UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTE DE DERECHO DEL ÚLTIMO AÑO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2023

Tesis para optar el título profesional de

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

CARLOS MIGUEL, MENDOZA MALLMA

Pucallpa, Perú

2023

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE GRADOS Y TÍTULOS

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS MODALIDAD PRESENCIAL

En Pucallpa, a los **dicienueve (19)** días del mes de **diciembre de 2023**, siendo las **08:00** horas y de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional de Ucayali, se reunió el Jurado Calificador, conformado por los siguientes docentes:

PRESIDENTE : **Dra. Yndolina Vega Montoya**
MIEMBRO : **Mg. José Neltón Romero Chuquipiondo**
MIEMBRO : **Mg. Madelen Estrada Rivera**

Para proceder a la sustentación pública de la tesis titulada:

"ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE DERECHO DEL ÚLTIMO AÑO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2023"
Presentado por el **Bachiller en Psicología**:

CARLOS MIGUEL MENDOZA MALLMA

Teniendo en calidad de asesor: **Mg. Victor Manuel Noria Aliaga (0000-0002-3035-1528) (DNI 22660433)**

Finalizada la sustentación de la misma, se procedió a realizar la evaluación respectiva, llegando a la siguiente conclusión: La tesis ha sido: ..... APROBADA POR MAYORIA .....

Quedando el graduado expedito para que se le otorgue el Título Profesional de **LICENCIADO EN PSICOLOGIA.**

Siendo las ..... horas del mismo día se dio por concluido al acto académico.

Pucallpa, **diecinueve (19) de diciembre** del **2023**

Dra. Yndolina Vega Montoya
PRESIDENTE

Mg. José Neltón Romero Chuquipiondo
MIEMBRO

Mg. Madelen Estrada Rivera
MIEMBRO

La tesis titulada: “ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTE DE DERECHO DEL ÚLTIMO AÑO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2023”, fue aprobada por los miembros del jurado calificador, conforme por:

Dra. Yndolina Vega Montoya
PRESIDENTE

Mg. José Nelton Romero Chuquipiondo
MIEMBRO

Mg. Madelen Estrada Rivera
MIEMBRO

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN INTELECTUAL

CONSTANCIA

ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Nº **V/0520-2023**.

La Dirección de Producción Intelectual de la Universidad Nacional de Ucayali, hace constar por la presente, que el trabajo académico de investigación, titulado:

"**ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTE DE DERECHO DEL ÚLTIMO AÑO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2023**"

Autor(es)	:	**MENDOZA MALLMA CARLOS MIGUEL**
Facultad	:	**CIENCIAS DE LA SALUD**
Escuela	:	**Psicología**
Asesor(a)	:	**Mg. NORIA ALIAGA VICTOR MANUEL**

Presenta un **porcentaje de similitud de 10%,** verificado en el Sistema Antiplagio URKUND/OURIGINAL, De acuerdo a los criterios de porcentaje establecidos en el artículo 9 de la DIRECTIVA DE USO DEL SISTEMA ANTIPLAGIO, el cual indica que todo trabajo de investigación no debe superar el 10%. **En tal sentido, se declara, que el presente trabajo de investigación: SI Contiene un porcentaje aceptable de similitud,** procediéndose a emitir la presente Constancia de Originalidad de Trabajo de Investigación (COTI) a solicitud del asesor.

En señal de conformidad se firma y sella el presente documento.

Fecha: 23/08/2023

Mg. JOSÉ MANUEL CÁRDENAS BERNAOLA
Director de Producción Intelectual

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN INTELECTUAL

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Repositorio de la Universidad Nacional de Ucayali

Yo, CARLOS MIGUEL MENDOZA MALLMA

Autor de la tesis titulada : "ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTE DE DERECHO DEL ULTIMO AÑO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2023"

Sustentada el año: 2023

Asesor(a): MG. VICTOR MANUEL NORIA ALIAGA

Facultad: CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional: PSICOLOGÍA

Autorizo la publicación:

PARCIAL [ ] TOTAL [X]

De mi trabajo de investigación en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali (www.repositorio.unu.edu.pe), bajo los siguientes términos:

Primero: Otorgo a la Universidad Nacional de Ucayali licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público en general mi tesis (incluido el resumen) a través del Repositorio Institucional de la UNU, en formato digital sin modificar su contenido, en el Perú y en el extranjero; por el tiempo y las veces que considere necesario y libre de remuneraciones.

Segundo: Declaro que la tesis es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, por tanto me encuentro facultado a conceder la presente autorización, garantizando que la tesis no infringe derechos de autor de terceras personas, caso contrario, me hago único(a) responsable de investigaciones y observaciones futuras, de acuerdo a lo establecido en el estatuto de la Universidad Nacional de Ucayali, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria y el Ministerio de Educación.

En señal de conformidad firmo la presente autorización.

Fecha: 20 / 12 / 2023

Email: gazelemsud@gmail.com Firma: _____

Teléfono: 969708847 DNI: 42348175

DEDICATORIA

A Dios por ser siempre mi guía y mi fortaleza para poder cumplir con satisfacción mis metas propuestas.

A mis seres queridos, que con su amor sincero y esfuerzo me brindaron su apoyo y comprensión en cada momento, siendo mi soporte para nunca decaer.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional de Ucayali, y a la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología por formarnos como profesionales en la salud mental, en beneficio de nuestra comunidad.

A todos los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Ucayali, por ser nuestros guías y apoyarnos oportunamente para el logro de nuestras metas.

A mi asesor, por su paciencia y dedicación, ya que siempre estuvo presto para apoyarme en todo lo referente al proyecto de investigación.

A los estudiantes de la Escuela Profesional de Derecho y Ciencias Políticas por su predisposición para el rellenado de los instrumentos utilizados para la investigación.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA vi
AGRADECIMIENTOS vii
ÍNDICE GENERAL viii
ÍNDICE DE TABLAS x
ÍNDICE DE FIGURAS xii
ÍNDICE DE ANEXOS xiii
RESUMEN xiv
ABSTRACT xv
INTRODUCCIÓN xvi
CAPÍTULO I 18
REVISIÓN DE LITERATURA 18
1.1 Antecedentes del problema 18
1.1.1 Nivel internacional 18
1.1.2 Nivel nacional 19
1.1.3 Nivel local 23
1.2 Marco teórico 23
1.2.1 Estrés académico 23
1.2.2 Estilo de afrontamiento 39
1.2.3 Definición de términos básicos 48
1.2.4 Hipótesis, variables y operacionalizacion de variables 49
CAPÍTULO II 54
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 54
2.1 Planteamiento del problema 54
2.2 Formulación del problema 57
2.3 Justificación 58

2.4 Objetivos 59
CAPÍTULO III 60
MATERIALES Y MÉTODO 60
3.1 Metodología 60
3.1.1 Lugar de estudio 60
3.2 Población y muestra 60
3.2.1 Población 60
3.2.2 Muestra 61
3.3 Descripción detallada de métodos, materiales, equipos e insumos 61
3.4 Procedimientos para la recolección de datos 65
CAPÍTULO IV 67
RESULTADOS Y DISCUSIÓN 67
4.1 Resultados 67
4.2 Resultados de las hipótesis 89
4.3 Discusión 95
CONCLUSIONES 103
RECOMENDACIONES 104
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS 105
ANEXOS 111

ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1.	Operacionalizacion de variables……....	51
Tabla 2.	Estrés académico en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023…….....	67
Tabla 3.	Estrés académico en la “Dimensión estresores” en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023……..	68
Tabla 4.	Estrés académico en la “Dimensión síntomas” en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023……...	70
Tabla 5.	Estrés académico en la “Dimensión estrategias” en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023……...	71
Tabla 6.	Estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023…	72
Tabla 7.	Estilos de afrontamiento en la “Dimensión búsqueda de apoyo social” en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023……...	73
Tabla 8.	Estilos de afrontamiento en la “Dimensión expresión emocional abierta” en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023……	75
Tabla 9.	Estilo de afrontamiento de la “Dimensión religión” en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023……...	76
Tabla 10.	Estilo de afrontamiento en la “Dimensión en la solución del problema” en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023……...	77
Tabla 11.	Estrategia de afrontamiento en la “Dimensión evitación” en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023……	78
Tabla 12.	Estilo de afrontamiento en la “Dimensión auto-focalización” en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023……	80
Tabla 13.	Estilo de afrontamiento en la “Dimensión reevaluación positiva” en estudiantes de derecho del último año de la	81

Universidad Nacional de Ucayali, 2023……..…

Tabla 14. Relación entre el estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023……... 83

Tabla 15. Relación entre la dimensión estresores del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023……..…… 85

Tabla 16. Relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023…….. 87

Tabla 17. Prueba de correlación de hipótesis general de las variables, estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023……... 89

Tabla 18. Prueba de correlación de hipótesis especifica estresores del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023……... 91

Tabla 19. Prueba de correlación de hipótesis especifica síntomas del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023……... 93

Tabla 20. Análisis de confiabilidad Inventario de SISCO SV-21…… 122

Tabla 21. Análisis de confiabilidad Cuestionario de afrontamiento al estrés (CEA)……..…. 122

Tabla 22. Prueba de normalidad…….. 123

ÍNDICE DE FIGURAS

		Pág.
Figura 1.	Nivel de estrés académico……....	67
Figura 2.	Nivel de estresores……..…	69
Figura 3.	Nivel síntomas……..…	70
Figura 4.	Estrategias…….	71
Figura 5.	Utilización de estilos de afrontamiento……..	72
Figura 6.	Búsqueda de apoyo social…….....	74
Figura 7.	Expresión emocional abierta……...	75
Figura 8.	Religión…….....	76
Figura 9.	Focalización en la solución del problema…….	77
Figura 10.	Evitación…….	79
Figura 11.	Auto-focalización……...	80
Figura 12.	Reevaluación positiva……..	81
Figura 13.	Estrés académico y estilo de afrontamiento…….	83
Figura 14.	Estilos de afrontamiento y estresores ……..	85
Figura 15.	Estilos de afrontamiento y síntomas……..…....	87

ÍNDICE DE ANEXOS

		Pág.
Anexo 1.	Matriz de consistencia……..	112
Anexo 2.	Inventario de SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico (Barraza, 2018)…….....	114
Anexo 3.	Cuestionario de afrontamiento al estrés (CEA)……..….	117
Anexo 4.	Consentimiento Informado……..…...	119
Anexo 5.	Análisis de confiabilidad……...	122
Anexo 6.	Prueba de normalidad……..	123
Anexo 7.	Panel de fotográfico……..	124

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo establecer la relación entre el estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023. La metodología fue de nivel correlacional, de diseño no experimental, siendo de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 35 estudiantes de la carrera profesional de Derecho de la Universidad Nacional de Ucayali; se utilizó como técnica la encuesta y como instrumentos de recolección de datos se utilizó el Inventario de SISCO para el estrés académico y cuestionario de afrontamiento al estrés. Los resultados pusieron en evidencia en relación a la variable de estrés académico que el 40.0% presenta estrés académico moderado, mientras que el 34.3% presenta estrés académico leve y el 25.7% presenta estrés académico profundo. Asimismo, de la variable estilos de afrontamiento el 48.6% a veces utiliza estrategias de afrontamiento para el estrés, mientras que el 28.6% de estudiantes no utiliza estrategias de afrontamiento y el 22.9% de los estudiantes siempre utiliza estrategia de afrontamiento. Se encontró una correlación Rho de Spearman 0.555 con un p-valor 0.001 (Sig. bilateral) inferior al 0.05 que nos indica que existe una correlación significativa y directa entre el estrés académico y estilos de afrontamiento. Se concluye que existe relación significativa y directa entre el estrés académico y estilos de afrontamiento lo cual hace referencia a que los estudiantes al utilizar estilos de afrontamiento reducen la presencia de estrés académico.

Palabras clave: Estresores académicos, estudiantes universitarios, Lazarus y Folkman, modelo cognoscitivo sistémico.

ABSTRACT

The objective of the research was to establish the relationship between academic stress and coping styles in final year law students at the National University of Ucayali, 2023. The methodology was correlational, non-experimental in design, and cross-sectional. The sample was made up of 35 students from the professional Law program at the National University of Ucayali; The survey was used as a technique and the SISCO Inventory for academic stress and a stress coping questionnaire were used as data collection instruments. The results showed in relation to the academic stress variable that 40.0% present moderate academic stress, while 34.3% present mild academic stress and 25.7% present deep academic stress. Likewise, of the coping styles variable, 48.6% sometimes use coping strategies for stress, while 28.6% of students do not use coping strategies and 22.9% of students always use coping strategies. A Spearman's Rho correlation of 0.555 was found with a p-value of 0.001 (bilateral Sig.) less than 0.05, which indicates that there is a significant and direct correlation between academic stress and coping styles. It is concluded that there is a significant and direct relationship between academic stress and coping styles, which refers to the fact that students using coping styles reduce the presence of academic stress.

Keywords: Academic stressors, university students, Lazarus and Folkman, systemic cognitive model.

INTRODUCCIÓN

La inapropiada conducción del estrés es un mal frecuente de la población, de tal forma, que no es factible enmarcarlo dentro de una determinada población, sino que se ha esparcido a todos los ámbitos de la vida cotidiana, ayudado por la aparición de un entorno lleno de factores que influyen al estrés (1). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el año 1973, indica que las reacciones de activación fisiológica tanto de ámbito emocional, conductual y cognitivo son definidos como estrés académico que se originan ante estímulos y eventos académicos" (2).

Los estudiantes universitarios deben afrontar una secuencia de transformaciones propios de su edad, estas transformaciones requieren que el estudiante despliegue una secuencia de medios o en su falta desarrolle estrategias para superar estos cambios de manera exitosamente.

El afrontamiento es una secuencia multidimensional, la cual se define como los empeños cognitivos y conductuales que el sujeto elabora para poder controlar las exigencias externas de algunos factores estresantes. Las estrategias de afrontamiento están vinculadas significativamente con la disminución de la depresión y la ansiedad, el cual son señalados como factores protectores que tendrían que ser tomados en cuenta en circunstancias que el ser sujeto pase por situaciones complejas.

En medida que los individuos empiecen a experimentar situaciones complicadas en su vida, como circunstancias estresantes, esta condición de poder afrontar se podrá realizar de manera más eficiente, estas se irán mejorando de acuerdo a las experiencias estresantes que sean reconocida,

pero en el caso que la experiencia sea nueva para él individuo, nuestra facultad de afrontarlas de forma adecuada seria eficiente o no y exactamente es lo que sucede en la actualidad, estamos viviendo una situación inédita para todos, pero sobre todo en el entorno académico las cuales se enfrentan a diario con esta nueva posición estresante.

Por lo antes mencionado en este estudio se planteó como objetivo identificar la relación entre el estrés académico y estilo de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023. Asimismo, el estudio se encuentra divido en cuatro capítulos:

Capítulo I: Contiene revisión de la literatura: antecedentes internacionales, nacionales y locales; asimismo, el marco teórico con las definiciones de estrés académico y estilos de afrontamiento; así como también la definición de términos básicos, hipótesis, variables y operacionalización de variables.

Capítulo II: Se da a conocer el planteamiento del problema, la justificación y los objetivos tanto general como específicos.

Capítulo III: Elaborado en función de la metodología.

Capítulo IV: Se presentan los resultados y la discusión en contraste con los antecedentes de la investigación; así como también, las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1 Antecedentes del problema

1.1.1 Nivel internacional

Llorente, y. et al (3) realizo una investigación titulada: Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019, Tuvo como objetivo determinar el estrés académico durante las prácticas formativas en estudiantes de un programa de enfermería de la Ciudad de Montería, Colombia. El estudio fue de enfoque cuantitativo, de diseño descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 245 estudiantes, de muestreo intencional, se les aplico como instrumento el inventario de SISCO SV-21. Los resultados mostraron que el 66.94% presentan estrés académico moderado, el 30,94% presenta estrés académico leve y el 2,11% presenta estrés académico severo; en las dimensiones estresores el 55,93% siempre presenta estresores, mientras que el 24,15% presenta estresor leve y el 19,92% casi siempre presenta estresores; en dimensión síntomas el 44,06% siempre presenta síntomas, mientras 38,13% casi siempre presenta síntomas y 17,80% algunas veces presenta síntomas. Concluye que es de necesidad que se apliquen programas de participación dentro de las universidades, enmarcados a la prevención y manejo del estrés.

Kloster, G. y Perrotta, D. (4) realizo una investigación titulada: Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná, tuvo como

objetivo analizar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento del mismo en los estudiantes universitarios. La investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-comparativo. La muestra estuvo constituida por 163 estudiantes universitarios, se les aplico como instrumento el inventario de SISCO para el estrés académico. Los resultados evidenciaron que el 85% presentaban estrés académico moderado, mientras que el 11% presenta estrés académico leve y un 4% presentaba estrés académico profundo. Concluye que los estudiantes universitarios evaluados presentan en mayor porcentaje estrés académico moderado, y que no existen diferencias significativas.

1.1.2 Nivel nacional

Inga, J. (5) se realizó una investigación titulada: Estrategias de afrontamiento de los estresores académicos por estudiantes de salud en una universidad pública, tuvo como objetivo evaluar los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. La investigación fue de enfoque fue cuantitativo, de nivel correlacional, de diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 281 estudiantes, se les aplico el cuestionario de Estrés académico CEA y el cuestionario de Afrontamiento del Estrés. Los resultados mostraron que la estrategia más utilizada fue la estrategia de afrontamiento centrada en el problema 71.9%; hallando una correlación de Rho = 0.65 positiva moderada entre las variables estresores académicos y estrategias de afrontamiento con una probabilidad de error P= 0.037. Concluye que el 66.2% de los estudiantes a veces utiliza estrategias de afrontamiento; siendo que las chicas presentan

más estresores académicos y los chicos presentan más estrategias de afrontamiento de forma cotidiana o frecuente.

Perlacio, C. (6) en su investigación titulada: factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios, tuvo como objetivo demostrar la influencia de la inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento y estilos de vida en el estrés académico en estudiantes universitarios. La investigación fue de enfoque cuantitativo, de nivel correlacional, de diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 299 universitarios. Se les aplico el Inventario de estrés académico SISCO, el Inventario de Inteligencia Emocional, el cuestionario de perfil de estilo de vida y el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés. Se empleó estadístico de correlación de Pearson. Los resultados demostraron que el 41,5% presenta estrés académico bajo, mientras que 33,1% presenta estrés académico medio y el 25,4% presenta estrés académico alto; asimismo en la dimensión de estresores se halló que el 34,8% presenta nivel bajo, mientras que el 33,4% presenta nivel medio y el 31,8% presenta nivel alto. En la dimensión reacciones físicas el 35,8% presentaron nivel Bajos, el 37,8% nivel Medio y el 26,4% nivel Alto. En cuanto a la dimensión Reacciones Psicológicas, el 38,1% presentaron nivel Bajo, el 37,1% presenta nivel Medio y el 24,7% presenta nivel Alto. En la dimensión Reacciones Comportamentales se reportó que el 52,2% presentaron nivel Bajo, el 23,7% presenta nivel Medio y el 24,1% presenta nivel Alto; en las hipótesis se estableció que no existe relación entre el Afrontamiento al Estrés y el Estrés Académico, hallando un r = - 0.419 con un valor p = 0.001. Concluye que la inteligencia emocional, el afrontamiento al estrés y los estilos de vida

saludables expresan la aparición de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Psicología.

