

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS

**Estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la
región Lambayeque durante la pandemia por COVID-19**

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Investigadora: Eyran Ruth Perales Gonzáles

Asesor: Mg. Vallejos Valdivia Claudia Dora

Lambayeque - Perú

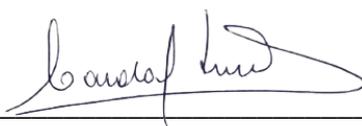
2022

**Estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la
región Lambayeque durante la pandemia por COVID-19**

Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciada en
Psicología.



Bach. Eyran Ruth Perales Gonzales
Investigadora



Mg. Smith Maguina Carola Amparo
Presidente



Mg. Cabezas Martínez Milagros del Pilar
Secretario



Dr. Sarmiento Pérez Luis Alberto
Vocal



Mg. Vallejos Valdivia Claudia Dora
Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N° 0416-VIRTUAL

Siendo las **09:00 horas**, del día **Martes 20 de setiembre de 2022**; se reunieron **vía online mediante la plataforma virtual Google Meet**, <https://meet.google.com/zok-pucc-mat>, los miembros del jurado designados mediante **Resolución N° 1033-2021-V-D-NG-FACHSE**, de fecha **20 de agosto de 2021**, integrado por:

Presidente	: M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña.
Secretario	: M. Sc. Milagros del Pilar Cabezas Martínez
Vocal	: Dr. Luis Alberto Sarmiento Pérez
Asesor	: M. Sc. Claudia Dora Vallejos Valdivia



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: **“ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE UNA UNIVERSIDAD EN LA REGIÓN LAMBAYEQUE DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19.”**; presentada por bachiller **PERALES GONZALES EYRAN RUTH** para obtener el Título profesional de **Licenciado(a) en Psicología**.

Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con el Reglamento General de Investigación (aprobado con Resolución N° 365-2022-CU de fecha 27 de julio de 2022); los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al(os) sustentante(s), quien(es) procedió(eron) a dar respuesta a las interrogantes planteadas.

Con la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación de la Tesis, obteniendo un calificativo de **(19) (DIECINUEVE)** en la escala vigesimal, que equivale a la mención de **MUY BUENO**

Siendo las **10:00 horas** del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

M. Sc. Carola Amparo Smith Maguiña
PRESIDENTE

M. Sc. Milagros del Pilar Cabezas Martínez
SECRETARIO

Dr. Luis Alberto Sarmiento Pérez
VOCAL

OBSERVACIONES:.....

El presente acto académico se sustenta en los artículos del 39 al 41 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 270-2019-CU de fecha 4 de setiembre del 2019); la Resolución N° 407-2020-R de fecha 12 de mayo del 2020 que ratifica la Resolución N° 004-2020-VIRTUAL-VRINV del 07 de mayo del 2020 que aprueba la tramitación virtualizada para la presentación, aprobación de los proyectos de los trabajos de investigación y de sus informes de investigación en cada Unidad de Investigación de las Facultades y Escuela de Posgrado; la Resolución N° 0372-2020-V-D-NG-FACHSE de fecha 21 de mayo del 2020 y su modificatoria Resolución N° 0380-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, EYRAN RUTH PERALES GONZALES investigador principal, y Mg. CLAUDIA DORA VALLEJOS VALDIVIA asesor del trabajo de investigación “ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE PREGRADO DE UNA UNIVERSIDAD EN LA REGIÓN LAMBAYEQUE DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19” declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, 29 de setiembre de 2022

Bach. Perales Gonzales Eyran Ruth
Investigadora principal

Mg. Vallejos Valdivia Claudia Dora
Asesor

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación lo dedico en primer lugar a Dios, quién me bendijo en gran manera al colocar en este camino a las personas indicadas en los momentos indicados, por ser mi mayor fuerza y refugio para transitar con fe y sabiduría en el proceso de mi carrera profesional y permitir culminarla satisfactoriamente.

A mis padres y mi mayor motivo quienes son mis padres, por brindarme incondicionalmente su apoyo en cada momento que lo necesité, y por motivarme a culminar este trabajo, gracias a sus sacrificios y trabajo constante por nosotros sus hijos es que he logrado llegar hasta este lugar y dar un paso más en mi crecimiento profesional. Son para mí mi mayor orgullo y felicidad.

