

Además, se aplicó la prueba Rho de Spearman para determinar la correlación, la cual busca reconocer, entre 2 variables cuantitativas, la dirección y magnitud de la relación entre dichas variables. De igual manera, permite identificar aumenta el valor de una variable afectando a la otra de igual forma, y ofrece un coeficiente de correlación, el cual cuantifica el grado de asociación entre dos variables numéricas (Mondragón, 2014).

### *Rango de correlaciones de Ro de Spearman*

---

-0.91 a -1.00	Correlación negativa perfecta
-0.76 a -0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación negativa considerable
-0.11 a -0.50	Correlación negativa media
-0.01 a -0.10	Correlación negativa débil
0.00	No existe correlación
+0.01 a +0.10	Correlación positiva débil
+0.11 a +0.50	Correlación positiva media
+0.51 a +0.75	Correlación positiva considerable
+0.76 a +0.90	Correlación positiva muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlación positiva perfecta

---

*Nota:* Adaptado de “Uso de la correlación de Spearman en un estudio de intervención en fisioterapia” de M. Mondragón, 2014, *Movimiento Científico*, 8(1), p. 98-104. <https://doi.org/10.33881/2011-7191.mct.08111>

Según el coeficiente Rho de Spearman, los valores próximos a 1 delimitan una correlación fuerte y positiva, mientras que los valores próximos a -1 indican una correlación fuerte y negativa, además, los valores próximos a 0 indican que no existe una correlación lineal, por otro lado, se podría darse otro tipo de correlación a excepción de una lineal.

Los signos negativos o positivos dan a conocer el foco de la relación; el signo negativo indica que la variable acrecienta a medida que la otra reduce o viceversa, y un signo positivo significa que dicha variable aumenta conforme la otra también lo haga y disminuye, si la otra también lo hace.

## CAPÍTULO V

### Resultados

#### 5.1 Presentación de datos

En la tabla 5 se presentan la distribución de la muestra considerando sexo y ciclo de estudio. La muestra está constituida por un total de 200 alumnos, de los cuales 108 participantes mujeres equivalente al 54.0% y 92 participantes hombres con el 46.0%. Asimismo, se contó en la división por ciclos con 21 estudiantes de primer ciclo equivalente al 10,5%, 44 estudiantes de segundo ciclo equivalente al 22.0%, 31 estudiantes de tercer ciclo con el 15.5%, 45 estudiantes de cuarto ciclo con el 22.5%, 23 estudiantes de quinto ciclo equivalente al 11.5% y 36 estudiantes del sexto ciclo con un 18.0%.

**Tabla 5**

*Distribución de frecuencias y porcentajes de la muestra.*

	Variable	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	masculino	92	46.0%
	femenino	108	54.0%
Ciclo	I	21	10.5%
	II	44	22.0%
	III	31	15.5%
	IV	45	22.5%
	V	23	11.5%
	VI	36	18.0%
	N	200	100%

En la tabla 6 se presentan las frecuencias y porcentajes de la muestra correspondientes al índice de niveles del estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales. Donde se evidencia una mayor cantidad de participantes posicionados en el nivel medio, siendo este de 165 estudiantes equivalente al 82.5%, además de 20 estudiantes en el nivel bajo correspondiendo al 10.0% y 15 estudiantes en el nivel alto con 7.5%.

**Tabla 6**

*Distribución de frecuencias de los niveles obtenidos en la muestra de estudio de la variable estrés.*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	20	10.0
Medio	165	82.5
Alto	15	7.5
Total	200	100

En la tabla 7 se presentan los porcentajes y frecuencias de la muestra correspondientes al índice de niveles de ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales. Donde se evidencia una mayor cantidad de participantes posicionados en el nivel grave, siendo este de 75 estudiantes equivalente al 37.5%, además de 27 estudiantes en el nivel bajo correspondiendo al 13.5%, 52 estudiantes en el nivel leve equivalente al 26.0% y 46 estudiantes en el nivel moderado con 23.0%.