Abuid, D. y Gonzales, F. (7) en su investigación titulada: Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una universidad privada de Arequipa, tuvo como objetivo Identificar la relación que existe entre el nivel estrés académico y los estilos de afrontamiento que poseen los alumnos de primer año de una Universidad privada de la ciudad de Arequipa. El tipo de estudio fue básico, de nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 133 estudiantes de psicología. Se empleó 3 cuestionarios para la recolección de datos. Se utilizó la prueba del Chi cuadrado. Los resultados mostraron que el 86,4% presenta estrés académico moderado, el 8,0% presenta estrés académico leve y el 5,6% presenta estrés académico profundo; por otra parte, en los estilos de afrontamiento se encontró para focalizado en la solución de problema, el 43.2% utilizan mucho, mientras que el 40.0% lo utiliza en algunas ocasiones, el 8.8% no lo utiliza y el 8.0% lo utilizan siempre; la autofocalizacion negativa el 45.6% lo utiliza en algunas ocasiones, mientras que el 39.2% no lo utiliza y el 15.2% lo utiliza mucho, en la reevaluación positiva el 48.0% lo utiliza mucho, mientras el 34.4% lo utiliza en algunas ocasiones, el 14.4% lo utiliza siempre y el 3.2% no lo utiliza¸ en la expresión emocional abierta el 45.6% lo utiliza en algunas ocasiones, mientras 39.2% no lo utiliza y el 15.2% lo utiliza mucho; en la evitación el 56.0% lo utiliza en algunas ocasiones, mientras el 29.6% lo utiliza mucho, el 8.8% no lo utiliza y el 5.6% siempre lo utiliza; en el apoyo social el 33,6% no lo utiliza, mientras el 31.2% lo utiliza en algunas ocasiones, el 19.2% lo utiliza mucho y el 16.0% siempre lo utiliza; en la religión el 51.2% no lo utiliza, mientras 27.2% lo utiliza

en algunas ocasiones, el 11.2% lo utiliza mucho y el 10.4% siempre lo utiliza;. Concluye que el 86.4 % de alumnos de primer año de psicología se encuentran en un nivel moderado de estrés, relacionado al ámbito académico.

Luna, M. (8) en su investigación titulada: Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Tuvo como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. La investigación fue descriptiva, de diseño no experimental correlacional y transversal. La muestra lo conformo 254 estudiante. Se aplicó tres cuestionarios a los estudiantes. Se empleó la estadística de Rho de Spearman. Los resultados demostraron que el 50.4% presentaron estrés académico medio, mientras que el 25.2% presenta estrés académico bajo, y el 24.4% presenta estrés académico alto. Concluye que no existe relación significativa entre el bienestar psicológico y el estilo de vida en los estudiantes universitarios de la Inca Garcilaso de la Vega.

Mariños. U, (9) en su investigación titulada: Estrés académico y clima social familiar en estudiantes del quinto ciclo de la facultad de Ingeniería - Universidad Cesar Vallejo Lima Este 2017, tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión estabilidad del clima social familiar de los estudiantes del quinto ciclo de la facultad de Ingeniería de la universidad César vallejo 2017. La investigación fue de nivel descriptivo - correlacional, de diseño no experimental, de corte transversal. La muestra la conformo 150 estudiantes universitarios, se empleó el muestreo probabilístico. Se utilizó los cuestionarios, empleando el coeficiente de correlación de Rho de

Spearman. Los resultados registraron el 44.7% presenta estrés académico moderado y el 36.7% presentaron estrés académico agudo. Por otro, en la dimensión estresores el 20% presenta estresor leve, el 50.7% presenta estresores moderado y el 29.3% presenta estresor agudo; la dimensión síntomas el 16% presenta síntoma leve, el 3.3% presenta síntomas moderado y el 80.7% presenta síntoma agudo. Concluye que existe una correlación significativa entre la variable el estrés académico y la variable clima social familiar en estudiantes del quinto ciclo de Ingeniería de la Universidad Cesar Vallejo.

1.1.3 Nivel local

Pezo, L. y Solier, R. (10) en su investigación titulada: Niveles de estrés en los estudiantes ingresantes a la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019, tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés en los estudiantes ingresantes a la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019. La investigación fue descriptivo, transversal, prospectivo, de diseño no experimental. La población fue constituida por 90 estudiantes. Se utilizó un cuestionario. Los resultados evidenciaron que el 50.0% presenta estrés elevado, el 25.6% presenta estrés normal, el 17.8% presenta estrés bajo, el 4.4% presenta estrés peligroso, y el 2.2% presenta estrés peligrosamente pobre. Concluye que los Niveles de estrés de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, el 50.0% presenta estrés elevado.

1.2 Marco teórico

1.2.1 Estrés académico

1.2.1.1 Definición de estrés

Selye, H. (11) en 1956 ante la Organización Mundial de la Salud (OMS), definió que el estrés es la reacción no detallada del sistema orgánico a cualquier petición del exterior y el contexto que se ocasiona por un síndrome particular que corresponde a todos las variaciones no particulares que se incitan dentro de un sistema fisiológico

Fern, E. (12) indico que Lazarus y Folkman en 1986 manifestaron que el estrés psicológico es el producto de una relación concreta entre el sujeto y su entorno, que el individuo percibe como intimidante o deprimente para sus recursos y una amenaza para su bienestar. Se hace hincapié en la relación de la persona con su entorno y en la conciencia de que su entorno es demasiado exigente o rebasa sus medios y va en detrimento de su bienestar.

El estrés esta conceptuado de tres maneras:

1.- Como un conjunto de estímulos. ciertas características ambientales que generan rigidez y/o se aprecian como desafiantes o peligrosas. Se les llama estresores. Por tanto, el estrés es definido como una propiedad del entorno (estímulo), hablamos de estrés en el trabajo, estrés relacionado con el aprendizaje. Esta noción del estrés como una estimulación nociva recibida por el cuerpo se asocia cómodamente con la salud, el bienestar y la enfermedad. Posee la ventaja de que este estrés se puede medir objetivamente, y en esta situación el estrés es considerada variable independiente. (12).

2.- Como una respuesta. Este planteamiento se concentra de la manera que las personas responden a los factores estresantes de Selye en 1960. Se entiende esta respuesta como un estado de tensión que consta de

dos partes: i) lo psicológico donde se encuentra los comportamientos, los pensamientos y las emociones emitidos por el sujeto y ii) lo fisiológico la que se puede entender por el crecimiento de la aurora o activación física. Por lo que en esta situación el estrés procede como variable dependiente (12).

3.- Se considera como un proceso que influye tanto en los estresores, así como en las respuestas a ellos y la interacción entre el individuo en su entorno. En este intercambio existe una repercusión mutua entre las personas y el medio ambiente. Un contribuyente principal al estrés es la forma en que es percibido por la persona y responde a diversos eventos (12).

1.2.1.2 Modelos teóricos

a) La teoría de Cannon

El fisiólogo Walter Cannon inició sus investigaciones acerca del estrés a inicio del año 1929, La homeostasis es considerada como la capacidad de cualquier organismo para conservar el equilibrio constante interno. En los estudios de los avances fisiológicos involucrados en la permanencia del homeostasis en el cuerpo, Cannon contemplo huir del ataque, una respuesta automática que inician los organismos para defenderse de estímulos externos o internos amenazantes, que involucran el sistema nervioso simpático y el sistema endocrino. De manera que el resultado, aumentan las frecuencias de adrenalina y norepinefrina en la sangre, lo que provoca un aumento de nivel cardíaca, la presión arterial, el azúcar en la sangre, la frecuencia respiratoria y el movimiento de la sangre desde la piel hasta los músculos (12).

b) La teoría de Selye: el Síndrome General de Adaptación

Es la forma en que el cuerpo se traslada cuando se enfrenta a un factor estresante, de cualquier petición que evoque un conjunto de respuesta al estrés que puede ser estímulos físicos, así como también psicológico, cognitivo o emocional. El estrés es visto como una serie coordinada de respuestas fisiológicas ante cualquier clase de provocación nocivo, la respuesta ante esto es conocida como SGA. Ante cualquiera causa, el sujeto contesta con el mismo patrón de reacción, la reacción no es concreta a la condición sino concreto a sus manifestaciones. Para satisfacer las crecientes demandas, el cuerpo reacciona de manera estereotipada, entre otras cosas activando el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal y el sistema nervioso autónomo (12).

Este proceso ocurre en tres fases:

1. Fase de alarma. El individuo se afronta a una condición estresante. El cuerpo se encuentra en las cercanías de un estímulo, lo pone en una situación de alerta (aumento del ritmo y la potencia del corazón, incremento de la presión arterial, cambio del ritmo y de la frecuencia respiratoria) y se pone en una ubicación de lucha o huida para restaurar la estabilidad interno. Es una específica advertencia de la manifestación repentina de factores estresantes a la que el cuerpo no está acostumbrado. No está sucediendo inmediatamente, sino progresivamente. Esta etapa consta de dos fases: la de choque y la de contrachoque. En la fase de shock aparecen primero las reacciones fisiológicas que avisan al afectado de que es la primera e inmediata reacción ante un factor nocivo. Se produce taquicardia, disminución de tono muscular, descenso de la temperatura y de la presión arterial. La fase de contraataque se describe por la traslación de la defensa. Se manifiestan síntomas contrarios a los de la fase de shock e hiperexcitabilidad suprarrenal. Muchas enfermedades agudas

relacionadas con el estrés pertenece a esta fase de la respuesta de alarma, como respuesta de emergencia, esta respuesta de emergencia es adaptativa a corto plazo; Sin embargo, en muchas condiciones estamos expuestos a un estrés que no requiere actividad física durante un largo periodo de tiempo (12).

2. Fase de resistencia. Se manifiesta cuando los estímulos continúa, las respuestas que se dieron en la fase anterior se mantienen, pero su magnitud disminuye y el sujeto trata de restablecer la estabilidad alejándose o adaptándose al estímulo estresante. La gran mayoría de los cambios fisiológicos desaparecen en esta etapa y los bioquímicos que ocurren en el transcurso de la respuesta de alarma, se aprecian signos de anabolismo, en tanto que en la fase de alarma se miran procesos catabólicos. La repercusión de la duración a largo plazo al estrés influye en la aparición de una secuencia de enfermedades como úlcera gástrica, colitis ulcerosa, asma bronquial, etc. Asimismo, la persistencia al estrés provoca cambios en el sistema inmunitario que favorecen la presentación de infecciones. En tanto la capacidad inmunológica disminuye y se agota, el cuerpo pasa a la siguiente etapa (12).

3. Fase de agotamiento. Procurará emplear los medios que tiene disponible para lidiar con los estímulos estresantes, pese a ello, si el organismo es incapaz de adecuarse y el factor estresante es grave y prolongado, se instalará el agotamiento y la sintomatología de la etapa de alarma se hará presente, en este sentido, el organismo correrá peligro (12).

4. El estrés como estimulo

Estos modelos entienden e interpretan el estrés como características vinculadas a los estímulos ambientales, suponiendo que pretenden interrumpir

o modificar la forma en que funciona el organismo. El estrés está localizado en la parte externa del sujeto, al individuo le corresponde el efecto que produce el estrés (12).

Holmes en 1967 creó un modelo que el conocido por el nombre de enfoque de estrés psicosocial o enfoque de eventos de vida, este modelo se basa en teorías de especificidad de estímulo. Tratan al estrés como variable independiente, la cual se define como una tensión o demanda en el cuerpo que causa malestar, es una fuerza o situación externa a la que se enfrenta el individuo que, de superar ciertos límites de tolerancia, le provocaría estrés, los eventos de la vida son vivencias objetivas que cambian o atentan con cambiar las tareas diarias de una persona y dan como resultado un cambio significativo en el comportamiento. El procedimiento de construcción de los medidores tiene como objetivo presentar una evaluación objetiva de los estresores - eventos relacionados con la salubridad del sujeto (12).

Una desventaja que posee este enfoque es la demarcación de situaciones que se consideran estresantes, por lo que, si una situación es muy estresante para un individuo, puede ser poco o nada estresante para otro. El enfoque de estrés propuesto en el trastorno de identidad nos dice que mientras más cambia un evento la forma en que un sujeto siente y piensa sobre sí mismo, más grande es su riesgo de tener el trastorno. Por tanto, los efectos negativos sobre la sanidad de los acontecimientos estresantes de la vida se limitan a aquellos que poseen una imagen negativa de sí mismos (12).

5. El estrés como proceso

Fern, E. indica que el estrés es la interpretación cognitiva de un sujeto sobre la capacidad de un individuo para el estrés de los acontecimientos. Aunque ciertas presiones ambientales provocan estrés en gran cantidad de sujetos, siempre existen discrepancias individuales en el nivel y tipo de respuesta. La relevancia de los agentes psicológicos, particularmente los factores de tipo cognitivo, que por medio de los estímulos y respuestas al estrés se ha incorporado a la teoría de Lazarus y Folkman (12).

Lazarus y Folkman contemplan tres clases de valoración:

- Primaria. El individuo reconoce la importancia de lo que está ocurriendo. Esta valoración tiene como resultado el reconocimiento de la situación, como: sin importancia, estresante o beneficiosa. En el último caso, tres modalidades son contempladas: amenaza (se anticipa a una pérdida o daño, el cual es inminente sin embargo todavía no ocurre), daño-pérdida (el sujeto está sufriendo un daño real, el daño ya sucedió y puede ocurrir inmediatamente), y concurso (La entidad evalúa la situación como un desafío, ve el peligro, sin embargo, cree que puede resolverla si usa de modo apropiado sus recursos propios. Esto se interpreta como una oportunidad para ganar o aprender). Tanto, desafío como amenaza son valoraciones preventivas (12).

- Secundaria. Se evalúa los recursos propios para afrontar la situación. Se trata de un estudio cognitivo sobre las alternativas de afrontamiento disponibles y una predicción sobre la eficacia que poseen para hacer frente al factor estresante. El estrés está sujeto en gran parte a la forma cómo los individuos evalúan los recursos que tienen para afrontarlo. Los medios integran las estrategias de afrontamiento, así como la ayuda material y social. A través de la evaluación secundaria, el individuo se vuelve consciente de las brechas

existentes entre sus propias tácticas, destrezas y habilidades de afrontamiento, así como las tácticas, destrezas y habilidades que requiere la situación. Mientras más grande sea la brecha, mayor será la incomodidad y el miedo. Cuando los individuos sienten que pueden hacer algo sobre la situación y piensan que tendrán éxito, disminuye el estrés. La autoeficacia es relevante en la valoración como mediadora entre la estructura cognitiva y el resultado de situaciones estresantes (12).

- Reevaluación. Esto se refiere a la retroalimentación que se lleva a cabo durante la interacción de un sujeto con los requerimientos externos o internos y conducen a la corrección de juicios anteriores en el proceso de afrontamiento. Por lo tanto, una reevaluación se refiere a un cambio en una evaluación anterior basada en información nueva del ambiente y se debe al hecho de que las evaluaciones recurrentemente cambian en la medida en que se cuenta con información nueva (12).

1.2.1.3 Definición de estrés académico

Según Barraza A. indica que es aquello que ocurre en el área de la educación, es el sufrimiento que los alumnos padecen por los requerimientos de tipo endógeno o exógeno, los cuales repercuten en su desempeño. El estudio superior simboliza el punto culminante de estrés educativo, en el hay una secuencia de estresores por la imposición académica, asimismo, porque corresponde a una fase de vida donde los individuos deben enfrentarse a bastantes cambios (13). El estrés de tipo académico es un proceso sistémico que tiene origen psicológico y adaptativo cuando el educando está expuesto a múltiples actividades y responsabilidades que son considerados factores estresantes (14).

Barraza, A. afirma que el estrés es una tensión excesiva, y en el ámbito educativo se manifiesta desde la etapa prescolar hasta la etapa universitaria, es por ello que cuando un individuo está en proceso de aprendizaje experimenta tensión y esto se da tanto cuando se estudia individualmente o el salón de clases (13).

Hernández, C. et al. Se cree que el estrés académico son todos aquellos procesos que serían, esencialmente psicológico y de carácter adaptativo, manifestándose a) cuando el educando se nota sumiso, en escenarios educativos, a un conjunto de requerimientos que, según la percepción del educando son factores estresantes (input); b) en el momento que los estresores generan una situación estresante se evidencia una secuencia de indicadores de desequilibrio y; c) cuando el desequilibrio fuerza al estudiante a elaborar procedimientos de afrontamiento (output) que le permitan recuperar el equilibrio sistemático (15).

a) El estrés académico en los estudiantes de la educación superior universitaria

Diaz, M. alega que, desde la etapa preescolar hasta la etapa universitaria, al encontrarse el individuo en un proceso de aprendizaje experimenta tensión por la situación que afronta y a esto se le conoce como estrés académico y se da cuando la persona estudia de modo individual o grupal en el salón de clases (16).

Martin, I. indica que esta perturbación de fenómeno acarrea que se considere variables interrelacionadas, como estresores, moderadores del estrés, vivencia subjetiva de estrés y efectos especiales. Todas estas causas

son parte de un mismo ámbito organizacional: la Universidad. Especialmente, este ambiente al que se focaliza este estudio, representa una variedad de situaciones muy estresantes, ya que un sujeto puede padecer una falta de control, aunque sea temporal, sobre un nuevo entorno, lo que puede generar estrés y, en última instancia, el potencial de otros factores - Académico fracaso en la universidad (17).

Becerra, S. manifiesta que padecer de estrés de modo irregular o permanente y no confrontar de forma adecuada estos estresores pueden originar en el estudiante múltiples inconvenientes, como deficiencia en la atención y concentración, ansiedad, fatiga, poco interés por estudiar, depresión, síntomas somáticos, ideas e intentos de suicidarse, trastornos de apetito, así como trastornos psicológicos y psiquiátricos (18).

b) Causas del estrés

Para Arribas, J. el estrés académico se desencadena por un gran número de asignaturas completadas, el trabajo que consume mucho tiempo, la admiración que los estudiantes le dan al profesor por depender de ellos, la motivación de los estudiantes por la lección, la metodología que utilizan, etc. (19). Asimismo, Figueroa M. *et al*. refieren a que mientras más alto es el nivel de estudio más grande es el nivel de estrés; cabe precisar que los estudiantes de medicina presentaron niveles más altos de estrés (20).

Se cree el estrés académico a largo plazo produce tristeza, inquietud, baja autoestima, deficientes habilidades sociales, entre otras. Estos resultados hacen que la vida académica sea desagradable; por lo que, si estudiante puede

hacer frente a estas situaciones de estrés, permanecerá en adecuado equilibrio.

c) El modelo conceptual del estrés académico:

Según Barraza, A. (21) indica que la teoría de la modelización sistémica es su fuente primordial, a su vez en el modelo transaccional del estrés y la teoría general de sistemas, a la vez que hay dos supuestos iniciales para este modelo sistémico – cognoscitivista:

- **Supuesto Sistémico.**

Para Barraza, A. El estrés no es única variable, sino que es un conjunto de variables y procedimientos que tienen como sustento a la teoría general de sistemas, que trata el fenómeno como un todo, enumerando sus componentes y examinando sus relaciones de unión, tomando prioritariamente al conjunto que a sus elementos (21).