A mis hermanos, abuela y familia en general por estar presente, alentándome, acompañándome con lo necesario y con su honesta ayuda moral brindada en toda la carrera universitaria.

De igual forma a mi pareja por ser el apoyado incondicional y desinteresado para lograr que mi trabajo se realice con éxito, por animarme cuando las ganas desaparecían y por ser mi inspiración para ser mejor cada día, infinitamente gracias.

Además, a mi asesora de especialidad por su disposición y su excelentísima preparación para orientarme, así como a mi asesora metodológica que con su paciencia y conocimientos ha sabido dirigirme para culminar con éxito.

AGRADECIMIENTOS

Estoy muy agradecida con Dios por haberme bendecido en cada momento, por guiarme y ayudarme a concretar muchos de mis sueños y metas.

De igual forma retribuyo de manera especial a mis padres, hermanos y familiares, ellos fueron el principal motor y motivación de mis metas, por apoyarme con sus sabios consejos e inculcarme los principios y valores que me representan.

Reconozco a mis asesoras, por su dedicación, paciencia y sentido de servicio para conmigo, por todos sus conocimientos y experiencias compartidas y por confiar en mis capacidades.

Doy gracias de manera especial a mi pareja Exwin Salas, por ser mi apoyo incondicional y una de mis grandes motivaciones, por inculcar en mí el valor de la disciplina, constancia y pasión por lo que haces, y por acompañarme en este proceso de culminación de tesis.

De igual forma me agradezco, por no rendirme a pesar de las dificultades, por ser un soporte incondicional para concretar esta investigación y por confiar en mis capacidades y habilidades y demostrarme que voy a conseguir cada meta propuesta con trabajo y disciplina.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTOS.....	vi
ÍNDICE.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO.....	15
1.1. Antecedentes.....	15
1.2. Bases teóricas.....	18
1.3. Operacionalización de variables.....	35
CAPÍTULO II: MÉTODOS Y MATERIALES.....	36
2.1. Diseño de investigación.....	36
2.2. Tipo de investigación.....	36
2.3. Población, muestra.....	36
2.4. Limitaciones.....	37
2.5. Técnicas, instrumentos, equipos y materiales.....	37
2.6. Procedimiento de recolección de datos.....	38
CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	40
CAPITULO IV: CONCLUSIONES.....	51
CAPITULO V. RECOMENDACIONES.....	52
BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA.....	53
ANEXOS.....	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de variables.....	35
Tabla 2	Validez de contenido	38
Tabla 3	Nivel de estrés percibo general.....	40
Tabla 4	Nivel de distrés	40
Tabla 5	Nivel de eustrés	41
Tabla 6	Nivel de estrés percibido en estudiantes de pregrado según el sexo	41
Tabla 7	Nivel de estrés percibido en estudiantes de pregrado según el ciclo académico...	43
Tabla 8	Nivel de estrés percibido en estudiantes de pregrado teniendo en cuenta si estuvo en contacto o no con parientes contagiados por la enfermedad.	44
Tabla 9	Diferencias estadísticas según el sexo	46
Tabla 10	Diferencias estadísticas según el ciclo académico	46
Tabla 11	Diferencias significativas teniendo en cuenta si estuvo en contacto o no con parientes contagiados por la enfermedad.....	47

RESUMEN

El estrés percibido es un estado donde existen reacciones físicas, psicológicas y de comportamiento frente a situaciones que se perciben como una amenaza o fuera de control para el individuo, siendo la pandemia por COVID 19 un escenario perfecto para experimentar estrés. El objetivo general de este estudio es determinar si el estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID19 difiere según el sexo, ciclo académico y si estuvo en contacto o no con parientes contagiados por la enfermedad. Se trabajó a un nivel descriptivo, comparativo, con 455 estudiantes de pregrado de una Universidad del departamento de Lambayeque, de diferentes escuelas profesionales y ciclos académicos. Se utilizó como instrumento de medición al Perceived Stress Scale (PSS 14) de Cohen, Kmarck y Mermelstein en el año 1983. Los resultados principales indican que las mujeres tienden a percibir mayor estrés que los hombres. Además, los estudiantes de ciclos inferiores suelen estresarse más que los estudiantes de ciclos superiores. Así mismo, estudiantes que sí estuvieron en contacto con parientes contagiados por la enfermedad perciben mayor estrés versus aquellos que no estuvieron en contacto. Por último, se concluye que existen diferencias según el sexo y ciclo académico, pero a nivel de contagio familiar no existen diferencias significativas en la muestra estudiada.