**Tabla 7**

*Distribución de frecuencias de los niveles obtenidos en la muestra de estudio de la variable ansiedad.*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	27	13.5
Leve	52	26.0
Moderado	46	23.0
Grave	75	37.5
Total	200	100

## 5.2 Análisis de datos

### 5.2.1 Estadística descriptiva

De acuerdo a la tabla 8, se observa que la media de los puntajes en estrés es de 25.58 y en ansiedad de 21.27 lo cual refiere que la mayoría de evaluados se encuentran en un nivel medio correspondiente al estrés y moderado respecto a la ansiedad. Además, presentan una desviación estándar, la cual nos permite conocer la dispersión de los datos con respecto a la media, siendo estos en cuanto a estrés de 6.78 y en ansiedad de 12.83.

**Tabla 8**

*Estadísticos descriptivos de estrés y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales.*

	Total Estrés	Total Ansiedad
Media	25.58	21.27
Mediana	26.00	19.00
Moda	29	8
Desv. Desviación	6.784	12.839
Varianza	46.024	164.829

### 5.2.2 Estadística Inferencial

En la tabla 9 se presenta la prueba de Kolmogorov para evaluar si la muestra de acuerdo a las variables estudiadas presenta una muestra de distribución no normal o normal; precisando que el total de estrés arrojó un valor de significancia de .200 indicando ello que la muestra sigue una distribución normal, así como la variable estrés arroja una significancia de 0.001 interpretándose que los datos no siguen una distribución normal.

**Tabla 9**

*Prueba de Bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov en las variables de estudio.*

	Estadístico	gl	Sig.
Total Estrés	.057	200	.200*
Total Ansiedad	.085	200	.001

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera .

a. Corrección de significación de Lilliefors.

En la tabla 10 se presenta la correlación entre las variables de estrés y ansiedad mediante el estadístico de Rho de Spearman, apreciándose que existe una correlación de 0.490 lo cual nos indica una fuerza de correlación positiva media, así como un nivel de significancia de 0.000 interpretándose como que esta correlación es altamente significativa.

**Tabla 10**

*Relación entre el estrés y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales, utilizando la Rho de Spearman.*

		Total Ansiedad
Total Estrés	Coefficiente de correlación	.490**
	Sig. (bilateral)	.000

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

En la tabla 11 se presenta la diferencia de medias empleando la T de Student para comparar las diferencias significativas de acuerdo a ciclos de estudios de la puntuación de la variable estrés que existe entre los estudiantes de los primeros ciclos (I, II y III) y los estudiantes de los ciclos intermedios (V, V y VI). En relación a la variable estrés, en ella se obtiene un resultado de 1.558 correspondiente a la prueba T, además de un 0.121 de significancia, siendo este mayor a 0.05, indicando que no existe una diferencia significativa entre ambos grupos de estudio.

**Tabla 11**

*Descriptivos y análisis inferencial del estrés, según los ciclos de estudios.*

Ciclos agrupados	N	Media	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias
I, II, III	95	26.36	1.558	198	.121	1.491
IV, V, VI	105	24.87				

\* p < .05

En la tabla 12 se presenta la U de Mann-Whitney para identificar la diferencia que existe entre los estudiantes de los primeros ciclos (I, II y III) y los estudiantes de ciclos intermedios (IV, V y VI) en relación a la variable ansiedad, en ella se obtiene un resultado de 0.018, que al ser menor al 0.05 nos indica que si existen diferencias significativas entre ambos grupos de estudio.

**Tabla 12**

*Diferencia significativa de ansiedad según ciclos agrupados.*

Ciclos agrupados	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	Z	Sig. asintótica(bilateral)
I, II, III	95	110.64	10511	4024	-2.358	.018
IV, V, VI	105	91.32	9589			

\* p < .05

En la tabla 13 se presenta la diferencia de medias empleando la T de Student para comparar las diferencias entre los estudiantes del sexo femenino y los del sexo masculino en relación a la variable estrés, en ella se obtiene un resultado de la Prueba T de -5.152, diferencia de medias de -4.668, además, de un 0.000 de significancia, el cual ante el valor asignado de 0.05 nos indica que si existe diferencia significativa entre ambos sexos.