Postulado Sistémico: El sujeto es un sistema de tipo abierto, por lo que se correlaciona con el ambiente, en un flujo conformado por entrada y salida, dicho con otras palabras, en input y output, respectivamente, de modo que se consiga el equilibrio sistémico (21).

- **Supuesto Cognoscitivista.**

Barra, A. Aclara los procesos psicológicos que lleva a cabo el individuo para dar interpretación a los inputs y determinar los outputs (21).

Postulado cognoscitivista: La relación de las personas con el ambiente está mediada por el proceso cognitivo de evaluar los estímulos

ambientales (entrada), así como los recursos internos, esto lleva a la determinación de la mejor manera de confrontar esa demanda (salida) (21).

De esta manera se crea “el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico”, este se encuentra formado por el primer modelo creado para el estrés académico y que al paso del tiempo se sigue investigando, por esta razón es tomado como base teórica. Hay hipótesis establecidas para este modelo:

- **La hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico.**

Esta hipótesis identifica la apariencia de tres compuestos sistémicos del proceso del estrés académico: 1) Los estímulos estresantes o “inputs”. 2) los síntomas o indicativos de desequilibrio sistémico y 3) Las tácticas de afrontamiento denominados "output" (21).

- **La hipótesis del estrés académico como estado psicológico**

La existencia de estresores mayores que conlleva a objetivos sin depender de la impresión o vivencia del individuo y su resultado suelen continuamente negativa. Estos factores estresantes a menudo son incontrolables, otro tipo de estresor es subjetivo, no son estímulos estresantes en sí mismos, sino que dependen de la valoración que un sujeto les dé. Sugiera factores estresantes que podrían identificar como relacionados con el estrés académico:

Barraza, A. indica que gran parte se considera estresores menores (hassles), esto se debe primordialmente, a la evaluación cognitiva (appraisal) de cada sujeto, por lo cual el mismo estímulo (ej. exposición de trabajos en el

aula) consigue considerarse o no como factor estresante. Esto permite contemplar al “estrés académico” como un estado psicológico (21).

- **La hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico:**

Barraza, A. manifiesta que el estrés se tipifica de tres formas: normal, distrés (negativo) y eustrés (positivo). Por lo que, en base a los fundamentos, únicamente se estima estrés académico al distrés. Para ello se debe identificar que el estrés implica un desequilibrio sistémico en el vínculo individuo - ámbito, dado que los requerimientos del ambiente superan sus recursos en consonancia con la evaluación de cada sujeto. Una posición estresante se encuentra representada por indicadores, los cuales se agrupan en físicos, psicológicos y comportamentales (21).

a. Las manifestaciones físicas con aquellas reacciones propias del cuerpo, como morderse la uña, temblores musculares, migraña, entre otros.

b. Las manifestaciones psicológicas se relacionan con las funciones emocionales o cognoscitivas de cada individuo, como inquietud, dificultades para concentrarse, depresión, entre otros

c. Las manifestaciones comportamentales incluyen la conducta del individuo como incremento o aminoramiento del consumo de alimentos, asilamiento, ganas de discutir, entre otros.

- **La hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico**

Según Barraza, A. El afrontamiento del estrés, se define como el intento cognitivo – conductual que se encuentra en constante cambio y que ayudan a manejar los factores estresantes valorados por la persona, tanto internos como externos (21).

1.2.1.4 Dimensiones del estrés académico

a) Estresores

Para Larico, M. y Rivera, J. Son considerados como factores estresantes las diversas cosas del universo exterior que separan al sujeto del desplazamiento homeostático; la respuesta al estrés contribuye a restablecer la homeostasis del individuo. Cualquier actividad estresante para el estudiante lo aparta de una situación estable; además, al restituirse se consigue mantener en equilibrio los diferentes cambios en su ámbito (22).

Por otro lado, Larico, M. y Rivera, J. indica que el término estresor se refiere al hecho, sujeto u cosa que se diferencia como estímulo o característica que compromete una solución de estrés en el sujeto, esto ocasiona una colisión o sensación en el cuerpo del individuo; del mismo modo, los factores externos, sea parcial o imparcial, genera inquietud en el sujeto que va a percibir el factor estresante (22).

Tipos de estresores académicos.

- **Estresores físicos**:

Larico, M. y Rivera, J. indica que su manifestación se da en el ambiente natural percibido por el estudiante, que abarca todo el lugar donde está aprendiendo. Asimismo, encontró que el calor, el frío, la fatiga y el ruido son las

razones más habituales de estrés físico. Por otro lado, estos factores despiertan el interés por el tema, lo que impide buenos resultados en el estudio y falta de concentración a la hora de resolver diversas tareas de estudio (22).

- **Estresores psicológicos:**

Larico, M. y Rivera, J. Incorpora las inquietudes que avivan la actitud estudiantil como la duda, el enojo, la sensación de dependencia, el pánico, las cuales dañan el entorno de cada sujeto. La marca personal que el estudiante tenga sobre su rendimiento o el lugar donde se ubica, donde existe bastante imposición, va a incidir en la apariencia académica y será cogido como intolerable desde la perspectiva de la persona que lo sobrelleva dentro de su ámbito (22).

- **Estresores internos:**

Larico, M. y Rivera, J. hace referencia a aquellos estresores educativos que se asocian con las peculiaridades propias del educando, sean ideas o sensaciones que agobian su mente y causa su padecimiento. Son particularidades naturales del individuo, entre estas destacan la introversión, tipo de identidad, ideas positivas o negativas, entre otras. Siendo que se llega a relacionar apretadamente con el bosquejo cognitivo común del estudiante, donde el sujeto le otorga una peculiaridad específica a esta situación (22).

- **Estresores externos:**

Larico, M. y Rivera, J. menciona que se trata de aquellos estresores que se ubican de forma externa en el sujeto, las contrarias características del sujeto, tomando como ejemplo, exceso de actividades en la universidad, confusión del rol que desempeñan los docentes, entre otros. Por esta razón,

cada uno se ubica en el pensamiento del ámbito colectivo dentro del área académica en la que se desenvuelve el sujeto, y es la relevancia que le da a dicho entorno (22).

b) Síntomas.

Según Larico, M. y Rivera, J. es aquel estado subjetivo, una expresión solamente mencionada por el sujeto, dado que es la única que puede experimentar; ante ello se fija su subjetividad, que se entiende como una manifestación, cambio o evidencia que señala el sujeto (22).

Las distintas señales que produce el estrés en los educandos rodean los aspectos físicos y psíquicos, que produce la desorientación en el conocimiento y actitud del individuo. De modo que las manifestaciones del estrés académico producen daño en el estudiante, esto ocasiona desequilibrio en su entorno estudiantil (22).

- **Síntomas físicos:**

Larico, M. y Rivera, J. el estrés de naturaleza académica se exhibe de modo físico; dichas sintomatologías perturban el despliegue absoluto del educando y logran mostrar que el estudiante ha sido expuesto a distintos escenarios de estrés de dicha naturaleza, lo cual es nocivo para el logro académico, así como para la actitud del educando. Las señales de tipo físicas al no ser tratadas de modo adecuado en los estudiantes generan múltiples secuelas perjudiciales a nivel psíquico, físico y social (22).

- **Síntomas psicológicos:**

Larico, M. y Rivera, J. el estrés en el ambiente escolar puede manifestarse de modo psicológico; por ende, en los educandos que padecen de ello, exhibirán pensamientos y afectos nocivos, que desencadenan su deterioro mental. Este estrés académico dentro de sus síntomas de tipo psicológico exhibe indicios somáticos, puesto que los dos se presentan de forma conjunta; en tanto; generan un desgaste cognitivo en el sujeto, que perjudica de modo trascendental el desempeño a nivel académico del educando. A su vez, los síntomas que se manifiestan de modo psíquico se generan por la asociación con el impulso visto como estresor; en el cual se integra el ambiente educativo (22).

c) Estrategias de afrontamiento.

Para Larico, M. y Rivera, J. Resultan ser aquellas habilidades del comportamiento y el aprendizaje para ganar una variación o una asimilación positiva. Por lo cual, dicha táctica es empleada como un recurso de tipo psicológico para los educandos, éstos lo consideran para solucionar sus inconvenientes que generan estrés; no obstante, empleándolo no siempre va asegurar un triunfo, a su vez, ayuda a generar, obviar o aminorar las dificultades (22).

1.2.2 Estilo de afrontamiento

1.2.2.1 Definición de afrontamiento

Fern, E. manifiesta que para Lazarus y Folkman, lo definieron como un compuesto de respuestas de naturaleza conductual, emocional y cognitiva, éstos son empleados como formas de afrontamiento que por medio de las vivencias de estrés y que cuentan con el propósito de aminorar las

consecuencias de tipo fisiológico y emocional. Implica una agrupación de actos que están camuflados o exhibidos, que el individuo presenta para aminorar las consecuencias de los eventos que aprecia como amenazas y por medio de las cuales procura restituir la armonía quebrantada en la transacción persona-ambiente, siendo estos esfuerzos a nivel cognitivo y conductual que genera que el individuo para enfrentar el estrés (12).

Es pertinente tener en consideración 3 aspectos, en primera instancia es un procedimiento que varía en función de la persona que ha tenido resultados favorables o al momento que su ambiente es estresante y debe enfrentarse a ello, en segundo lugar es que no únicamente abarca respuestas de tipo automática o fisiológica, sino aquellas que fueron aprendidas mediante las experiencias; y en tercer plano se necesita de un esfuerzo para lidiar con la circunstancia y restaurar la homeostasis o acomodarse al escenario.

1.2.2.2 Modelos teóricos

En cuanto al afrontamiento ha sido desarrollados 2 enfoques que a nivel teórico y metodológico son diferentes.

Fern, E. menciona que uno de los cuales está enfocado en la concepción del afrontamiento como un estilo de forma personal para enfrentar diversos sucesos de estrés. A su vez, los estilos de afrontamiento aluden a mecanismos de carácter personal para enfrentar las múltiples circunstancias que desencadenan estrés (12).

El enfoque indicado abarca los modelos siguientes:

- Estilos represor/sensibilizador por el autor Byrne. El represor pretende negar y evitar, en tanto el sensibilizador se caracteriza por ser más

expansivo y vigilante. Constituye un constructo de característica unidimensional del afrontamiento que posee dos polos (12).

- Estilo cognitivo incrementador (monitoring)/atenuador (blunting) por Miller. Se enfoca en la forma que sujetos procesan cognitivamente la información de peligro. En tanto, monitoring representa el nivel en que un sujeto se encuentra en estado de alerta y sensibilizado con referencia a los datos asociados con el peligro; mientras que blunting señala el grado con que un individuo previene o transforma de forma cognitiva los datos de peligro (12).
- Modo vigilante-rígido / evitador-rígido / flexible / inconsistente por Kohlmann. En cuanto al modo rígido es posible asimilarlo al sensibilizador de Byme, en lo que respecta al modo evitador-rígido al represor de este mismo autor; en tanto, el modo flexible alude a individuos no defensivos que emplean de forma flexible tácticas asociadas a la circunstancia y la forma inconsistente alude al que exhiben los sujetos ansiosos, es un afrontamiento ineficaz (12)

Por su parte, el grupo de Lazarus propone un enfoque alternativo, el cual lo cataloga como proceso. Este modelo llamado procesual contempla que el afrontamiento es independiente de los resultados, esto quiere decir, puede ser adaptativo o no, depende del escenario y de la valoración de lo que es posible ejecutarse o no para transformar la situación (12).

Partiendo del modelo de afrontamiento del estrés propuesto por de Lazarus y Folkman, éste es conceptualizado como los esfuerzos de tipo cognitivo y conductual que varían constantemente, que se despliegan para

manejar las exigencias específicas a nivel interno y externo, que son valoradas como desbordantes o excedentes de los recursos del sujeto, junto con el estado emocional desagradable asociado a él (12).

Continuando con dicha definición del afrontamiento, se precisa que:

- Se trata de un proceso que varía en el grado que los mismos esfuerzos son catalogados como exitosos o no, aunque los sujetos emplean de forma predominante maneras de afrontar que son estables para lidiar con el inconveniente.
- Este no es automático, resulta ser un patrón de respuesta que es susceptible a ser estudiado.
- Necesita esfuerzo encaminado a atender la circunstancia o adaptarse a esta. Folkman, Lazarus, Gruen y Delongis, establecen que existe dos procesos, la valoración de naturaleza cognitiva y el afrontamiento, como intermediarios de la interconexión continua entre el ambiente y el sujeto lo cual es complicado de separar.

La evaluación es efectuada en 2 fases, siendo estas primaria y secundaria. La primera alude al proceso de valoración de la situación y de los efectos estresantes para el sujeto, esto es, el nivel de relevancia sobre la situación que es percibida por el individuo. Si el resultado de dicha valoración es conceptualizarlo como daño, desafío y/o amenaza, la situación se podrá clasificar como estresante y genera que el individuo cree de forma inmediata una respuesta potencial de afrontamiento, trayendo como consecuencia efectos de naturaleza emocional (12).

En la segunda valoración se examina la disponibilidad que tiene el individuo, las habilidades personales que posee para el afrontamiento son valoradas y el sujeto percibe los recursos que tiene para solucionar la situación de modo efectivo. Cuando ya esté valorada la situación, así como los recursos individuales, se procede a crear las tácticas de afrontamiento que den solución el inconveniente y/o manejar las emociones. Por lo cual estas estrategias asumen un rol esencial, puesto que inciden sobre la valoración de la situación que el individuo efectúa y acerca de la respuesta de estrés, constituyéndose en mediadores y determinantes de esta. Por su parte, son interdependiente el afrontamiento y la evaluación de tipo cognitivo. Dichos autores sostienen que gran parte de los individuos usan todas las maneras de afrontamiento, puesto que el patrón base para afrontamiento varía de una fase a otra y que ciertas maneras de afrontamiento resultan de mayor estabilidad a diferencia de otras (12).

Por su parte, el tercer subproceso que está involucrado con el afrontamiento, son las determinadas respuestas, esto es, la ejecución de las tácticas de afrontamiento.

1.2.2.3 Estrategia y recurso de afrontamiento

Para Fern, E. Hay una diferencia entre las tácticas y los recursos de afrontamiento. El primero es lo que ejecutan los individuos como respuesta a determinado estresante que tiene lugar en un ámbito específico, es el comportamiento que se da luego de la aparición del estresor, es la manera de usar los recursos de afrontamiento, es la forma como se usa los recursos para afrontar las situaciones estresantes. Sin embargo, los recursos de afrontamiento son acciones de respuesta que un individuo puede o no ejecutar,

se desenvuelven como un factor amortiguador dado que repercuten en la interpretación de los hechos o su respuesta, se desenvuelven como precursores conductuales y son peculiaridades que permiten a los sujetos hacer frente a los estresores de modo efectivo, ser objeto de pocos síntomas o menos graves cuando se exponen a un estresor, o recuperarse de forma rápida a esa exposición, son los medios materiales (seguros médicos, dinero, entre otros) y no materiales (relaciones interpersonales, personalidad, entre otros). Del mismo modo pueden clasificarse en recursos personales (internos) y recursos sociales (externos); los primeros aluden a los aspectos de la forma de ser que pueden mejorar la capacidad del sujeto para afrontar de modo efectivo el estrés, desempeñando un rol mediador entre la salud y el estrés (12).

En la examinación de las tácticas de afrontamiento hay tres polaridades:

- La referida al afrontamiento basado en las emociones versus el que se basa en el problema. El afrontamiento que se basa en la problemática pretende dar solución a la situación o ejecutar conductas que alteren el origen del estrés, busca trasformar las situaciones presentes o cambiarse uno mismo, se ejecuta al momento que la persona determina que circunstancias pueden ser propensos a cambiar e incorpora la definición del problema, creación de opciones de solución, sopesar y escoger las opciones en base a sus beneficios y costo, y ejecutarlas, dicho de otra forma, planificar la solución del inconveniente y la confrontación; por otro lado, el afrontamiento que se basa en la emoción pretende aminorar o hacer frente a la angustia emocional asociada o provocada por la condición, transformando la forma como se procesa o interpreta un suceso, procura cambiar las cogniciones que tergiversar el

significado de lo que sucede, el individuo cree que nada puede hacer para cambiar el entorno que lo amenaza, incorpora la búsqueda de ayuda social por diversos motivos, entre ellos, emocional, autocontrol, evitación, aceptación de responsabilidad, distanciamiento y la reevaluación positiva (12).

- En cuanto a la que precisa de qué modo se efectúan dichos esfuerzos, afrontamiento-acercamiento versus escape-evitación. Constituyen las formas básicas de guía encaminado a la información que provoca estrés. Aquel afrontamiento que se orienta a evitar alude al empleo de tácticas evasivas conducentes a eludir la circunstancia que desencadena estrés, que integraría el distanciamiento metal y conductual, el humor y/o la negación (12).
- El tipo de esfuerzo efectuado o el nivel de respuesta, de tipo conductual versus cognitiva. Dicha dimensión hasta la fecha presenta poca evidencia empírica, el estudio precedente es el de Billings y Moos, pero contribuye con datos relevantes acerca del estilo para afrontar de un individuo en concreto.

1.2.2.4 Estilos de afrontamiento

Según Belloch, A. et al. son tendencias personales para lidiar con diferentes acontecimientos y son los que determinarán la utilización de tácticas de afrontamiento al igual que su estabilidad situacional y temporal (23).

Son disposiciones generales que hacen razonar y proceder de modo casi estable en diversos contextos, al tanto que las tácticas de afrontamiento son situacionales.

Un estilo de afrontamiento basado en inconvenientes implica cambiar la vinculación persona-entorno interviniendo sobre uno u otro para cambiar la fuente estresora. El individuo obtiene información para planear, actuar y perturbar la relación problema.

En el afrontamiento basado por Lazarus y Folkman sostienen que hay 2 tipos:

- Encaminado al problema objetivo, el cual pretende dar solución al problema.
- Encaminada a la propia emoción del individuo frente al estímulo estresor para alterar la firma de lidiar con la situación.

En este trabajo se aprovechó un cuestionario basado en la teoría de Lazarus y Folkman, del mismo modo, Sandín y Chorot, para crear el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés por sus iniciales CAE se basaron en los estudios de Moos y Billings. En el periodo de 1987 nace la versión 1 de la Escala de Estrategias de Coping, esta se basa en tres dimensiones a nivel general y nueve dimensiones a nivel específico, las cuales se dividen del siguiente modo:

- Afrontamiento basado en la valoración cognitiva: entre ellos la evitación cognitiva, la redefinición y el análisis de tipo lógico.
- Afrontamiento basado en el problema: entre ellos los esfuerzos alternativos, la resolución de los problemas, además de la búsqueda de información.

- Afrontamiento basado en los sentimientos: como la descarga emocional, la aceptación resignada; además de la regulación afectiva.