Palabras claves: estrés percibido, pandemia por COVID 19, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Perceived stress is a state where there are physical, psychological and behavioral reactions to circumstances that are perceived as intimidating or out of control for the individual, with the COVID 19 pandemic being a perfect scenario to experience stress. The overall objective of this study is to determine if the perceived stress of undergraduate students at a university in the Lambayeque region during the COVID19 pandemic differs according to gender, academic year, and whether or not they were in contact with relatives infected with the disease. We worked at a descriptive, comparative level, with 455 undergraduate students from a University in the department of Lambayeque, from different professional schools and academic cycles. The Perceived Stress Scale (PSS 14) by Cohen, Kmarck and Mermelstein was used as a measurement instrument in 1983. The main results indicate that women tend to perceive greater stress than men. In addition, lower cycle students tend to be more stressed than upper cycle students. Likewise, students who were in contact with relatives infected by the disease perceive greater stress compared to those who were not in contact. As a final point, it is concluded that there are differences according to gender and academic cycle, but at the level of family contagion there are no significant differences in the sample studied.

Keywords: perceived stress, COVID 19 pandemic, college universities.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la COVID 19, pandemia mundial, sigue afectando los sistemas educativos a nivel mundial. En relación a la educación superior, este suceso impactó negativamente en los estudiantes universitarios, debido a la migración del entorno presencial al virtual y el aislamiento social (Vidal, Gonzales y Armenteros, 2021).

En igual forma, en toda América Latina, aproximadamente 23,4 millones de estudiantes de pregrado (98% de estudiantes) terminaron afectados frente a las acciones de resguardo sugeridas por las autoridades para salvaguardar la salud pública (Canaza-Choque, 2020).

Ahora bien, a consecuencia de la migración educativa a un entorno virtual, existen factores que pueden hacer difícil la tarea del estudiante universitario con respecto a la continuidad de sus labores académicas, tales como las condiciones no aptas del hogar para facilitar un ambiente educativo sin distractores, la pérdida de acceso a ciertos recursos y beneficios académicos como por ejemplo el acceso a computadores, biblioteca, laboratorios, el acceso al comedor universitario y especialmente al acceso gratuito a internet (Clabaugh, Duque y Logan, 2021; Velazque, Valenzuela y Murillo, 2020).

Es por ello que este acontecimiento se volvió un desafío para los alumnos, porque esta situación ha agudizado la presencia del estrés durante el desarrollo de sus labores académicas (Ronkowitz y Condro, 2021).

Evidencia de ello, a nivel internacional, se denota en lo descrito por Clabaugh et al. (2021) quienes mencionan que estudiantes universitarios provenientes de países con mayor afectación por el COVID 19 como Asia y Europa, han presentado mayores alteraciones asociadas al aumento significativo de estrés, ansiedad, depresión y suicidio. Por su parte, Estados Unidos muestran un patrón similar a lo mencionado anteriormente.

De la misma forma, a nivel nacional, Asenjo- Alarcón, Linares-Vásquez y Díaz-Dávila (2021) mencionan que, una agrupación de estudiantes de enfermería estuvo expuesto a un nivel agudo de estrés académico en todas las categorías y en una escala general.

Dentro de este marco, existen estudios que dan sustento que la percepción del estrés puede variar teniendo en cuenta ciertos aspectos como por ejemplo el sexo del estudiante. Clabaugh et al. (2021) mencionan que las mujeres valoran en mayor nivel el neuroticismo y estrés y deficiente afrontamiento de situaciones adversas en comparación con los hombres.