**Tabla 13***Diferencia de medias de datos según sexo correspondiente a la variable estrés.*

Sexo	N	Media	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias
Masculino	92	23.05	-5.152	198	.000	-4.668
Femenino	108	27.72				

\* p &lt; .05

En la tabla 14 se presenta se presenta la U de Mann-Whitney para identificar la diferencia que existe entre los estudiantes del sexo femenino y los del sexo masculino en relación a la variable ansiedad, en ella se obtiene 0.000 de significancia, resultando menor a 0.05; indicando que si existen diferencias significativas entre ambos sexos.

**Tabla 14***Diferencia de datos entre sexo correspondiente a la variable ansiedad.*

Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	Z	Sig. Asintótica (bilateral)
Masculino	92	77.88	7165	2887	-5.103	.000
Femenino	108	119.77	12935			

\* p &lt; .05

### 5.3 Análisis y discusión de resultados

En la hipótesis general que plantea la relación entre estrés y ansiedad en estudiantes ante el retorno a clases presenciales, tal como se aprecia en la tabla 10, existe relación altamente significativa con respecto al nivel de estrés y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, por lo cual se aprueba la hipótesis general. Esto corrobora lo señalado por Lapa (2021) ya que en la investigación que presentó, analizó el estrés y la ansiedad relacionadas con la aparición de aptitudes desmedidas en una muestra de estudiantes universitarios de Lima, corroborando una relación significativa entre el nivel de estrés y ansiedad en estudiantes. Asimismo, la presencia de estrés percibido en los estudiantes se destaca en un media de 25.58 lo cual corresponde a un nivel medio, ello se relaciona con la investigación de estrés de Ospina (2020) y Kloster y Perrota (2019) en la que precisan que el estrés se manifiesta en situaciones de alto impacto para el individuo, notando un incremento ante la pandemia actual; considerando que este grupo de alumnos retornan a clases presenciales luego de dos años de clases virtuales; se aprecia también un indicador de ansiedad

correspondiente a una media de 21.27 lo cual corresponde a un nivel moderado, es así que tomando la propuesta de ansiedad por Clark y Beck (2012) la ansiedad es el estado que estimula al miedo mediante sentimientos negativos. Se entiende esta correlación entre ambas variables, ya que según Domínguez (2015) los estudiantes han vivido situaciones de alto estrés y ansiedad durante las fases de la pandemia.

En relación a la hipótesis específica referida al estrés teniendo en cuenta ciclos de estudio, se observa en la tabla 11 que no existen diferencias significativas en cuanto al nivel de estrés en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana con respecto al ciclo de estudio, ya que se obtuvo una significancia mayor a 0.05; por lo tanto, se rechaza hipótesis específica número uno. Lo cual se ve detallado en la investigación de Kloster y Perrotta (2019), quienes concluyeron que no existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de estrés según el ciclo de estudio de su muestra. Por otro lado, en dicha investigación hallaron que los alumnos de primeros ciclos presentan mayores niveles de estrés en comparación a los ciclos intermedios.

En relación a la hipótesis específica referida a la ansiedad teniendo en cuenta ciclos de estudio, se observa en la tabla 12 que si existe diferencia significativa en cuanto al nivel de ansiedad en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana con respecto los ciclos de I-II-III frente a los ciclos de IV-V-VI, ya que se obtuvo un resultado de significancia menor a 0.05. Teniendo en cuenta lo mencionado en la hipótesis específica número dos, se acepta ya que se hallaron diferencias significativas en relación al nivel de ansiedad con ciclos de estudio. Lo cual se verifica con lo mencionado por Mercado y Otero (2022), quienes concluyeron que si existen diferencias estadísticamente significativas en la afectación de la salud mental (estrés, ansiedad, depresión) hacia los estudiantes de los primeros semestres. Según la investigación realizada por Rovella y Gonzales (2008); Eynseck y Calvo mencionan que las personas presentan dificultades en la ejecución de actividades cognitivas por la presencia de un alto nivel de ansiedad, esto se presenta en las diversas etapas académicas.