Cuando se realizó el análisis de naturaleza factorial al primer instrumento se demostró inconsistencias debido a ello fue necesario una depuración de elementos, quedando conformada por 54 elementos, clasificados en siete dimensiones, dichas dimensiones se proceden a indicar como siguen:

- **Búsqueda de apoyo social:** alude a buscar opiniones o compartir sus emociones con la familiares y amistades; además de buscar una guía e información que posibilite hallar tranquilidad o de ser el caso la solución.
- **Expresión emocional abierta:** vinculada con desquitarse el mal genio con su entorno, usando métodos agresivos y hostiles, así como estar irritado con la presencia de los demás.
- **Religión:** dimensión asociada a buscar apoyo espiritual, asistir al templo, implorar y tener confianza de que Dios resolverá los problemas.
- **Focalizado en resolver el problema:** basado en la examinación del origen de la complicación, preparar un método de acción y llevarlo a cabo como se planeó para ejecutar soluciones concretas.
- **Auto focalización negativa:** se vincula con la examinación del problema de modo negativo, en otras palabras, convencerse sobre que las cosas constantemente están deficientes, culparse o tener sentimientos de impotencia ante el escenario, y finalmente renunciar de que las cosas siempre están mal, culparse o sentirse impotente ante la situación, y finalmente, resignarse.

- **Evitación:** centrarse en distintos ejercicios que posibiliten olvidar el problema, entre estos el ejercitarse o trabajar.

Reevaluación positiva: examina aquellos criterios positivos del fenómeno y valora mejor una circunstancia desfavorable donde es posible considerar que el problema pudo haber tenido un desenlace fatal o caso contrario que todo tiene remedio y comprender que hay cosas de mayor relevancia

1.2.3 Definición de términos básicos

- **Estrés:** Resultado que se obtiene gracias a la interacción del individuo con el entorno el cual es valorado como amenaza, debido que su bienestar es expuesto al peligro.
- **Estresor:** Estímulo que provoca estrés en una persona, la cual puede ser un suceso, individuo u objeto.
- **Sistema:** Conformado por la familia, grupo o sociedad donde la persona se desenvuelve.
- **Cognoscitivista:** Considera importante al pensamiento en la toma de decisiones.

1.2.4 Hipótesis, variables y operacionalizacion de variables

1.2.4.1 Hipótesis

Hipótesis general

Hi. Existe relación significativa y directa entre el estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.

Ho. No existe relación significativa entre el estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023

Hipótesis específicos

- **Hi1:** Existe relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.
- **Ho1:** No existe relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.
- **Hi2:** Existe relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.
- **Ho2:** No existe relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.

1.2.4.2 variables

Variable 1: estrés académico

Variable 2: estilos de afrontamiento

Tabla 1. Operacionalizacion de variables

Variable	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Nivel de medición	Valor final
Estrés académico	Lo obtendremos de la puntuación del Inventario de SISCO SV-21 para el estrés académico, Barraza presenta tres grandes dimensiones que identifican estresores, síntomas y afrontamiento del estrés académico, además presenta 45 ítems	Estresores	- Competencia - Sobrecarga - Personalidad - Evaluaciones - Exigencia - Tipo de trabajo - Profesores - Participación - Tiempo - Examen - Exposición - Claridad - Preparación - Asistencia a clase - Entendimiento	Ordinal	- Leve - Moderado - Profundo
		Síntomas (Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales)	- Trastorno - Fatiga - Dolores de cabeza - Problemas de digestión - Rascarse - Somnolencia - Inquietud - Depresión y tristeza - Ansiedad y angustia - Problemas de concentración - Sentimientos de agresividad - Conflictos - Aislamiento - Desgano	Ordinal	- Leve - Moderado - Profundo

			- Consumo de alimentos.		
		Estrategia de afrontamiento	- Habilidad asertiva - Escuchar música - Concentrarse - Elogiar - Religión - Búsqueda de información - Buscar apoyo - Verbalización - Establecer soluciones - Analizar - Controlar - Recordar - Caminar - Planificación. - Empoderamiento	Ordinal	- No lo utiliza - A veces lo utiliza - Siempre lo utiliza
Estilo de afrontamiento	Lo obtendremos de la puntuación del cuestionario de afrontamiento al estrés por Sandín y P. Chorot donde el objetivo es detectar las formas de afrontamiento al estrés. Evalúa: siete dimensiones: búsqueda de apoyo social, expresión emocional abierta, religión, focalizado en la resolución del problema, evitación, auto focalización negativa, reevaluación positiva. Además presenta 42 ítems	Búsqueda de apoyo social	- Contar los sentimientos a familiares o amigos - Pedir consejo a parientes o amigos - Pedir información a parientes o amigos - Hablar con amigos o parientes para ser tranquilizado - Pedir orientación sobre el mejor camino a seguir - Expresar los sentimientos a familiares o amigos	Ordinal	- No lo utiliza estrategia de afrontamiento - A veces utiliza estrategia de afrontamiento - Siempre utiliza estrategia de afrontamiento
		Expresión emocional	- Descargar el mal humor con los demás - Insultar a otras personas - Comportarse hostilmente - Agredir a alguien - Irritarse con la gente - Luchar y desahogarse emocionalmente		
		Religión	- Asistir a la Iglesia - Pedir ayuda espiritual - Acudir a la Iglesia para rogar se solucione el problema		

	- Confiar en que Dios remediase el problema - Rezar - Acudir a la Iglesia para poner velas o rezar
Focalizado en la solución de problema	- Analizar las causas del problema - Seguir unos pasos concretos - Establecer un plan de acción - Hablar con las personas implicadas - Poner en acción soluciones concretas - Pensar detenidamente los pasos a seguir
Evitación	- Concentrarse en otras cosas - Volcarse en el trabajo u otras actividades - «Salir» para olvidarse del problema - No pensar en el problema - Practicar deporte para olvidar - Tratar de olvidarse de todo
Auto-focalización negativa	- Autoconvencerse negativamente - No hacer nada ya que las cosas suelen ser malas - Autoculpación - Sentir indefensión respecto al problema - Asumir la propia incapacidad para resolver la situación - Resignarse
Revaluación positiva	- Ver los aspectos positivos - Sacar algo positivo de la situación - Descubrir que en la vida hay gente buena - Comprender que hay cosas más importantes - No hay mal que por bien no venga - Pensar que el problema pudo haber sido peor

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Planteamiento del problema

El inapropiado manejo al estrés es uno de los problemas de salud que se encuentra generalizado en la sociedad general, por lo que no cabe identificarlo en un determinado grupo social, sino que se ha emplazado a todos los ámbitos de la vida cotidiana, beneficiado por la manifestación de un entorno repleto de factores que influyen al estrés. La renovación en el área de la salud y los cambios en el entorno curricular, correspondiente al proceso de competitividad, inducen a la incertidumbre a la ansiedad y en los mayores de los casos causan depresión en los estudiantes (1).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que el estrés académico se define como toda reacción de activación fisiológica, así como emocional, conductual y cognitiva ante estímulos y eventos académicos (2). asimismo también se identificó al estrés académico como situaciones implícitas durante el proceso educativo que no son dominadas por el alumno y que pueden provocarle enfermedades musculoesqueléticas, cardiovasculares, reproductivas, trastornos del sueño y del comportamiento (24).

En Chile se realizó un estudio la que se encontró que el 95,6% de los estudiantes identifica como estresor la evaluación realizada por los profesores, por otro lado, en Brasil los hallazgos presentaron niveles de estrés medio

74,4% y tuvieron pensamientos de desertar la carrera debido a múltiples causas que presentaban en el curso de la carrera. Mientras que en Paraguay una investigación indico que los estudiantes con una impresión alta de estrés podrían alterar su rendimiento académico (3). De manera similar en Colombia se realizo un estudio en el 2020, que encontro el 66.94% de los estudiantes de enferemeria presentaba mayor porcentaje de estrés academico moderado (3). En Argentina en el 2019 en una investigacion se registraron que el 46% de estudiantes de una universidad de la ciudad de Parana sufren de estrés academico de nivel alto (4).

En Peru, Estrada, E. et al. (25) en 2021, registro que el 47.1% de los estudiantes universitarios presentaban un nivel estrés academicos alto. De la misma forma Urquia, L. (26) en su investigación realizado en Lima el 2020, registro que el 37.7% de los estudiantes universitarios presentaban estrés medianamente alto.

En la ciudad de Pucallpa Pezo, L. y Solier, R. (10) en el 2020, en un estudio realizado, reportaron que el 50.0% de los estudiantes de enfermería presentaban estrés elevado al momento de ingresar a la Universidad Nacional de Ucayali,

Las estrategias de afrontamiento son comprendidas como recursos psicológicos que la persona pone en ejecución para confrontar las situaciones estresantes. Aun cuando la puesta en ejecución de estas no siempre garantiza el éxito, estas servirán para producir evitar o disminuir contiendas en los sujetos, contribuyendo a su fortalecimiento y atribuyéndoles beneficios personales (27).

En esta circunstancia descrito, se ha promovido estudios en los últimos 20 años acerca de las estrategias de afrontamiento (coping, en inglés), su finalidad es de analizar de qué manera se enfrenta el ser humano ante elementos estresantes identificados: las enfermedades crónicas, los estresores que se presenta cotidianamente, que provienen del fuerte ritmo de trabajo o los eventos estresantes que provienen de la pérdida del puesto de trabajo o en otros casos de diagnóstico de infertilidad (28).

Los estilos de afrontamiento al estrés, son de suma importancia su aplicación en la vida académica universitaria, dado que siempre nos encontraremos ante situaciones nuevas y extremadamente demandantes, estas fuentes producen en muchas ocasiones estrés para el estudiante y de las estrategias de afrontamiento instrumentalizadas dependerá el éxito académico posterior (29).

En Arequipa en el 2020 se realizó un estudio en internos de medicina humana que presentaban estrés académico, el 72.46% de los estudiantes utilizaban el estilo de afrontamiento dirigido hacia las emociones (30). De la misma forma se registró en una universidad particular en estudiantes de psicología que presentaban estrés académico que estilo de afrontamiento utilizaban, el 43.2% utilizaban mucho el estilo focalizado en la solución del problema; el 45.6% utilizaban en algunas ocasiones la autofocalización negativa, el 48.0% utilizaban mucho la reevaluación positiva; el 45.6% utilizaban en algunas ocasiones la expresión emocional abierta, el 56.0% utilizaban en algunas ocasiones la evitación, el 33.6% no utilizaban la búsqueda de apoyo social, el 51.2% no utilizaban la religión como estilo de afrontamiento. (7).

En la Universidad Nacional de Ucayali, las exigencias que tienen los docentes, las facultades, las escuelas suelen generar estresores en los alumnos que deben confrontar las excesivas cargas académicas, el apretado plan curricular, los extensos horarios, la dependencia económica de los estudiantes que impiden el acatamiento de sus obligaciones pecuniaria con la universidad, etc., las cuales apreciándose dificultades de los estudiantes para confrontar correctamente estas situaciones, esto conllevaría procedimientos equivocados, como simular enfermedades o no acudir a clases, alcanzando gran acumulación de trabajo y acabando con un rendimiento académico muy bajo o con cambios en el entorno emocional que en muchas ocasiones lo lleva a padecer de baja autoestima, al descuido personal y a la ansiedad.

2.2 Formulación del problema

Problema general

- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023?

Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión estresores del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023?

2.3 Justificación

- **Justificación teórica:** se ha buscado y revisado información científica actualizada a fin de dar a conocer sobre la relación entre el estrés académico y estilo de afrontamiento, mediante la recopilación necesaria y sistematización de la información correspondiente, para ello se consultó de diferentes fuentes primarias de información como artículos científicos, libros, libros virtuales, etc., que estuvieron referidos a las variables de la investigación.
- **Justificación práctica:** con los resultados y conclusiones obtenidos contribuirá al conocimiento sobre el nivel de estrés académico y los estilos de afrontamiento que utilizan los estudiantes del último año de Derecho de la Universidad Nacional de Ucayali. Por tal razón esta investigación ayudara a establecer la creación de estrategias que se puedan abordar a esta situación teniendo como base esta investigación y así mejorar la calidad de vida, mejorar la salud mental de todos los estudiantes que sufren un nivel alto de estrés académico.
- **Justificación social:** conocer el nivel de estrés académico que presentan y estilos de afrontamiento que poseen los estudiantes del último año de Derecho de la Universidad Nacional de Ucayali, será de gran utilidad para futuras propuestas de programas a nivel preventivo, promocional y de tratamiento, relacionados al estrés académico a favor de una vida más saludable, que permita reducir los niveles de estrés académicos y tener participación activa, efectiva y protagónica de los estudiantes, para disminuir los costos sociales y mejorar la calidad de vida de este grupo poblacional.

- **Justificación metodológica:** Por tratar problema de estrés académico se siguió una ruta metodológica para el desarrollo del estudio, enmarcándose en un enfoque cuantitativo, de nivel relacional, de tipo no experimental y con un diseño descriptivo correlacional. Se espera que esta investigación sea de utilidad como base para el desarrollo de futuras investigaciones, las mismas que se profundizaran con las variables de estudio.

2.4 Objetivos

Objetivo general

- Establecer la relación entre el estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023

Objetivos específicos

- Determinar la relación entre la dimensión estresores del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.
- Determinar la relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODO

3.1 Metodología

Investigación con enfoque cuantitativo de nivel descriptivo correlacional, porque se estableció la asociación entre las variables de estudio, de tipo cohorte transversal, debido a que los datos fueron registrados una sola vez y prospectivo, porque la información fue registrada en el orden que ocurrieron los hechos. De diseño no experimental, porque según el nivel de investigación se estudiaron y midieron las variables sin ser manipuladas, ya que se registraron los datos tal y como se encontraron.

3.1.1 Lugar de estudio

La presente investigación se realizó en la Universidad Nacional de Ucayali, ubicado en la Av. Centenario - carretera Federico Basadre Km. 6,2 del distrito de Calleria, del departamento de Coronel Portillo, del departamento de Ucayali, en estudiantes del XI ciclo de la Escuela de Derecho y Ciencias Políticas de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población finita estuvo conformada por 58 estudiantes de la sección A y C del último año de la Escuela de Derecho y Ciencias Políticas, de la facultad

de Derecho y Ciencias política de la Universidad Nacional de Ucayali, en el periodo 2023.

3.2.2 Muestra

Al ser la población tan pequeña, la muestra fue no probabilístico, por conveniencia, estuvo compuesta por 35 estudiantes de la sección A 13 alumnos y de la sección B 12 alumnos siendo un total de 35 estudiantes del último año de la Escuela de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad Nacional de Ucayali, en el periodo 2023.

3.3 Descripción detallada de métodos, materiales, equipos e insumos

a. Diseño de muestreo

Los estudiantes fueron seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia en el mes de julio del año 2023 teniendo en cuenta lo siguiente:

Criterio de inclusión

- Alumnos matriculados en el último ciclo de derecho.
- Alumnos que acepten participar voluntariamente previo consentimiento informado.

Criterio de exclusión

- Alumnos que se encontraron con permiso o no asistieron el día de la aplicación del instrumento.

b. Descripción detallada del uso de materiales, equipos, entre otros

Los instrumentos que se utilizaron fueron:

- **El Inventario de SISCO segunda versión para el estudio del estrés académico.**

El inventario de SISCO de estrés académico que consta de 45 ítems que medirán las dimensiones de nivel de estrés, estresores, síntomas (Reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales), estrategias de afrontamiento (Anexo 01) que serán distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel del estrés académico.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores numéricos (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores numéricos (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que se presentan los síntomas o reacciones físicas (5 ítems), reacciones psicológicas (5 ítems) y reacciones comportamentales (5 ítems).
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de seis valores numéricos (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar las frecuencias de uso de estrategias de afrontamiento.

Recodificación

- **Estrés académico** Bajo: 45-146; Mediano: 147-188; Profundo: 189-234
- **Estresores** Bajo: 15-49; Mediano: 50-63; Profundo: 64-82
- **Síntomas** Bajo: 15-44; Mediano: 45-60; Profundo: 61-81
- **Estrategia** No lo utiliza: 15-53; A vece lo utiliza: 54-70; Siempre lo utiliza: 71-81
- **Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE)**

cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE Sandin y Chorot, validado el 2003): que consta de 42 ítems que se medirán las dimensiones Búsqueda de Apoyo Social, Expresión Emocional Abierta, Religión, Focalizado en la Solución del Problema, Evitación, Auto-focalización Negativa, Reevaluación Positiva (Anexo 02) que será distribuido de la siguiente manera:

- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (nunca, pocas veces, a veces, frecuentemente, y siempre) permiten identificar las frecuencias de estilo de afrontamiento Búsqueda de Apoyo Social.
- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (nunca, pocas veces, a veces, frecuentemente, y siempre) permiten identificar las frecuencias de estilo de afrontamiento Expresión Emocional Abierta.
- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (nunca, pocas veces, a veces, frecuentemente, y siempre) permiten identificar las frecuencias de estilo de afrontamiento Religión.

- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (nunca, pocas veces, a veces, frecuentemente, y siempre) permiten identificar las frecuencias de estilo de afrontamiento Focalizado en la Solución del Problema.
- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (nunca, pocas veces, a veces, frecuentemente, y siempre) permiten identificar las frecuencias de estilo de afrontamiento Evitación.
- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (nunca, pocas veces, a veces, frecuentemente, y siempre) permiten identificar las frecuencias de estilo de afrontamiento Auto-focalización Negativa.
- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (nunca, pocas veces, a veces, frecuentemente, y siempre) permiten identificar las frecuencias de estilo de afrontamiento Reevaluación Positiva.

Recodificación

- **Estilo de afrontamiento** No utiliza estrategia de afrontamiento: 42-99; A veces utiliza estrategia de afrontamiento: 100-123; Siempre utiliza estrategia de afrontamiento: 124-154
- **Apoyo Social** No utiliza estrategia de afrontamiento: 6-12; A veces utiliza estrategia de afrontamiento: 13-17; Siempre utiliza estrategia de afrontamiento: 18-30

- **Expresión Emocional** Abierta No utiliza estrategia de afrontamiento: 6-11; A veces utiliza estrategia de afrontamiento: 12-16; Siempre utiliza estrategia de afrontamiento: 17-22
- **Religión** No utiliza estrategia de afrontamiento: 6-10; A veces utiliza estrategia de afrontamiento: 11-20; Siempre utiliza estrategia de afrontamiento: 21-24
- **Focalizado en la Solución del Problema** No utiliza estrategia de afrontamiento: 6-15; A veces utiliza estrategia de afrontamiento: 16-21; Siempre utiliza estrategia de afrontamiento: 22-27
- **Evitación** No utiliza estrategia de afrontamiento: 6-16; A veces utiliza estrategia de afrontamiento: 17-20; Siempre utiliza estrategia de afrontamiento: 21-29
- **Auto-focalización Negativa** No utiliza estrategia de afrontamiento: 6-10; A veces utiliza estrategia de afrontamiento: 11-15; Siempre utiliza estrategia de afrontamiento: 16-24
- **Reevaluación Positiva** No utiliza estrategia de afrontamiento: 6-15; A veces utiliza estrategia de afrontamiento: 16-22; Siempre utiliza estrategia de afrontamiento: 23-30

Aplicación de la estadística inferencial

Se utilizó la estadística inferencial aplicando la prueba no paramétrica de coeficiente de correlación de Spearman, con el objetivo de determinar si existe asociación entre las variables de estudio.

3.4 Procedimientos para la recolección de datos

Para el inicio el proceso de recolección de datos se consideraron los siguientes aspectos:

- Se solicitó permiso al profesor de turno que se encontraba del último año de la escuela profesional de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad Nacional de Ucayali, para tener acceso a los sujetos de estudio.
- Se informó y pidió consentimiento al docente de los estudiantes del XI de Derecho para ejecutar la investigación.
- Se realizó la captación de los estudiantes de Derecho y Ciencias Políticas que acudieron a clases de Derechos Humanos, se verifico que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión, se explicó el propósito de la investigación y se pidió su consentimiento (Anexo 3) para ser parte del estudio de investigación.
- Se procedió a aplicar los instrumentos, previa lectura de las instrucciones. La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo en el mes de julio del 2023 y el tiempo de duración fue de 20 minutos por en la aplicación de los cuestionarios; las preguntas fueron respondidas de manera personal y directa

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados

Tabla 2. Estrés académico en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023

Nivel de estrés académico	N°	%
Leve	12	34.3
Moderado	14	40.0
Profundo	9	25.7
Total	35	100.0

Fuente: instrumento aplicado a los estudiantes de derecho de la UNU sobre estrés académico y estilos de afrontamiento, 2023

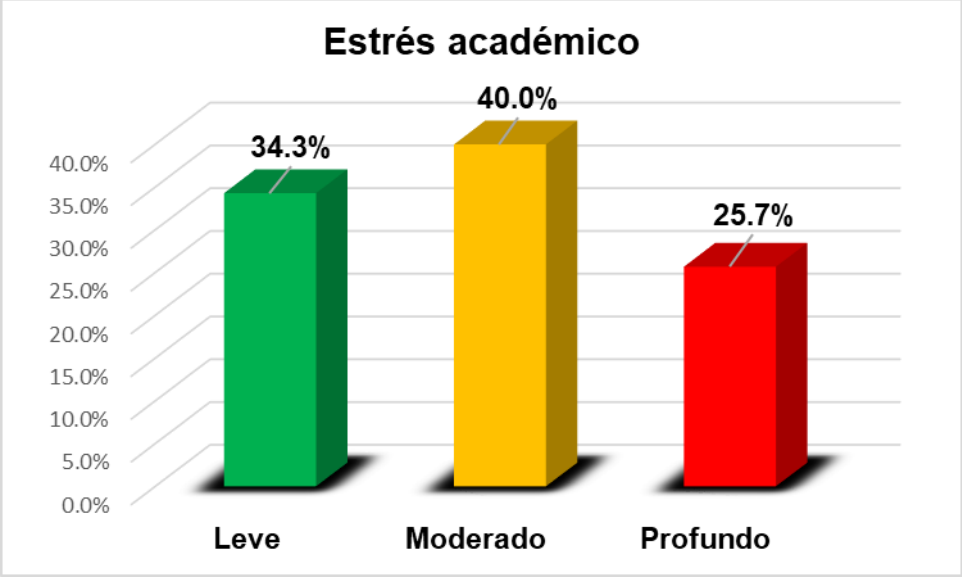


Figura 1. Nivel de estrés academico

La tabla 2 y figura 1, se observa que del 100% de estudiantes de derecho del último año, evaluado por nivel de estrés académico, el 40.0% presenta estrés académico moderado, mientras que el 34.3% presenta estrés académico leve y el 25.7% presenta estrés académico profundo.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes presentan estrés académico moderado y en porcentajes menores estrés académico profundo. Ello significa que el menor porcentaje de los estudiantes presentan estresores en el entorno académico, presentando síntomas que se ven reflejado en las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales en el entorno académico.

Tabla 3. Estrés académico en la “Dimensión estresores” en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023

Estresores	N°	%
Leve	11	31.4
Moderado	14	40.0
Profundo	10	28.6
Total	35	100.0

Fuente: instrumento aplicado a los estudiantes de derecho de la UNU sobre estrés académico y estilos de afrontamiento, 2023

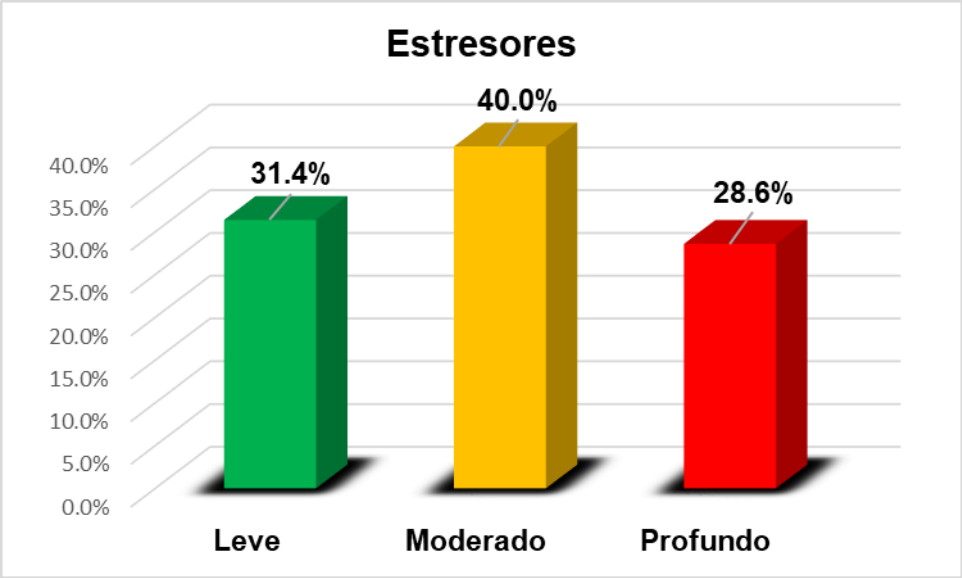


Figura 2. Nivel de estresores

La tabla 3 y figura 2, se observa que del 100% de los estudiantes de derecho del último año, evaluado por el nivel de estrés académico relacionado al nivel de estresores, el 40.0% presenta estresores moderado, mientras que el 31.4% presenta estresores leves y el 28.6% presenta estresores profundos.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes presentan estresores moderado y en porcentajes menores estresores profundo. Ello significa que el menor porcentaje de los estudiantes presentan problemas con la forma de enseñanza del docente, la forma de evaluación del docente, las exigencias académicas de los docentes, la sobrecarga académica, las competencias con sus compañeros y otros en el entorno académico.

Tabla 4. Estrés académico en la “Dimensión síntomas” en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023

Síntomas	N°	%
Leve	13	37.1
Moderado	12	34.3
Profundo	10	28.6
Total	35	100.0

Fuente: instrumento aplicado a los estudiantes de derecho de la UNU sobre estrés académico y estilos de afrontamiento, 2023

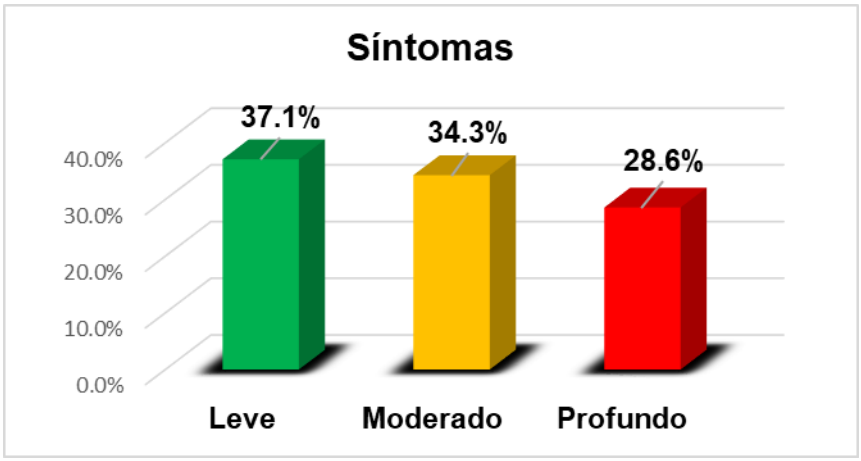


Figura 3. Nivel síntomas

La tabla 4 y figura 3, se aprecia que del 100% de estudiantes de derecho del último año, evaluado por el nivel de estrés académico relacionado al nivel de los síntomas, el 37.1% presenta síntomas leves, mientras que el 34.3% de presenta síntomas moderado y el 28.6% presenta síntomas profundos.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes presentan síntomas leves y en porcentajes menores síntomas profundos. Ello significa que el menor porcentaje de los estudiantes presentan problemas con reacciones físicas (trastorno en el sueño, dolores de cabeza o migraña, fatiga crónica, problemas de digestión, rascarse o morderse las unas), también presentan problemas con reacciones psicológicas (somnolencia, inquietud, depresión, tristeza, ansiedad, falta de concentración) y problemas conductuales

(sentimiento de agresividad, conflictos, asilamiento, desgano y problemas con consumo de alimentos) en relación al entorno académico.

Tabla 5. Estrés académico en la “Dimensión estrategias” en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023

Estrategias	N°	%
No lo utiliza	12	34.3
A vece lo utiliza	13	37.1
Siempre lo utiliza	10	28.6
Total	35	100.0

Fuente: instrumento aplicado a los estudiantes de derecho de la UNU sobre estrés académico y estilos de afrontamiento, 2023

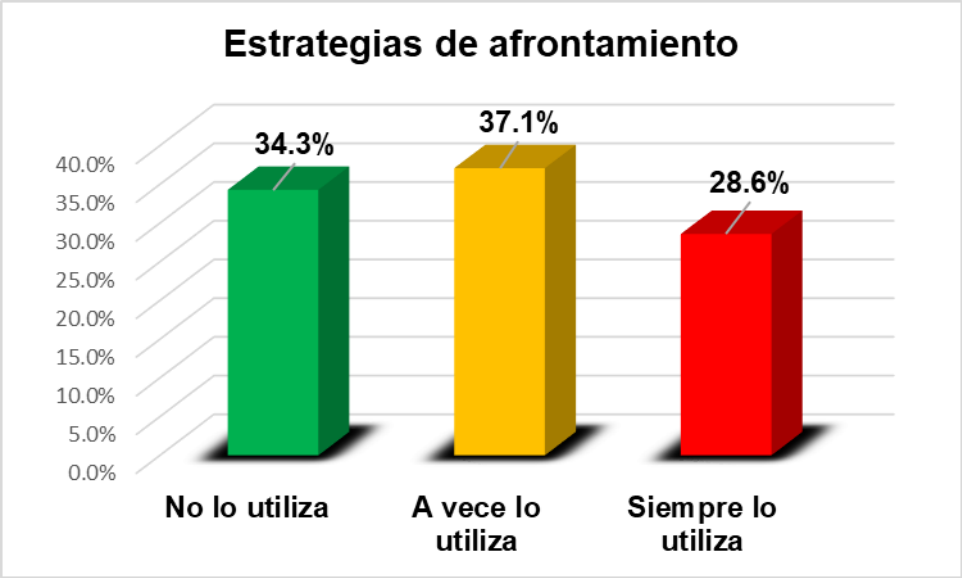


Figura 4. Estrategias

La tabla 5 y figura 4, se registra que del 100% de estudiantes de derecho del último año, evaluados por el nivel de estrés académico relacionado a las estrategias, el 37.1% a vece utiliza estrategias, mientras que el 34.3% no utiliza estrategias y el 28.6% siempre utiliza estrategias.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes a veces utilizan estrategias y en porcentajes menores siempre utiliza estrategias. Ello significa que el menor porcentaje de los estudiantes presentan problemas con reacciones físicas (trastorno en el sueño, dolores de cabeza o migraña, fatiga crónica, problemas de digestión, rascarse o morderse las unas), también presentan problemas con reacciones psicológicas (somnolencia, inquietud, depresión, tristeza, ansiedad, falta de concentración) y problemas conductuales (sentimiento de agresividad, conflictos, asilamiento, desgano y problemas con consumo de alimentos) en relación al entorno académico.

Tabla 6. Estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023

Estilos de afrontamiento	N°	%
No utiliza estrategia de afrontamiento	10	28.6
A veces utiliza estrategia de afrontamiento	17	48.6
Siempre utiliza estrategia de afrontamiento	8	22.9
Total	35	100.0

Fuente: instrumento aplicado a los estudiantes de derecho de la UNU sobre estrés académico y estilos de afrontamiento, 2023

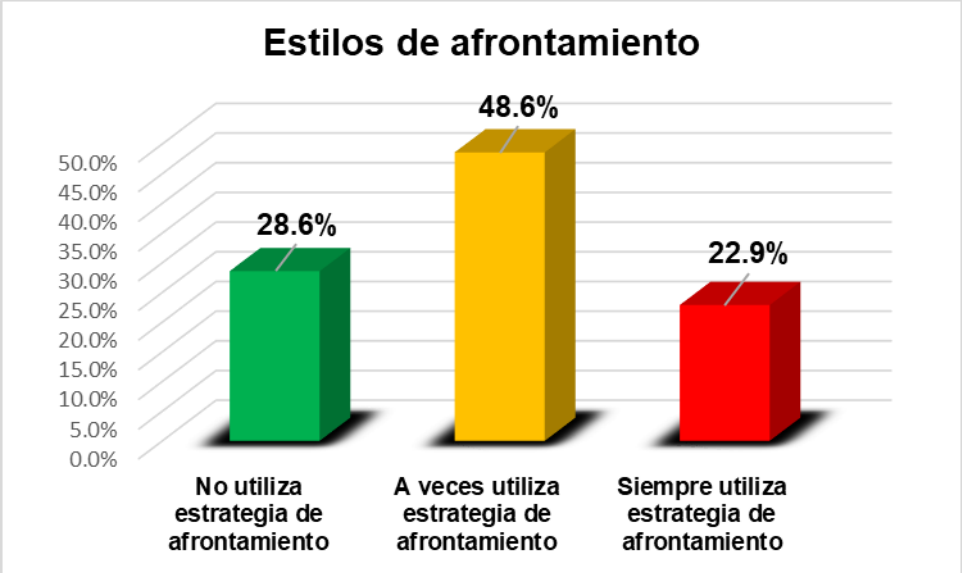


Figura 5. Utilización de estilos de afrontamiento

La tabla 6 y figura 5, se visualiza que del 100% de estudiantes de derecho del último año, evaluados en el estilo de afrontamiento, el 48.6% a veces utiliza estrategias de afrontamiento, mientras que el 28.6% no utiliza estrategias de afrontamiento y el 22.9% siempre utiliza estrategia de afrontamiento.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes a veces utilizan estrategias de afrontamiento y en porcentajes menores siempre utiliza estrategias de afrontamiento. Ello significa que el menor porcentaje de los estudiantes utilizan el afrontamiento para enfrentar el estrés académico en el entorno educativo.

Tabla 7. Estilos de afrontamiento en la “Dimensión búsqueda de apoyo social” en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023

Búsqueda de apoyo social	**N°**	**%**
No utiliza estrategia de afrontamiento	14	40.0
A veces utiliza estrategia de afrontamiento	12	34.3
Siempre utiliza estrategia de afrontamiento	9	25.7
Total	35	100.0

Fuente: instrumento aplicado a los estudiantes de derecho de la UNU sobre estrés académico y estilos de afrontamiento, 2023

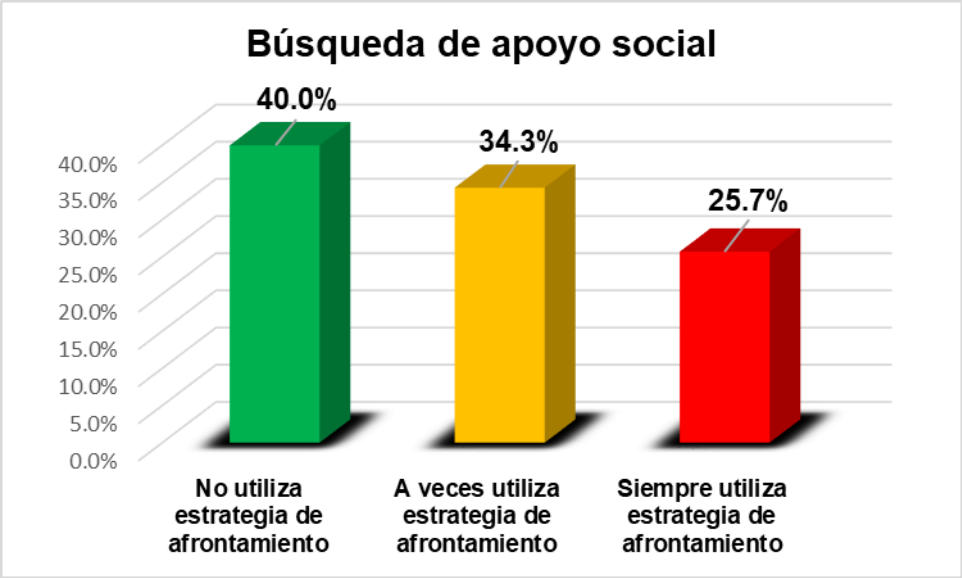


Figura 6. Búsqueda de apoyo social

La tabla 7 y figura 6, se muestra que del 100% de los estudiantes de derecho del último año, evaluados en el estilo de afrontamiento relacionado a la búsqueda de apoyo social, el 40.0% no utiliza la estrategia de afrontamiento, mientras que el 34.3% a veces utiliza estrategias y 25.7% siempre utiliza estrategias de afrontamiento.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes no utiliza la estrategia de afrontamiento basado en la búsqueda de apoyo social y en porcentajes menores siempre utiliza estrategia de afrontamiento basado en la búsqueda de apoyo social. Ello significa que el mayor porcentaje de los estudiantes no buscan orientación o consejo en sus familiares o su entorno social cuando percibe demandas estresoras.

Tabla 8. Estilos de afrontamiento en la “Dimensión expresión emocional abierta” en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.

Expresión emocional abierta	N°	%
No utiliza estrategia de afrontamiento	14	40.0
A veces utiliza estrategia de afrontamiento	12	34.3
Siempre utiliza estrategia de afrontamiento	9	25.7
Total	35	100.0

Fuente: instrumento aplicado a los estudiantes de derecho de la UNU sobre estrés académico y estilos de afrontamiento, 2023

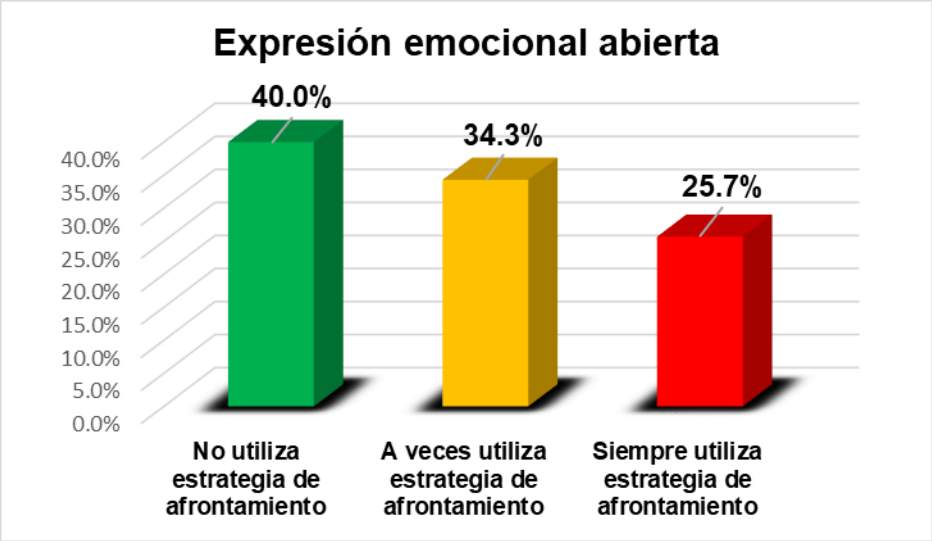


Figura 7. Expresión emocional abierta

La tabla 8 y figura 7, se observa que del 100% de los estudiantes de derecho del último año, evaluados en el estilo de afrontamiento relacionado a la expresión emocional abierta, el 40.0% no utiliza la estrategia de afrontamiento, mientras que el 34.3% a veces utiliza estrategias de afrontamiento y 25.7% siempre utiliza estrategias de afrontamiento.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes no utiliza la estrategia de afrontamiento basado en la expresión emocional abierta y en porcentajes menores siempre utiliza estrategia de afrontamiento basado en la expresión emocional abierta. Ello significa que el mayor porcentaje de los

estudiantes en momentos en los que percibe estímulos estresores los afronta expresando su mal humor o disgusto con hostilidad hacía el entorno.