En relación a la hipótesis específica referida al estrés teniendo en cuenta el sexo, se observa en la tabla 13 que, si existen diferencias significativas en cuanto al nivel de estrés en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana con respecto al sexo, por ende, se acepta la hipótesis específica número tres, puesto que se obtuvo una significancia de 0.000. Lo cual coincide con la investigación elaborada por Bedoya, et al. (2012), quienes concluyeron que, a comparación de los hombres, las mujeres poseen mayores niveles de

estrés. Sin embargo, según Ospina (2020) los panoramas serían diferentes, encontrando que no se muestra relación estadísticamente significativa en cuanto a sexo y la variable estrés, esto podría darse debido a que la muestra empleada es diferente y se da en contextos desiguales.

En relación a la hipótesis específica referida a la ansiedad teniendo en cuenta el sexo, se contempla en la tabla 14 que, si existen diferencias significativas en cuanto al nivel de ansiedad en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana con respecto al sexo, por lo tanto, se acepta la hipótesis específica número cuatro, ya que se obtuvo una significancia menor a 0.05. Lo cual se verifica en la investigación realizada por Grijalba (2021), quien halló que los niveles de ansiedad prevalecen más en mujeres con un 59.3% en relación a los hombres con un 40.8%. Además, estos resultados van acorde con lo indicado por Fernández et al (2012), donde especifica que la ansiedad es un temor inmotivado externo y afecta al individuo generando un malestar global, afectando en las diferentes áreas de su vida, ya que mientras va aumentando la ansiedad la utilidad de sus actividades se ve reducida.

## CAPÍTULO VI

### Conclusiones y recomendaciones

#### 6.1 Conclusiones generales y específicas

Posterior al análisis de los resultados y discusión, se plantearon las siguientes conclusiones:

1. Se acepta la hipótesis general, ya que si existe relación significativa entre el estrés y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales.
2. No se acepta la primera hipótesis específica ya que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de estrés según ciclo de estudios en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales.
3. Si se acepta la segunda hipótesis específica ya que si existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de ansiedad según ciclo de estudios en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales.
4. Si se acepta la tercera hipótesis específica ya que si existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de estrés según sexo en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales.
5. Si se acepta la cuarta hipótesis específica ya que si existen diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de ansiedad según sexo en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales.

#### 6.2 Recomendaciones

1. Tener en cuenta realizar más investigaciones con una población diferente o de mayor número, variando los distintos grupos etarios y carreras universitarias.
2. Elaborar mayores instrumentos estandarizados para la realidad peruana que evalúen el estrés y ansiedad tomando en cuenta la diversidad en la población
3. Para evitar el incremento de los niveles de estrés y ansiedad, realizar diversas charlas informativas sobre la importancia de la salud mental, el manejo del estrés y ansiedad en el

periodo universitario, incitar a los estudiantes a que tomen en cuenta la realización de actividades recreativas o darse un tiempo de descanso.

4. Implementar más personal en el área psicológica de las universidades, dando mayor difusión e información para los estudiantes de diferentes carreras.

### **6.3 Resumen. Términos clave**

El presente estudio plantea encontrar relación entre los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales; la muestra estuvo conformada por 200 participantes de entre 18 a 30 años de edad, sexo masculino y femenino, de los cuales 92 estudiantes hombres y 108 mujeres de las facultades de Ingeniería, Psicología, Derecho, FACEE, Arquitectura y Medicina Humana., considerando grupos de I a III ciclo y IV a VI ciclo. Se utilizaron los instrumentos de la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) con las adaptaciones para Lima-Perú.; mediante el análisis de los datos se encontró que, si existe relación estadísticamente significativa entre el estrés y la ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana ante el retorno a clases presenciales, concluyéndose que se obtuvo una predominancia en los niveles de ansiedad, además siendo en mayor nivel para las mujeres.

Palabras clave: Estrés, ansiedad, clases presenciales, COVID-19, estudiantes universitarios, EPGE, BAI

### **6.4 Abstract. Key words**

This studies proposes to find a relationship between the stress level and anxiety in students from Private Universities of Lima Metropolitana before the return of face-to-face classes. this example is about 200 participants between ages from 18 to 30, male and female, in which 92 male and 108 female students from the faculties of Engineering, Psychology, Law, FACEE, Architecture and Human Medicine, considering groups from I to III cycle and from IV to VI cycle. The instruments about Global Stress Perception Scale (EPGE) and about the Beck Anxiety Inventory (BAI) with some adaptions for Lima-Peru were used.