Tabla 9. Estilo de afrontamiento de la “Dimensión religión” en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023

Religión	N°	%
No utiliza estrategia de afrontamiento	13	37.1
A veces utiliza estrategia de afrontamiento	13	37.1
Siempre utiliza estrategia de afrontamiento	9	25.7
Total	35	100.0

Fuente: instrumento aplicado a los estudiantes de derecho de la UNU sobre estrés académico y estilos de afrontamiento, 2023

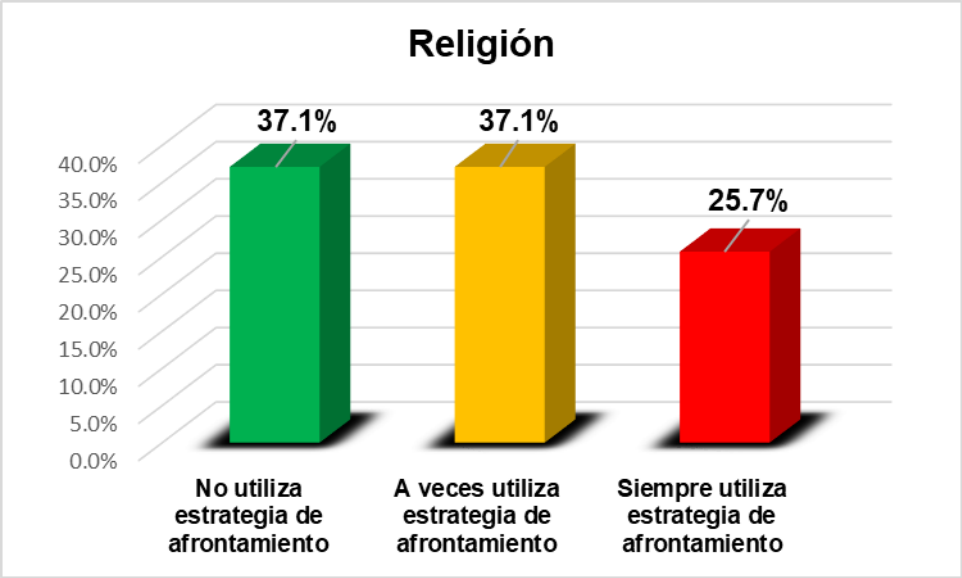


Figura 8. Religión

La tabla 9 y figura 8, se observa que del 100% de los estudiantes de derecho del último año, evaluados en el estilo de afrontamiento relacionado a la religión, el 37.1% no utiliza la estrategia de afrontamiento, mientras que el 37.1% a veces utiliza estrategias de afrontamiento y el 25.7% siempre utiliza estrategias de afrontamiento.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes no utiliza la estrategia de afrontamiento y a veces utiliza la estrategia de afrontamiento basado en la religión y en porcentajes menores siempre utiliza estrategia de afrontamiento basado en la religión. Ello significa que el mayor porcentaje de los estudiantes no utiliza la religión como un estilo para afrontar los estímulos estresores.

Tabla 10. Estilo de afrontamiento en la "Dimensión en la solución del problema" en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023

Focalización en la solución del problema	N°	%
No utiliza estrategia de afrontamiento	13	37.1
A veces utiliza estrategia de afrontamiento	13	37.1
Siempre utiliza estrategia de afrontamiento	9	25.7
Total	35	100.0

Fuente: instrumento aplicado a los estudiantes de derecho de la UNU sobre estrés académico y estilos de afrontamiento, 2023

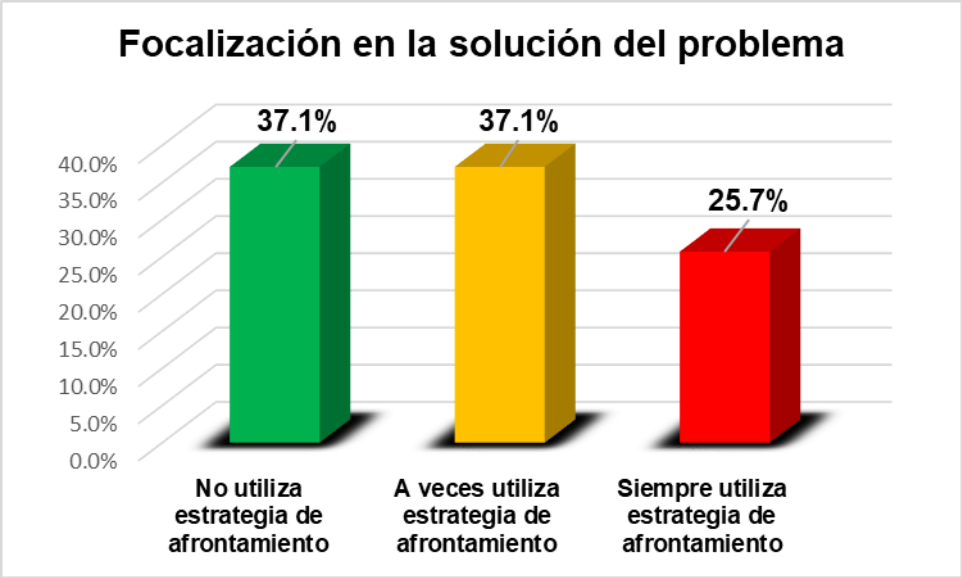


Figura 9. Focalización en la solución del problema

La tabla 10 y figura 9, se muestra que del 100% de los estudiantes de derecho del último año, evaluados en el estilo de afrontamiento relacionado a la focalización en la solución del problema, el 37.1% no utiliza la estrategia de afrontamiento, mientras que el 37.1% a veces utiliza estrategias de afrontamiento y el 25.7% siempre utiliza estrategias de afrontamiento.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes no utiliza la estrategia de afrontamiento y a veces utiliza la estrategia de afrontamiento basado en la focalización en la solución del problema y en porcentajes menores siempre utiliza estrategia de afrontamiento basado en la focalización en la solución del problema. Ello significa que el mayor porcentaje de los estudiantes no analizan las causas del problema con la finalidad de realizar un plan de acción para la solución del mismo.

Tabla 11. Estrategia de afrontamiento en la “Dimensión evitación” en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023

Evitación	N°	%
No utiliza estrategia de afrontamiento	16	45.7
A veces utiliza estrategia de afrontamiento	10	28.6
Siempre utiliza estrategia de afrontamiento	9	25.7
Total	35	100.0

Fuente: instrumento aplicado a los estudiantes de derecho de la UNU sobre estrés académico y estilos de afrontamiento, 2023

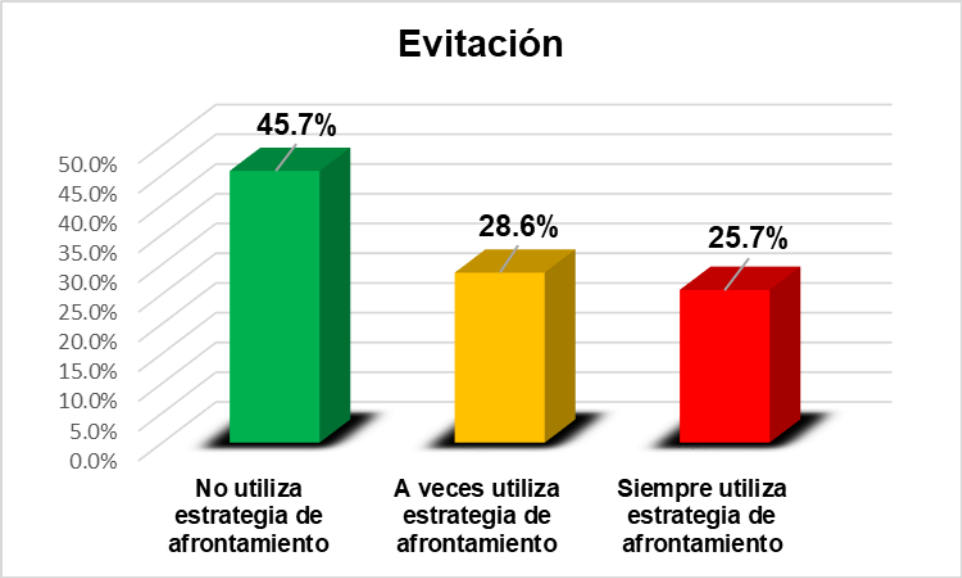


Figura 10. Evitación

La Tabla 11 y figura 10, muestra que del 100% de los estudiantes de derecho del último año, evaluados en el estilo de afrontamiento relacionado a la evitación, el 45.7% de los estudiantes no utiliza estrategia de afrontamiento, mientras que para el 28.6% a veces utiliza estrategia de afrontamiento y el 25.7% siempre utiliza la estrategia de afrontamiento.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes no utiliza la estrategia de afrontamiento basado en la evitación y en porcentajes menores siempre utiliza estrategia de afrontamiento basado en la evitación. Ello significa que el mayor porcentaje de los estudiantes cuando percibe un estímulo estresor no tienden a volcar su atención en otras actividades siendo afectado con el problema.

Tabla 12. Estilo de afrontamiento en la “Dimensión auto-focalización” en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023

Auto-focalización	N°	%
No utiliza estrategia de afrontamiento	13	37.1
A veces utiliza estrategia de afrontamiento	15	42.9
Siempre utiliza estrategia de afrontamiento	7	20.0
Total	35	100.0

Fuente: instrumento aplicado a los estudiantes de derecho de la UNU sobre estrés académico y estilos de afrontamiento, 2023

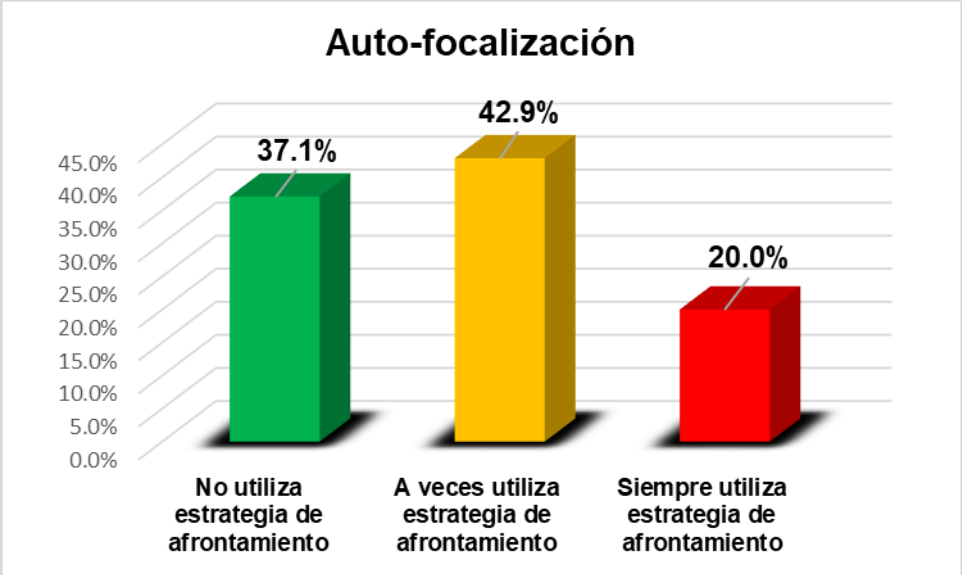


Figura 11. Auto-focalización

La Tabla 12 y figura 11, se muestra que del 100% de los estudiantes de derecho del último año, evaluados en el estilo de afrontamiento relacionado a la auto-focalización, el 42.9% a veces utiliza estrategia de afrontamiento, mientras que el 37.1% no utiliza estrategia de afrontamiento y el 20.0% siempre utiliza de estrategia de afrontamiento.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes a veces utiliza la estrategia de afrontamiento basado en la auto-focalización y en porcentajes menores siempre utiliza estrategia de afrontamiento basado en la auto-focalización. Ello significa que el mayor porcentaje de los estudiantes

reaccionan de manera negativa, tratando de convencerse que no existe solución alguna para dicho problema.

Tabla 13. Estilo de afrontamiento en la “Dimensión reevaluación positiva” en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023

Reevaluación positiva	N°	%
No utiliza estrategia de afrontamiento	11	31.4
A veces utiliza estrategia de afrontamiento	14	40.0
Siempre utiliza estrategia de afrontamiento	10	28.6
Total	35	100.0

Fuente: instrumento aplicado a los estudiantes de derecho de la UNU sobre estrés académico y estilos de afrontamiento, 2023

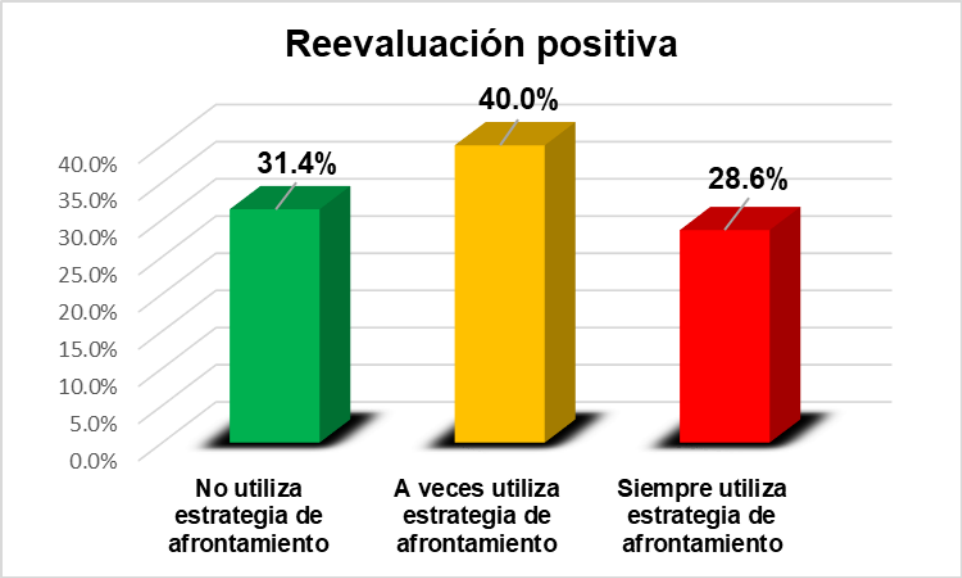


Figura 12. Reevaluación positiva

La Tabla 13 y figura 12, se muestra que del 100% de los estudiantes de derecho del último año, evaluados en el estilo de afrontamiento relacionado a la reevaluación positiva, el 40.0% a veces utiliza estrategia de afrontamiento,

mientras que el 31.4% no utiliza estrategia de afrontamiento y el 28.6% siempre utiliza estrategia de afrontamiento.

Por lo tanto, se evidencia que el mayor porcentaje de los estudiantes a veces utiliza la estrategia de afrontamiento basado en la reevaluación positiva y en porcentajes menores siempre utiliza estrategia de afrontamiento basado en la reevaluación positiva. Ello significa que el mayor porcentaje de los estudiantes no afrontan los estímulos que perciben como estresores de manera positiva, es decir tratando de encontrar la solución.

Tabla 14. Relación entre el estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023

Estilo de afrontamiento	Estrés académico						Total	
	Leve		Moderado		Profundo			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
No utiliza estrategia de afrontamiento	6	17,1	4	11,4	0	0,0	10	28,6
A veces utiliza estrategia de afrontamiento	5	14,3	9	25,7	3	8,6	17	48,6
Siempre utiliza estrategia de afrontamiento	1	2,9	1	2,9	6	17,1	8	22,9
total	12	34,3	14	40,0	9	25,7	35	100,0

Fuente: instrumento aplicado a los estudiantes de derecho de la UNU sobre estrés académico y estilos de afrontamiento, 2023

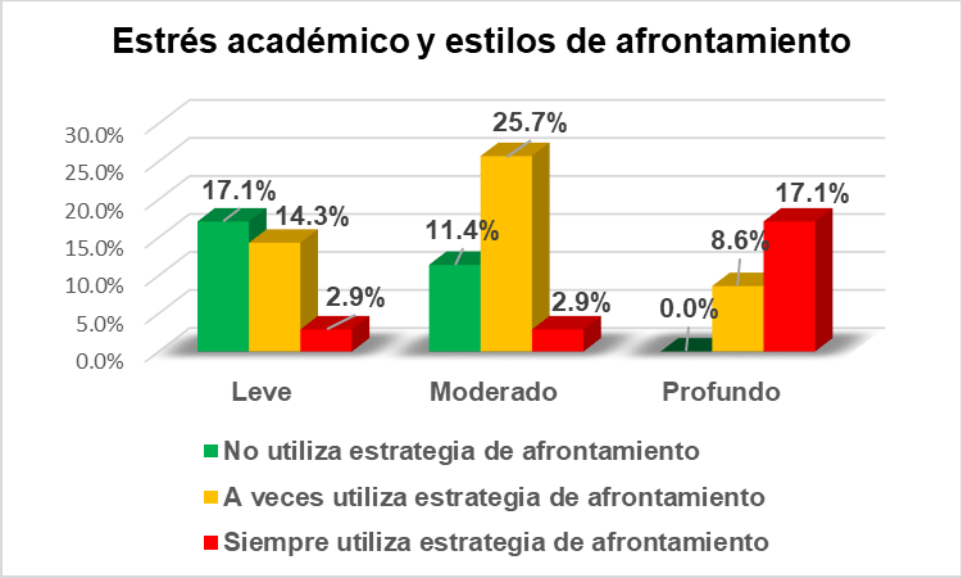


Figura 13. Estrés académico y estilos de afrontamiento

La Tabla 14 y figura 13, se observa el estrés académico y el estilo de afrontamiento en los estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, respecto, al estrés académico se ha encontrado que el

17.1% de los estudiantes que presentan estrés académico leve no utiliza estilo de afrontamiento como estrategia; mientras que el 14,3% de los estudiantes que presentan estrés académico leve a veces utiliza estilo de afrontamiento como estrategia y el 2,9% de los estudiantes que presentan estrés académico leve siempre utilizan estilo de afrontamiento como estrategia, con respecto al 25,7% de los estudiantes que presentan estrés académico moderado a veces utiliza estilo de afrontamiento como estrategia; mientras que el 11,4% de los estudiantes que presentan estrés académico moderado no utiliza estilo de afrontamiento como estrategia y el 2,9% de los estudiantes que presentan estrés académico moderado, siempre utilizan estilo de afrontamiento como estrategia; asimismo el 17,1% de los estudiantes que presentan estrés académico profundo siempre utilizan estilo de afrontamiento como estrategia y el 8,6% de los estudiantes que presentan estrés académico profundo a veces utiliza estilo de afrontamiento como estrategia

Esto resultados nos evidencian que el mayor porcentaje de los estudiantes de derecho evaluados a veces utilizan estilo de afrontamiento como estrategia para enfrentar el estrés académico; y menos de la tercera parte no utiliza estilo de afrontamiento y siempre utilizan estilo de afrontamiento como estrategia para enfrentar el estrés académico.

Tabla 15. Relación entre la dimensión estresores del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.

Estilos de afrontamiento	Estresores						Total	
	Leve		Moderado		Profundo			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
No utiliza estrategia de afrontamiento	5	14,3	3	8,6	2	5,7	10	28,6
A veces utiliza estrategia de afrontamiento	5	14,3	10	28,6	2	5,7	17	48,6
Siempre utiliza estrategia de afrontamiento	1	2,9	1	2,9	6	17,1	8	22,9
total	11	31,4	14	40,0	10	28,6	35	100,0

Fuente: instrumento aplicado a los estudiantes de derecho de la UNU sobre estrés académico y estilos de afrontamiento, 2023

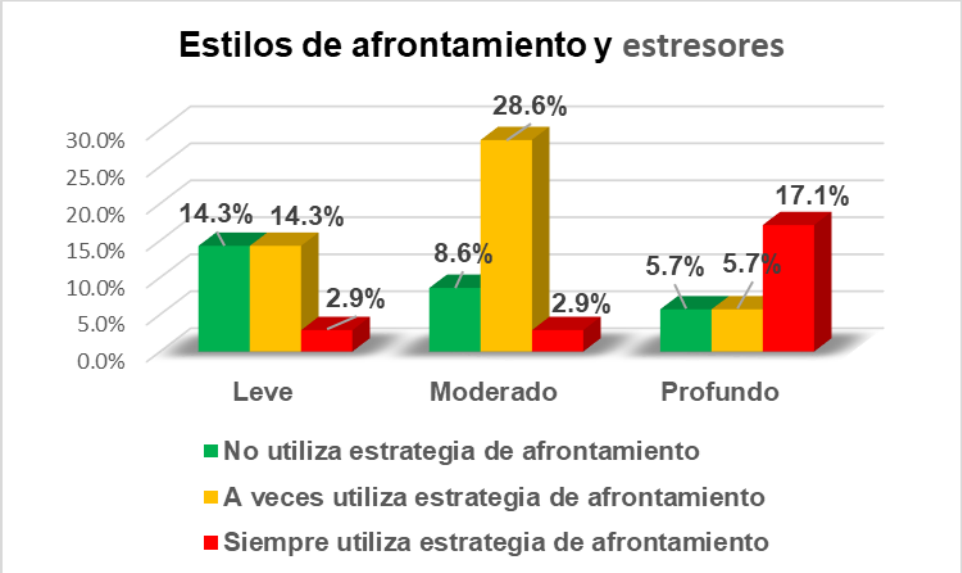


Figura 14. Estilos de afrontamiento y estresores

La Tabla 15 y figura 14, se observa los estresores y el estilo de afrontamiento en los estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, respecto, a los estresores del estrés académico se ha

encontrado que el 14,3% de los estudiantes que presentan estresores leve no utiliza estilo de afrontamiento y a veces utiliza estilo de afrontamiento como estrategia y el 2,9% de los estudiantes que presentan estresores leve siempre utilizan estilo de afrontamiento como estrategia; con respecto al 28,6% de los estudiantes que presentan estresores moderado a veces utiliza estilo de afrontamiento como estrategia; mientras que el 8,6% de los estudiantes que presentan estresores moderado no utiliza estilo de afrontamiento como estrategia y el 2,9% de los estudiantes que presentan estresores moderado, siempre utilizan estilo de afrontamiento como estrategia; asimismo el 17,1% de los estudiantes que presentan estresores profundo siempre utilizan estilo de afrontamiento como estrategia y el 5,7% de los estudiantes que presentan estresores profundo no utiliza estilo de afrontamiento y a veces utiliza estilo de afrontamiento como estrategia

Esto resultados nos evidencian que el mayor porcentaje de estudiantes de derecho evaluados a veces utilizan estilo de afrontamiento como estrategia para enfrentar los estresores del estrés académico; y menos de la tercera parte no utiliza estilo de afrontamiento y siempre utilizan estilo de afrontamiento como estrategia para enfrentar los estresores del estrés académico.

.

Tabla 16. Relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.

Estilos de afrontamiento	Síntomas						Total	
	Leve		Moderado		Profundo			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
No utiliza estrategia de afrontamiento	4	11,4	6	17,1	0	0,0	10	28,6
A veces utiliza estrategia de afrontamiento	7	20,0	6	17,1	4	11,4	17	48,6
Siempre utiliza estrategia de afrontamiento	2	5,7	0	0,0	6	17,1	8	22,9
total	13	37,1	12	34,3	10	28,6	35	100,0

Fuente: instrumento aplicado a los estudiantes de derecho de la UNU sobre estrés académico y estilos de afrontamiento, 2023

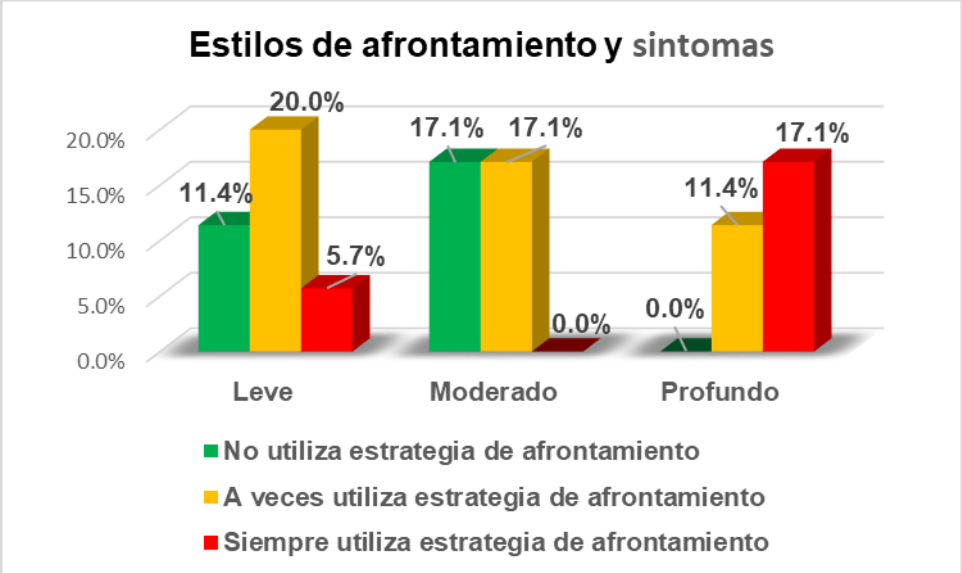


Figura 15. Estilos de afrontamiento y síntomas

La Tabla 16 y figura 15, se observa los síntomas y el estilo de afrontamiento en los estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, respecto, a los síntomas del estrés académico se ha

encontrado que el 20,0% de los estudiantes que presentan síntomas leve a veces utiliza estilo de afrontamiento como estrategia; mientras que el 11,4% de los estudiantes que presentan síntomas leve no utiliza estilo de afrontamiento como estrategia y el 5,7% de los estudiantes que presentan síntomas leve siempre utilizan estilo de afrontamiento como estrategia; con respecto al 17,1% de los estudiantes que presentan síntomas moderado no utiliza estilo de afrontamiento y a veces utiliza estilo de afrontamiento como estrategia; asimismo el 17,1% de los estudiantes que presentan síntomas profundo siempre utilizan estilo de afrontamiento como estrategia y el 11,4% de los estudiantes que presentan síntomas profundo a veces utiliza estilo de afrontamiento como estrategia

Esto resultados nos evidencian que el mayor porcentaje de estudiantes de derecho evaluados a veces utilizan estilo de afrontamiento como estrategia para enfrentar los síntomas del estrés académico; y menos de la tercera parte no utiliza estilo de afrontamiento y siempre utilizan estilo de afrontamiento como estrategia para enfrentar los síntomas del estrés académico.

4.2 Resultados de las hipótesis

Prueba de hipótesis general

Formulación de la hipótesis

d) **Hi.** Existe relación significativa y directa entre el estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.

e) **Ho.** No existe relación significativa entre el estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023

Elección de nivel de significancia. 0.05

Tabla 17. Prueba de correlación de hipótesis general de las variables, estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023

			Estrés académico	Estilos de afrontamiento
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1.000	,555**
		Sig. (bilateral)		0.001
		N	35	35
	Estilos de afrontamiento	Coeficiente de correlación	,555**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.001	
		N	35	35

En la tabla 17. Al analizar la relación entre estrés académico y estilos de afrontamiento, se obtuvo una correlación positiva moderada (Rho de Spearman 0.555) y significativa ($p=0.001<0.05$) entre las variables.

Por lo tanto, estos resultados nos indican que se rechaza la hipótesis nula, es decir existe correlación significativa entre estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.

Prueba de hipótesis especifica 1

Formulación de la hipótesis

- **Hi1:** Existe relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.
- **Ho1:** No existe relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.

Elección de nivel de significancia. 0.05

Tabla 18. Prueba de correlación de hipótesis especifica estresores del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.

			Estresores	Estilos de afrontamiento
Rho de Spearman	Estresores	Coeficiente de correlación	1.000	,509**
		Sig. (bilateral)		0.002
		N	35	35
	Estilos de afrontamiento	Coeficiente de correlación	,509**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.002	
		N	35	35

En la tabla 18. Al analizar la relación entre la dimensión estresores y estilos de afrontamiento se obtuvo una correlación positiva moderada (Rho de Spearman 0.509) y significativa (p=0.002<0.05) entre las variables.

Por lo tanto, estos resultados nos indican que se rechaza la hipótesis nula, es decir existe relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali.

Prueba de hipótesis especifica 2

Formulación de la hipótesis

- **Hi2:** Existe relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.
- **Ho2:** No existe relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.

Elección de nivel de significancia. 0.05

Tabla 19. Prueba de correlación de hipótesis especifica síntomas del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.

			Síntomas	Estilos de afrontamiento
Rho de Spearman	Síntomas	Coeficiente de correlación	1.000	,442**
		Sig. (bilateral)		0.008
		N	35	35
	Estilos de afrontamiento	Coeficiente de correlación	,442**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.008	
		N	35	35

En la tabla 19. Al analizar la relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y estilos de afrontamiento, se obtuvo una correlación positiva

moderada (Rho de Spearman 0.442) y significativa ($p=0.008<0.05$) entre las variables.

Por lo tanto, estos resultados nos indican que se rechaza la hipótesis nula, es decir existe relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali.

4.3 Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo general Identificar la relación entre el estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023; encontrando como resultado un coeficiente de correlación Rho de Spearman 0.555 con un p-valor 0.001 (Sig. bilateral) inferior al 0.05 que nos indica que existe una relación positiva moderada. Los resultados obtenidos se asemejan con los hallazgos reportados por Perlacio, C. (6) en su investigación, quien encontró que existe relación inversa entre el afrontamiento al estrés y el estrés académico, con valores calculados r = - 0.419 y con un valor p = 0.001 (p < 0.05). Por otro lado Aservi, M. (31) en su investigación concluye que las estrategias de afrontamiento y el estrés académico manifiestan una relación negativa y estadísticamente significativa. Por lo que Barraza, A. (14) sostiene que los estudiantes se encontraran obligados en entorno educativo, a una serie de exigencias que tras ser apreciado como estresores, provocan un inestabilidad sistémico (situación estresante), esto se manifestara mediante una secuencia de síntomas (indicadores del desequilibrio) que obligara al estudiante a elaborar acciones de afrontamiento. Esta forma de conceptuar al estrés académico permite identificar tres elementos sistémico-procesuales: estímulos estresores, síntomas (señales del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento. Ante esto Fern, E. (12) menciona que la concepción del afrontamiento como un estilo de forma personal para enfrentar diversos sucesos de estrés. A su vez, los estilos de afrontamiento aluden a mecanismos de carácter personal para enfrentar las múltiples circunstancias

que desencadenan estrés. Los hallazgos obtenidos concuerdan con mi investigación, ya que los estudios se realizaron en estudiantes universitarios donde están sujetas a exhaustivas y exigencias cargas académicas implantado por su malla curricular, por sus facultades y docentes donde el alumno tiene que buscar la manera cómo afrontar el estrés que se genera en su ámbito académico, se puede decir entonces los estudiantes que utilicen o practiquen con frecuencia estilo de afrontamiento en el entorno académico reducirán el estrés académico.

Sobre el nivel de estrés académico se ha reportado que el mayor porcentaje del 40.0% de los estudiantes de derecho del último año, presentaron estrés académico moderado. Estos resultados son similares con lo encontrado por Llorente, Y. *et al*. en su investigación en Colombia, en el 2020 quien registro que el 66.94% de los estudiantes universitarios presentaban estrés académico moderado. Del mismo modo Kloster, G. y Perrotta, D. (4) en Paraná, en el 2019, en su investigación reporto que el 85% presentaban un nivel de estrés académico moderado. De la misma manera Mariños, U. (9) en Lima, en el 2017, reporto que el 44.7% de los estudiantes presentaban un nivel moderado de estrés académico. Por ultimo Kloster, K. y Perrotta, F. (4) en su investigación en Argentina, 2019, encontró que los estudiantes universitarios presentaban un nivel de estrés académico moderado en su gran mayoría. Estos hallazgos encontrados son opuesta a lo registrado por Perlacio, C. (6) en Arequipa, en el 2020, en su investigación hallo que el 41,5% de los estudiantes presentaban estrés académico de nivel bajo. Ante esto García N. y Rodrigo Z. (32) manifestaron que en el entorno universitario, gran parte de los alumnos experimenten una frecuencia elevada de estrés académico, puesto que tienen

la obligación de cumplir las exigencias académicas, en ocasiones excesivas tareas y trabajos, asimismo las evaluaciones por parte de los profesores, los requerimientos de sus padres y el desempeño que ellos realizan, les genera mucha ansiedad. Esto conllevaría a la activación de modo negativo para el rendimiento en las diferentes obligaciones académicos, como en la salud mental y física de los estudiantes. Aservi, M. (31) indica en su investigación que existe una prevalencia de estrés académico en estudiantes universitarios y que estos están asociado principalmente a los cambios que se han dado al pasar de la enseñanza clásica a la enseñanza en línea. Los resultados encontrado en la investigación en los estudiantes de derecho del último año, presentan en gran porcentaje estrés académico moderado la cual estaría siendo generada por una serie de demandas, exigencias en el entorno académico, agregado a esto muchos de los estudiantes asisten al programa de SECIGRA que lo realizan en las instituciones públicas para desarrollar sus prácticas pre profesionales y otros realizan sus prácticas pre profesionales en otro entorno, la cual es requisitos para obtener el grado de bachiller, esto generaría estresores en los estudiantes, a su misma vez se verían reflejado mediante diversos síntomas del estrés académico, entre sus reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales.

Sobre los estilos de afrontamiento se ha registrado que el 48.6% de los estudiantes de derecho del último año, a veces utiliza estrategias de afrontamiento para evitar el estrés académico. Estos resultados encontrados coincide con lo indicado por Kloster, K. y Perrotta, F. (4) que manifiestan que la mayor parte de los estudiantes universitarios utilizaban rara vez o algunas veces las estrategias de afrontamiento para contrarrestar el estrés académico.

Asimismo Aservi, M. (31) en su investigación, sostiene que la presencia de ciertas estrategias de afrontamiento, supone menores niveles de estrés y, por ende, una adecuada adaptación a las situaciones de estrés derivadas de la pandemia. En cuanto a los estilos de afrontamiento no utilizados como estrategia de afrontamiento por lo estudiantes de derecho del último año con mayor porcentaje se encuentran, el estilo de afrontamiento basado en búsqueda de apoyo social con el 40.0%; la expresión emocional abierta con el 40.0%, la religión con el 37.1%, la focalización en la solución de problema con el 37.1% y la evitación 45.7%. Estos resultados obtenidos son opuestos a lo encontrado por Abuid, D. y Gonzales, F. (7) en su investigación que reporto en los estilos de afrontamiento más utilizados por los estudiantes fue la focalización en la solución de problema con 43.2%; la reevaluación positiva el 48.0%. Ante esto Rodríguez A. *et al*. (33) indica que el enfoque del estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios en una localidad es escaso, específicamente en alumnos de carreras de la salud. Por otro lado, Fern, E. (12) indica sobre los estilos de afrontamiento son empleados como formas de afrontamiento que por medio de las vivencias de estrés y que cuentan con el propósito de aminorar las consecuencias de tipo fisiológico y emocional. Estos hallazgos encontrados con los obtenidos en mi investigación no coinciden por la diferencia que tienen en la unidad de análisis de investigación, asimismo se evidencia que los estudiantes de derecho carecen de estrategias para evitar el estrés en las jornadas académicas lo cual conlleva que estos puedan generar problema en el ámbito educativo y en su salud.

En cuanto al objetivo específico 01 que es determinar la relación entre la dimensión estresores del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023, encontrando como resultado un coeficiente de correlación Rho de Spearman 0.509 con un p-valor 0.002 (Sig. bilateral) inferior al 0.05 que nos indica que existe una correlación positiva moderada. La correlación obtenida es de forma similar por lo encontrado en Inga, J. (5) en su investigación quien registro correlación entre los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento con un Rho=0.65 y con un p-valor 0.037, existiendo una moderada correlación. Ante esto Valdivieso (34) manifestó en su estudio que los estudiantes para afrontar el estrés causado por las expectativas de futuras, emplearan cinco estrategias, pero cuando se trata de afrontar los estresores que provengan de las dificultades interpersonales, el estudiante aplicará como técnica básica el pensamiento desiderativo. Por lo que Barraza (14) manifiesta que los estresor libera una secuencia de manifestaciones que comunica la presencia de un desequilibrio sistémico en cuanto a su entorno, el sujeto se ve obligado a actuar para recuperar esa estabilidad. Ese transcurso de comportamiento es mediado por una valoración que tiene por finalidad la aptitud de afrontamiento o la manera como responde la persona, esta valoración representa un transcurso psicológico de interpretación que pone a andar cuando el ambiente se considera amenazante. Estos hallazgos encontrados de la investigación nos indica que la dimensión estresores del estrés académico tiene relación directa con estilos de afrontamiento, siendo que los estudiantes universitarios al emplear estilo de afrontamiento reducirán

la presencia de estresores en el entono académico, asimismo si no se emplea los estilos de afrontamiento mayor será la presencia de los estresores.

Sobre el nivel de estresores en relación al estrés académico el mayor porcentaje del 40.0% presenta estresores moderado en los estudiantes de derecho del último año. Estos datos son similares a lo encontrado por Mariños, U. (9) en su investigación quien registro que el 50.7% presenta un nivel moderado de estresores. De forma diferente Llorente, y. *et al* (3) en su investigación reporto que el 55,93% siempre presenta estresores. Por otro lado, Perlacio, CE. (6) en su investigación encontró que el 34,8% presenta nivel bajo de estresores. Ante esto Larico, M. y Rivera, J. (22) menciona los estresores se ubican de forma externa en el sujeto, las contrarias características del sujeto, tomando como ejemplo, exceso de actividades en la universidad, confusión del rol que desempeñan los docentes, entre otros. Los datos obtenidos de las presentes investigaciones no coinciden por la diferencia de unidad de análisis de investigación, por los lugares de realización de investigación, ante esto los datos recogido de la investigación indican que los estudiantes de derecho del último año, debes en cuando utilizan estilo de afrontamiento como estrategia para reducir el estrés académico, esto sería porque desconocen de las estrategias o no saben cómo realizarlo evidenciando estresores en el entorno académico.