During the analysis of data, there was found that there was a statistically meaning relation between stress and anxiety in students of Private universities in Lima Metropolitana before the

return to face-to-face classes, in order to finish that the predominance in anxiety levels were obtained, in addition to that being in a higher level for women.

Keywords: Stress, anxiety, face-to-face classes, COVID-19 university students, EPGE, BAI.

## Referencias

- Águila, B., Castillo, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Revista Edumecentro*, 7, 163-178. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s2077-28742015000200013&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s2077-28742015000200013&script=sci_arttext&tlng=en)
- Angles, U. y Castañeda, N. (2022). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios en modalidad de estudio híbrida y virtual. [tesis de Licenciatura, Universidad Católica San Pablo]. Repositorio Institucional UCSP. [http://54.213.100.250/bitstream/20.500.12590/17360/9/ANGLES\\_LOAYZA\\_URS\\_D\\_EP.pdf](http://54.213.100.250/bitstream/20.500.12590/17360/9/ANGLES_LOAYZA_URS_D_EP.pdf)
- Apaza, J. y Cárdenas, P. (2020). *Adaptación de conducta y ansiedad en estudiantes del primero y segundo año de una universidad privada de Lima este*. [tesis de Bachiller, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional UPeU. [https://drive.google.com/drive/folders/1VeVE1bM03mBMw7ZFtEgeq\\_YhnlEG7ia](https://drive.google.com/drive/folders/1VeVE1bM03mBMw7ZFtEgeq_YhnlEG7ia)
- Barrón, M. y Armenta, L. (2021). Efectos del Estrés en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Licenciatura de Psicología. DOI: 10.46589/rdiasf.vi36.388.
- Bedoya, F., Matos, L. y Zelaya, E. (2012). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 262-270. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>
- Bojórquez, C. y Moroyoqui, S. (2020). Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Espacios* Vol. 41, N° 13. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n13/20411307.html>
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. [tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP.

[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/4880/BOULLOS  
A\\_GALARZA\\_GINETTE\\_ESTRES\\_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/4880/BOULLOS_A_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P. y Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6, 19-32.

<https://formacionasunivep.com/ejep/index.php/journal/article/view/89/114>

Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas.

*Liberabit*, 27(2), <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Caldera, J. y Plascencia, J. (2016). Evaluación del estrés académico, un estudio comparativo entre carreras universitarias. *Educarnos*, 5, 11-30.

<http://repositorio.cualtos.udg.mx:8080/jspui/bitstream/123456789/576/1/Evaluaci%C3%B3n%20del%20Estr%C3%A9s%20Acad%C3%A9mico.%20Un%20estudio%20comparado%20entre%20carreras%20universitarias.pdf>

Calles, R. (2017). Revisión histórica de las teorías psicodinámicas explicativas de los trastornos de ansiedad. *Revista Norte de salud mental*, 15(57), 127-141.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6381269>

Clark, D., Beck, A. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. Editorial Desclée

De Brouwer, S.A. [https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=WZz-DQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=ansiedad+segun+beck&ots=VnXhG2l7mC&sig=7x3qU6iTz2a-JP\\_F9HWTJWZMr5c#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=WZz-DQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=ansiedad+segun+beck&ots=VnXhG2l7mC&sig=7x3qU6iTz2a-JP_F9HWTJWZMr5c#v=onepage&q&f=false)

Chávez, H. (2022). *Ansiedad Estado – Rasgo y Dependencia Emocional en Estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL.

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/e4388a0b-8c08-4feb-bca5-30f2bde311ac/content>

Cozzo, G. y Reich, M. (2016). Estrés percibido y calidad de vida relacionada con la salud en personal sanitario asistencial Psiencia. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 8, 1-2.