En cuanto al objetivo específico 02 que es determinar la relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023, encontrando como resultado un coeficiente de correlación Rho de Spearman 0.442 con un p-valor 0.008 (Sig. bilateral) inferior al 0.05 que nos

indica que existe una correlación positiva moderada. Por lo que Larico, M. y Rivera, J (22) indica sobre los síntomas que son las distintas señales que produce el estrés en los educandos rodean los aspectos físicos y psíquicos, que produce la desorientación en el conocimiento y actitud del individuo. De modo que las manifestaciones del estrés académico producen daño en el estudiante, esto ocasiona desequilibrio en su entorno estudiantil. Esto nos indica que en la dimensión de síntomas tiene una correlación significativa con estilos de afrontamiento a mayor uso de estrategias de afrontamiento menor presencia de síntomas del estrés académico tendrá el alumno en el entorno académico.

Sobre el nivel de síntomas el mayor porcentaje registro que el 37.1% de estudiantes de derecho del último año presentaba síntomas leves en relación al estrés académico. Estos hallazgos encontrados difieren con lo encontrado por Mariños, U. (9) en su investigación quien reporto que el 80.7% indica un nivel agudo de síntomas del estrés académico. De la misma manera Llorente, y. *et al* (3) en su estudio encontró que el 44,06% siempre presenta síntomas. Por otra parte Kloster, K. y Perrotta, F (4) encontró en su investigación que los síntomas que presentaron los estudiantes eran de niveles más elevados en síntomas psicológicos, seguidos por los síntomas físicos y por último los comportamentales. Los hallazgos encontrados indican que los estudiantes de derecho del último más de la tercera parte presentas síntomas del estrés académico, esto quiere decir que se verían reflejados en las reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales que pudieran afectar en el entorno académico y salud.

Aporte: Las variables estudiadas en la presente investigación tiene relación significativa ya que el estrés académico está presente en los alumnos que se encuentra en un entorno educativo y que perciben como estresores las cargas académicas y las exigencias que son implantadas por la malla curricular y por los docentes, ante esto si los estudiantes no saben utilizar o tienen un pobre afrontamiento como mecanismo de defensa para contra restar el estrés académico podría generar consecuencias en su estado emocional cognitivo y conductual, por lo que se puede observar en el presente estudio que utilizar un estilo de afrontamiento reduce el estrés académico.

CONCLUSIONES

- En cuanto al objetivo general se concluye que existe relación significativa y directa entre el estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año, al obtener un Rho de Spearman 0.555 con un p-valor 0.001 (Sig. bilateral) inferior al 0.05. Esto significa que a mayor utilización de estilo de afrontamiento menor nivel de estrés académico en estudiantes de derecho de la Universidad Nacional de Ucayali.

- En relación con el objetivo específico 1, se concluye que existe relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año, al obtener un Rho de Spearman 0.509 con un p-valor 0.002 (Sig. bilateral) inferior al 0.05. Esto significa que a mayor utilización de estilo de afrontamiento menor nivel de estresores académico en estudiantes de derecho de la Universidad Nacional de Ucayali.

- En relación con el objetivo específico 2, se concluye que existe relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año, al obtener un Rho de Spearman 0.442 con un p-valor 0.008 (Sig. bilateral) inferior al 0.05. Esto significa a mayor utilización de estilo de afrontamiento menor nivel de síntomas de estres académico en estudiantes de derecho de la Universidad Nacional de Ucayali.

RECOMENDACIONES

- En relación a futuras investigaciones se recomienda ampliar el tamaño de la muestra hacia una cantidad que refleje de manera más adecuada la población estudiada y conformar la muestra de manera aleatoria, a fin de garantizar la representatividad de la misma y habilitar la generalización de los resultados.

- En relación a los resultados obtenidos, se recomienda a la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad Nacional de Ucayali, que desarrollen de talleres, para el adecuado manejo de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes de derecho del último año.

- Se recomienda a la Universidad Nacional de Ucayali la realización de charlas informativas para los estudiantes universitarios, acerca del empleo de técnicas o métodos de estudios, para facilitar la adaptación en el ámbito universitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Chuquija YR. ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS – JULIACA – 2015. Universidada Alas Peru [Internet]. 2015;(Tesis para optar el titulo profesional de Licenciada en enfermeria):1–73. Available from: https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/1675/Tesis_Estrés_Académico_Estrategias_Afrontamiento_Estudiantes.pdf?sequence=1&isAllowed=y

2. Campos M. EL ESTRÉS ACADÉMICO: QUÉ ES [Internet]. Maria Jesus Campos Psicologia, Educacion y Valores. 2021 [cited 2022 Aug 5]. Available from: https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/

3. Llorente Pérez YJ, Herrera Herrera JL, Hernández Galvis DY, Padilla Gómez M, Padilla Choperena CI. Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. Rev Cuid [Internet]. 2020;(2019):1–9. Available from: https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/1108/1713

4. Kloster G, Perrotta F. Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. Univ Catol Argentina [Internet]. 2019;(Trabajo Final de Licenciatura):1–96. Available from: https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774

5. Inga Grandez J. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS ESTRESORES ACADÉMICOS POR ESTUDIANTES DE SALUD EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA. Univ Nac TORIBIO RODRÍGUEZ MENDOZA Amaz [Internet]. 2022;(TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE PSICÓLOGO):1–53. Available from: https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/2850/Inga Grandez Jhordy.pdf?sequence=1&isAllowed=y

6. Perlacios Cruz CE. FACTORES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO

EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Univ Nac San Agustin Arequipa [Internet]. 2020;(Tesis para optar Para optar el Grado académico de Maestro):1–123. Available from: https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/afafb089-e696-445c-b178-667849969b9d/content

7. Abuid D, Gonzalez FAH. ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA. Univ Catol San Pablo. 2017;(Tesis para optar el Título Profesional de Licenciadas en Psicología):1–103.

8. Luna M. RELACIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO, ESTRÉS ACADÉMICO Y EL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD INCA. Univ Inca Garcilaso la Vega. 2017;(Tesis para optar el grado de DOCTORA EN PSICOLOGÍA).

9. Mariños UR. Estrés académico y clima social familiar en estudiantes del quinto ciclo de la facultad de Ingeniería - Universidad Cesar Vallejo Lima Este 2017. Univ César Vallejo [Internet]. 2017;(Tesis para optar el grado academico de Maestro en Psicologia Educativa):1–91. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/6051/Mariños_SUR.pdf?sequence=1

10. Pezo Vela L, Solier Palma RJ. Niveles de estrés en los estudiantes ingresantes a la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional de Ucayali – Pucallpa, 2019. Univ Nac Ucayali [Internet]. 2020;(Tesis para op5tar el titulo profesional de Licenciada en enfermeria):1–92. Available from: http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4551/UNU_ENFERMERIA_2020_TESIS_LELLY-PEZO_RINA-SOLIER.pdf?sequence=1&isAllowed=y

11. Sánchez JM. Hidrogénesis. Estrés Labor [Internet]. 2010;8(Antecedentes históricos del estrés):55–63. Available from: https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estrés laboral.pdf

12. Fern E. Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. 2009;1–474. Available from: http://hdl.handle.net/10612/902

13. Barraza A. Características del estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior. Investig Educ Duranguense [Internet]. 2005;1(4):15–20. Available from: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918

14. Barraza A. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. Univ Pedagógica Durango [Internet]. 2008;26(Avances en Psicologia Latinoamericana):270–89. Available from: https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf

15. Hernández C, Ramos D, Serrano D, Sotelo M, Flores L, Reynoso E. Estilos de vida y riesgos en la salud de profesores universitarios: un estudio descriptivo. Psicol y Salud [Internet]. 2013;19(1):141–9. Available from: https://www.redalyc.org/pdf/291/29111983014.pdf

16. Diaz M. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Syria Stud [Internet]. 2015;7(1):37–72. Available from: https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civil wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625

17. Martin I. Estrés académico en estudiantes universitarios. Col Of Psicol Andalucia Occident y Univ Sevilla [Internet]. 2007;25:87–99. Available from: https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117/119

18. Becerra S. Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima. Univ Catol del Peru [Internet]. 2013;(Tesis para optar por el grado de Magister en Psicología

Clínica de la Salud que presenta la licenciada):1–67. Available from: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/5013/BECERRA_HERAUD_SILVIA_ROL_LIMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

19. Arribas J. Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería. Univ Pontif Comillas [Internet]. 2013;(Revista de Educación):533–53. Available from: https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:67862728-e05a-4359-950f-bd5835152d61/re36024-pdf.pdf

20. Figueroa M, Contini N, Lacunza A, Levin M, Suedan A. Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). An Psicol [Internet]. 2005;21:66–72. Available from: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721108

21. Barraza Macías A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Univ Nac Autónoma México [Internet]. 2006;9(Revista Electrónica de Psicología Iztacala):110–29. Available from: https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028

22. Larico M, Rivera J. Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022. Univ Cont [Internet]. 2023;(Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología). Available from: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12720/2/IV_FHU_501_TE_Larico_Rivera_2023.pdf

23. Belloch A, Sandin B, Ramos F. MANUAL DE PSICOPATOLOGIA [Internet]. Madrid; 2009. 1–666 p. Available from: https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/187801/BellochA_Manual de psicopatología.pdf?sequence=1

24. Palacios J, Bellito F, Bernaola P, Capcha T. Procrastinación y estrés en el engagement académico en universitarios. Univ San Ignacio Loyola [Internet]. 2020;(Revista Multi-Ensayos):45–53. Available from: https://multiensayos.unan.edu.ni/index.php/multiensayos/article/view/307/

355

25. Estrada E, Mamani M, Gallegos N, Mamani H, Zuloaga M. Estrés académico en estudiantes universitarios Peruanos en Tiempos de la Pandemia del COVID-19. Arch Venez Farmacol y Ter [Internet]. 2021;40(1):88–93. Available from: http://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf

26. Urquia L. ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILOS DE HUMOR EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA METROPOLITANA. Univ San Ignacio Loyola [Internet]. 2020;(Trabajo de investigación para optar el Grado Académico de Bachiller en Psicología):1–40. Available from: https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8073b44a-dd53-4fec-86ca-d50bcdfecdf7/content

27. Macias M, Orozco C, Valle M, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Univ del Norte [Internet]. 2017;30(Psicología desde el Caribe.):123–45. Available from: http://www.psicodoc.org/edoc/106859.pdf

28. Vázquez C, Crespo M, Ring JM. Estrategias de afrontamiento. Medición clínica en Psiquiatr y Psicol [Internet]. 2003;(31):425–36. Available from: http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/94-estrategias-de-afrontamiento

29. Piergiovanni LF, Domingo P. Autoeficacia y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. Univ Abierta Interam. 2018;12(Ciencias Psicológicas):17–23.

30. Almiron LN. ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y NIVEL DE ESTRÉS EN INTERNOS DE MEDICINA HUMANA DEL HOSPITAL III GOYENECHE, AREQUIPA 2019. Univ Católica St María [Internet]. 2020;(Tesis para optar por el Título Profesional de: Médico Cirujana):1–7. Available from: https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/10017/70.2543.M.www.pdf?sequence=1&isAllowed=y

31. Aservi M. Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Univ Lima [Internet]. 2022;(Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología):1–39. Available from: https://hdl.handle.net/20.500.12724/16015

32. Berrio Garcia N, Rodrigo Mazo Z. Estrés Académico. Univ Antioquia. 2011;3(Revista de Psicologia Universidad de Antioquia):1–18.

33. Rodríguez-Fernández A, Maury-Sintjago E, Troncoso-Pantoja C, Morales-Urzúa M, Parra-Flores J, Rodríguez-Fernández A, et al. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. Edumecentro [Internet]. 2020;12(4):1–16. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lng=es&nrm=iso&tlng=pt

34. Valdivieso L, Lucas S, Tous J, Espinoza I. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO UNIVERSITARIO: EDUCACIÓN INFANTIL - PRIMARIA. Univ Nac Educ a Distancia [Internet]. 2020;23(Educacion XX1):165–86. Available from: https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/#:~:text=Las estrategias más empleadas para,problemas y la retirada social.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTE DE DERECHO DEL ÚLTIMO AÑO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2023

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables y Dimensiones	Metodología
Problema general ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023? **Problemas específicos** - ¿Cuál es la relación entre la dimensión estresores del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023? - ¿Cuál es la relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023?	**Objetivo general** Identificar la relación entre el estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023 **Objetivo específicos** - Determinar la relación entre la dimensión estresores del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023. - Determinar la relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.	**Hipótesis general** **Hi.** Existe relación significativa y directa entre el estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023. **Ho.** No existe relación significativa entre el estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023 **Hipótesis específicos** **Hi1:** Existe relación significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y estilos de afrontamiento basado en la búsqueda de apoyo social en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023. **Ho1:** No existe relación	**Variable 1:** Estrés académico **Dimensiones:** D1. Estresores. D2. Síntomas D3. Estrategia de afrontamiento **Variable 2:** Estilo de afrontamiento **Dimensiones:** D1. Búsqueda de apoyo social D2. Expresión emocional D3. Religión D4. Focalizado en la solución de problema D5. Evitación D6. Auto-focalización negativa	**Enfoque:** Cuantitativo **Tipo:** Básica **Nivel:** Correlacional **Diseño:** No experimental, tipo transaccional o transversal. **Población:** 35 estudiantes de derecho **Muestra:** 35 estudiantes de derecho **Técnica:** Encuesta **Instrumento:** - Inventario de SISCO. - Cuestionario de Afrontamiento al Estrés

	significativa entre la dimensión estresores del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023. **Hi2:** Existe relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023. **Ho2:** No existe relación significativa entre la dimensión síntomas del estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.	D7. Revaluación positiva	(CAE)

Anexo 2. Inventario de SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico (Barraza, 2018)

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

Si ( ) No ( )

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

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

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

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

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

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
3.1.- La competencia con mis compañeros del grupo						
3.2.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
3.3.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
3.4.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
3.5.- El nivel de exigencia de mis profesores/as						
3.6.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
3.7.- Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.						
3.8.- Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)						
3.9.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						

3.10.- La realización de un examen						
3.11.- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo						
3.12.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						
3.13.- Que mis profesores/as estén mal preparados/as						
3.14.- Asistir a clases aburridas o monótonas						
3.15.- No entender los temas que se abordan en la clase						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

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

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)						
4.3.- Dolores de cabeza o migraña						
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación						
4.10.- Problemas de concentración						
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
4.13.- Aislamiento de los demás						
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares						
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

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

¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						

5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión						
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)						
5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)						
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						
5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos						
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa)						
5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte						
5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Anexo 3. Cuestionario de afrontamiento al estrés (CEA)

1	2	3	4	5
Nunca	Pocas veces	A veces	frecuente	Siempre

		Escala Likert				
Nº	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
1	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente					
2	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal					
3	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema					
4	Descargué mi mal humor con los demás					
5	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas					
6	Le conté a familiares o amigos cómo me sentía					
7	Asistí a la Iglesia					
8	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados					
9	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas					
10	Intenté sacar algo positivo del problema					
11	Insulté a ciertas personas					
12	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema					
13	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema					
14	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)					
15	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo					
16	Comprendí que yo fui el principal causante del problema					
17	Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás					
18	Me comporté de forma hostil con los demás					
19	Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema					
20	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema					
21	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema					
22	Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema					

23	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación.					
24	Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes					
25	Agredí a algunas personas					
26	Procuré no pensar en el problema					
27	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal.					
28	Tuve fe en que Dios remediaría la situación					
29	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas					
30	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema					
31	Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»					
32	Me irrité con alguna gente					
33	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema					
34	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir					
35	Recé					
36	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema					
37	Me resigné a aceptar las cosas como eran					
38	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor					
39	Luché y me desahogué expresando mis sentimientos					
40	Intenté olvidarme de todo					
41	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos					
42	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar					

Anexo 4. Consentimiento Informado

Has sido invitado a participar en la investigación: **“**ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTILO DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE DERECHO DEL ÚLTIMO AÑO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI, 2023**”.**

El presente estudio viene siendo realizado por un alumno de la Universidad Nacional de Ucayali y el objetivo de este es Determinar la relación del estrés académico y estilo de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023

El responsable de llevar a cabo esta investigación es el egresado Carlos Miguel Mendoza Mallma de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Escuela de profesional de Psicología.

Para que decidas participar de esta investigación, es necesario que consideres la siguiente información:

1. Procedimiento:

Al decidir participar se te aplicará 3 cuestionarios que evalúa el estilo de apego, la violencia de pareja y el afrontamiento al estrés.

2. Riesgo:

No existen riesgos al participar en esta investigación.

3. Beneficios:

No existe beneficio directo por participar, pero al hacerlo permitirás generar información para futuras intervenciones en el ámbito de Salud Pública y también para el ámbito de salud mental para promover futuras intervenciones en el área clínica de la salud.

4. Voluntariedad:

Has sido informado/a sobre el propósito de esta investigación, sin embargo, tú participarás únicamente si decides hacerlo. Posees la libertad de retirarte en cualquier momento y no será perjudicial para ti.

5. Confidencialidad:

Tus respuestas a esta investigación e información serán confidencial y mantenida en reserva. En la posterior presentación de este estudio tu nombre no aparecerá, y tampoco serás asociado a opiniones particulares. Los archivos de tu evaluación y datos serán manejados únicamente por el responsable del estudio y asesora, en lo demás no serán mostrados a personas ajenas sin tu consentimiento.

6. Uso de información obtenida:

Los resultados de este estudio solo se utilizarán para fines de la investigación.

7. Datos de contacto:

Si requieres mayor información o comunicarte por cualquier motivo relacionado a este estudio, puedes contactarte al responsable de este:

Nombre del investigador: Carlos Miguel Mendoza Mallma

Correo: gazelemsud@gmail.com

Número: 969708847

Por lo tanto: He leído la hoja de información que me ha entregado el investigador Carlos Miguel Mendoza Mallma, he podido realizar preguntas sobre el estudio, así también como he recibido la suficiente información sobre el mismo. La investigadora me ha comunicado los riesgos y beneficios directos e indirectos de mi colaboración en el estudio, habiendo entendido que: la información brindada es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito. Además, comprendo que mi participación es anónima y voluntaria, por lo que acepto que el resultado de la investigación sea publicado a futuro, y que puedo retirarme del estudio sin tener que dar explicaciones, o sin que esto repercuta de alguna forma. Es que presto libremente mi conformidad para participar en el estudio.

Nombre del Participante: _____

Firma del Participante: _____

Anexo 5. Análisis de confiabilidad

Inventario de SISCO SV-21

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.955	45

Cuestionario de afrontamiento al estrés (CEA)

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.922	42

Anexo 6. Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	0.138	35	0.091	0.923	35	0.018
Estilo de afrontamiento	0.093	35	,200*	0.958	35	0.202

Anexo 7. Panel de fotográfico



o



Alumnos del último año de la Escuela Profesional de Derecho de la Universidad Nacional de Ucayali, 2023.