<https://www.redalyc.org/journal/3331/333145838001/html/#:~:text=Seg%C3%BAn%20Cohen%2C%20Kamarck%20y%20Mermelstein,de%20personalidad%2C%20etc.%E2%80%9D>

Domínguez A., Guerrero J. y Domínguez G. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y ciencia*, 4(43), 31-40. <http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313>

Fernández, O., Jiménez, B., Alfonzo, R., Molina, D. y Cruz, J. (2012). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos*, 466-479. <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf>

Gallego, Y., Gil, S. y Sepúlveda, M. (2018). *Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento* [Tesis de postgrado, Universidad CES de Medellín]. Repositorio institucional UCES. <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/4229>

Gobierno del Perú (2021). El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19. *Ministerio de Salud: Perú*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/499838-el-52-2-de-limenos-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la-covid-19>

Grijalba, A. (2021). *Ansiedad ante los exámenes y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de villa el salvador* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional UA.

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1365/Grijalba%20Mondragon%2c%20Ana%20Stefany.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Guzmán, J. y Reyes, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de psicología*, 36(2), 719-750. <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v36n2/a13v36n2.pdf>

Ibañez, E., Alberdi, Í. y Díaz, M. (2020). Perspectivas Internacionales en Salud Mental ante la pandemia por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2. *Revista de psiquiatría y salud mental*, 20, 1-6. <https://medes.com/publication/154009>

Kloster, G. y Perrotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* [Tesis de Pregrado, Universidad Católica de Argentina]. Repositorio institucional UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>

Lapa, J. (2021). *Rol Mediador de la Ansiedad en la Relación del Estrés Percibido sobre la Agresividad en Estudiantes Universitarios Peruanos*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional UCV. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/73111/Lapa\\_LJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/73111/Lapa_LJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Martinez-Otero, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: Estudio de una muestra de alumnos de la facultad de educación. *Revista de la Facultad de Albacete*, N° 29-2. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4911675.pdf>

Mejía, C. (2020). Coronavirus: guía para saber por qué es peligroso y recomendaciones para evitar contagiarse. *La República*: Perú. <https://larepublica.pe/salud/2020/04/04/por-que-es-tan-contagioso-el-nuevo-coronavirus-y-que-lo-hacen-tan-peligroso-atmp/>

- Mercado, R. y Otero, A. (2022). Efectos diferenciados del COVID-19 en estudiantes universitarios. *Revista de Innova Educación*, 4, 51-71. <https://www.revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/541/588>
- Mondragón, M. (2014). Uso de la correlación de Spearman en un estudio de intervención en fisioterapia. *Movimiento científico*, 8(1), 98–104. <https://doi.org/10.33881/2011-7191.mct.08111>
- Morris, C. y Maisto, A. (2014). *Psicología* (10.a ed.). Pearson Educación.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Ospina, A. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes* [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/TESIS%20DE%20MAES%20TR%C3%8DA%20%20Andr%C3%A9s%20Ospina%20Stepanian.pdf>
- Oviedo, Z. y Palomino, E. (2021). *Habilidades sociales y ansiedad social debido al confinamiento por covid-19 en universitarios, Arequipa, 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica San Pablo]. Repositorio Institucional UCSP. [http://54.213.100.250/bitstream/20.500.12590/17198/1/OVIEDO\\_MAMANI\\_ZAMCON.pdf](http://54.213.100.250/bitstream/20.500.12590/17198/1/OVIEDO_MAMANI_ZAMCON.pdf)
- Rains, D. (2004). *Principios de neuropsicología humana*. México: McGraw-Hill. [https://www.academia.edu/39201336/Rains\\_2004\\_principios\\_de\\_Neuro](https://www.academia.edu/39201336/Rains_2004_principios_de_Neuro)
- Ricoy, M. C. y Fernández-Rodríguez, J. (2013). La percepción que tienen los estudiantes universitarios sobre la evaluación: Un estudio de caso. *Educación XXI*, 16 (2), 321-342. doi:10.5944/educxx1.16.2.2645

- Robles, A. y López, O. (2022). Estrés y ansiedad en estudiantes de educación superior en condiciones pandémicas. Una intervención psicológica. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 4(1), 472-486.  
<https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/228/145>
- Rovella, A., y González, M. (2008). Trastorno de ansiedad generalizada: aportes a la investigación diagnóstico. *Revista Dialnet*, 1 (17) 179-194.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2938136>
- Romero, M. (2013). Contraste de Hipótesis; Comparación de dos medias independientes mediante pruebas no paramétricas: Prueba U de Mann- Whitney. *Revista Dialnet*, III 77-84. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4327647.pdf>
- Saenz, M. (2022). Retorno a las universidades: ¿Están preparados los estudiantes y cuánto aumentaría las pensiones?. *RPP Noticias*: Perú.  
<https://rpp.pe/economia/economia/retorno-a-las-universidades-estan-preparados-los-estudiantes-y-cuanto-aumentaria-las-pensiones-noticia-1413901->
- Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.  
<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Sánchez, R. (2015). T – Student: Usos y abusos. *Revista Mexicana de Cardiología* 26(1) 113-610. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-21982015000100009#:~:text=La%20t%20de%20Student%2C%20inicialmente,grande%20y%20fo%20peque%C3%B1a](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-21982015000100009#:~:text=La%20t%20de%20Student%2C%20inicialmente,grande%20y%20fo%20peque%C3%B1a)
- Sandoval, S. (2018). *Psicología del Desarrollo Humano II* (2.a ed.). Universidad Autónoma de Sinaloa.

[https://dgep.uas.edu.mx/librosdigitales/6to\\_SEMESTRE/64\\_Psicologia del Developo  
o Humano II.pdf](https://dgep.uas.edu.mx/librosdigitales/6to_SEMESTRE/64_Psicologia_del_Developo_Humano_II.pdf)

Santana, M., Luna, L., Ramos, C., Díaz, J., Martínez, L., Lozano, E. (2022). Estrés y afrontamiento ante las clases virtuales en estudiantes universitarios durante la contingencia sanitaria por covid-19. DOI: <https://doi.org/10.32870/dse.v0i25.1122>

Schmidt, V. y Shoji, A. (2018). *La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica de Argentina]. Repositorio institucional UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/558/11/ansiedad-estado-rasgo-rendimiento.pdf>

Serna, V., Paraguay, K., Mejía, A., Rodriguez, F., Vinelli, D., Vilela, M., Infante, L. y Mejía, C. (2021). Percepción de los estudiantes universitarios peruanos acerca de las repercusiones académicas generadas por la COVID-19. *Boletín*, 61(2), 163-169. <http://iaes.edu.ve/iaespro/ojs/index.php/bmsa/article/view/323/434>

Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista malestar e subjetividades*, 3(1), 10-59. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v3n1/02.pdf>

Silva, M. (2017). Influencia del estrés en el rendimiento académico del estudiante de la escuela académico profesional de enfermería de la universidad nacional de Cajamarca. [tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Cajamarca]. Repositorio Institucional UNC. <http://190.116.36.86/bitstream/handle/20.500.14074/1399/T016-72687672-T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Solano, O., Salas, B., Manrique, S. y Núñez, L. (2021). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima

(Perú). *Revista de Ciencias de la Salud Bogotá, Colombia*, 20(1), 1-15.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8345852>

Suaquita, M. (2022). Estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos durante la pandemia por COVID-19. [tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional UNMSM.

[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17795/Suaquita\\_mm.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17795/Suaquita_mm.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Valdes, A. (2015). *Erick Erikson: Las ocho edades del hombre*. [Tesis de doctorado, Universidad Marista de Guadalajara]. Repositorio institucional UMG.

[https://www.researchgate.net/publication/327219624\\_Erick\\_Erikson\\_Las\\_ocho\\_edades\\_del\\_hombre](https://www.researchgate.net/publication/327219624_Erick_Erikson_Las_ocho_edades_del_hombre)

Valera, S (2022). *Elementos básicos de la Psicología Ambiental*. Universidad de Barcelona.

[http://www.ub.edu/psicologia\\_ambiental/psicologia\\_ambiental](http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/psicologia_ambiental)

## **Anexos**

### **Consentimiento**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Yo....., de..... años, del sexo....., de la carrera profesional de..... y del ..... ciclo de estudios, manifiesto que he sido informado(a) sobre el estudio de estrés y ansiedad de estudiantes de una universidad privada de Lima ante el retorno a clases presenciales, llevado a cabo por las bachilleres en psicología Jerika Castromonte y Zuleyka Chumpitazi. Dejo constancia de que he recibido suficiente información sobre el estudio y comprendo que mi participación es voluntaria. He sido también informado(a) de que mis datos personales serán protegidos.**

**Tomando ello en consideración, otorgo mi consentimiento a participar en este estudio, para cubrir los objetivos especificados.**

**Fecha:\_\_\_\_\_**

**Acepto:\_\_\_\_\_ (Marcar)**

### Tablas de mayor frecuencia de la variable por grupo

*Distribución de frecuencias de los niveles obtenidos en la muestra de estudio de la variable estrés según sexo.*

		Frecuencia	Porcentaje
Bajo	Masculino	15	75.0
	Femenino	5	25.0
	Total	20	100
Medio	Masculino	76	46.1
	Femenino	89	53.9
	Total	165	100
Alto	Masculino	1	6.7
	Femenino	14	93.3
	Total	15	100

*Distribución de frecuencias de los niveles obtenidos en la muestra de estudio de la variable ansiedad según sexo.*

		Frecuencia	Porcentaje
Bajo	Masculino	22	81.5
	Femenino	5	18.5
	Total	27	100
Leve	Masculino	30	57.7
	Femenino	22	42.3
	Total	52	100
Moderado	Masculino	15	32.6
	Femenino	31	67.4
	Total	46	100.0
Grave	Masculino	25	33.3
	Femenino	50	66.7
	Total	75	100

*Distribución de frecuencias de los niveles obtenidos en la muestra de estudio de la variable estrés según ciclo.*

		Frecuencia	Porcentaje
Bajo	I	2	10.0
	II	4	20.0
	III	2	10.0
	IV	5	25.0
	V	2	10.0
	VI	5	25.0
	Total	20	100
Medio	I	19	11.5
	II	32	19.4
	III	25	15.2
	IV	39	23.6
	V	21	12.7
	VI	29	17.6
	Total	165	100
Alto	II	8	53.3
	III	4	26.7
	IV	1	6.7
	VI	2	13.3
	Total	15	100

*Distribución de frecuencias de los niveles obtenidos en la muestra de estudio de la variable estrés según ciclos agrupados.*

		Frecuencia	Porcentaje
Bajo	I,II,III	8	40.0
	IV,V,VI	12	60.0
	Total	20	100
Medio	I,II,III	76	46.1
	IV,V,VI	89	53.9
	Total	165	100
Alto	I,II,III	11	73.3
	IV,V,VI	4	26.7
	Total	15	100

*Distribución de frecuencias de los niveles obtenidos en la muestra de estudio de la variable ansiedad según ciclo.*

		Frecuencia	Porcentaje
Bajo	I	5	18.5
	II	3	11.1
	III	4	14.8
	IV	4	14.8
	V	4	14.8
	VI	7	25.9
	Total	27	100
Leve	I	2	3.8
	II	10	19.2
	III	7	13.5
	IV	14	26.9
	V	7	13.5
	VI	12	23.1
	Total	52	100
Moderado	I	5	10.9
	II	8	17.4
	III	8	17.4
	IV	14	30.4
	V	7	15.2
	VI	4	8.7
	Total	46	100
Grave	I	9	12.0
	II	23	30.7
	III	12	16.0
	IV	13	17.3
	V	5	6.7
	VI	13	17.3
	Total	75	100

*Distribución de frecuencias de los niveles obtenidos en la muestra de estudio de la variable ansiedad según ciclos agrupados.*

		Frecuencia	Porcentaje
Bajo	I,II,III	12	44.4
	IV,V,VI	15	55.6
	Total	27	100
Leve	I,II,III	19	36.5
	IV,V,VI	33	63.5
	Total	52	100
Moderado	I,II,III	20	43.5
	IV,V,VI	26	56.5
	Total	46	100
Grave	I,II,III	44	58.7
	IV,V,VI	31	41.3
	Total	75	100

## Tablas de sub-áreas del estrés

*Distribución de frecuencias de los niveles obtenidos en la muestra de estudio de la variable eustrés.*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	56	28.0
Medio	75	37.5
Alto	69	34.5
Total	200	100

*Distribución de frecuencias de los niveles obtenidos en la muestra de estudio de la variable distrés*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	27	13.5
Medio	40	20.0
Alto	133	66.5
Total	200	100