Por otro lado, Rivera y Torres (2021) encontraron que la alta prevalencia de estrés en un grupo de estudiantes universitario se debía a diversos factores, entre ellos el fallecimiento o contagio de familiares, lo cual perturbó la vida familiar. A su vez, mencionan que cuando el estudiante universitario va adquiriendo mayores responsabilidades, tendrá menor disponibilidad de tiempo, sobrecarga académica y mayor número de cursos. Estos factores suelen agudizar la presencia del estrés y la ansiedad. Es por ello que a medida que el estudiante va cursando ciclos superiores a fines de la culminación de su carrera profesional, va adquiriendo mayores responsabilidades y por ende percibiendo situaciones que le generen aún más estrés a nivel académico.

Así pues, en Lambayeque, según RPP noticias (2020) un 7% de estudiantes universitarios de pregrado han desertado debido a carencias económicas para poder solventar sus estudios y/o implementar sus herramientas tecnológicas para poder realizar la actividad académica. Esto trae consigo que los estudiantes frustren su camino al desarrollo profesional, generando en ellos un estado de insatisfacción y estrés, lo cual, si no es detectado a tiempo, puede conllevar a desarrollar otros problemas de salud mental mayores. Además, se conoce por estudios preliminares que el estrés es percibido de manera diferente según el sexo, ciclo académico y el contacto que haya tenido con algún familiar contagiado.

Es por ello que, por intermedio de esta investigación se pretende saber si el estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID19 difiere según las variables independientes anteriormente mencionadas. Frente a esta situación, se sugiere desarrollar la pregunta de investigación: ¿Cómo el estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID-19 difiere según el sexo, ciclo académico y si estuvo en contacto o no con parientes contagiados por la enfermedad?

Para lograr dar respuesta a esta pregunta, se planteó el objetivo general: Determinar si el nivel de estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID19 difiere según el sexo, ciclo académico y si estuvo en contacto o no con parientes contagiados por la enfermedad. A su vez, se han fijado los consiguientes objetivos específicos:

- Identificar el nivel de estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID19, según el sexo.
- Identificar el nivel de estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID19, según el ciclo académico.
- Identificar el nivel de estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID19, teniendo en cuenta si estuvo en contacto o no con parientes contagiados por la enfermedad.

Por otro lado, la hipótesis que acompañan a esta investigación es: El estrés percibido difiere según el sexo, ciclo académico y si estuvo en contacto o no con parientes contagiados por la enfermedad.

Por último, el presente informe de investigación se estructurará por capítulos, partiendo del capítulo relacionado al diseño teórico para luego desarrollar el capítulo de diseño metodológico, los resultados y discusión de estudio, conclusiones y recomendaciones; a fin de poder dar un panorama específico sobre el proceso realizado en la investigación.

CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO

1.1.Antecedentes

Internacionales

Aiyer et al. (2020) en su artículo científico, tuvieron como objetivo principal determinar la prevalencia del estrés y la ansiedad entre los estudiantes universitarios de los Estados Unidos durante la COVID 19. Trabajaron con un total de 116 estudiantes de secundaria y universitarios., conformados por 72 hombres y 44 mujeres. Como resultados principales señalan que los estudiantes de pregrado, durante los 4 años de estudio tenían un nivel elevado de estrés percibido. Concluyeron que la COVID 19 ha ocasionado niveles altos de estrés y morbilidad de salud mental en estudiantes universitarios, encontraron que había una correlación fuerte entre depresión, ansiedad y estrés (PSS and PSQ scores; $r= 0.68$).

Así pues, Hoyt et al. (2020) realizaron una investigación con el fin de conocer la percepción de ansiedad y estrés de los estudiantes de pregrado en los Estados Unidos durante la COVID-19. Llevaron a cabo su investigación con 1.331 estudiantes de EE.UU. en un nivel de edades de 18 a 22 años. Llegaron a la conclusión de que las mujeres tendían a experimentar niveles significativamente más altos de estrés y experimentaron más síntomas de ansiedad que los hombres ($p < .001$).

En igual forma, Li et al. (2020) en su investigación realizaron un estudio con estudiantes universitarios de China, para conocer problemas mentales como el estrés, depresión y ansiedad y la relación que tienen con la COVID 19, conociendo sus patrones de cambio durante la pandemia. Trabajaron con un total de 68,685 estudiantes quienes participaron en dos momentos durante los inicios de la pandemia. 161, 101 estudiantes participaron de en la encuesta inicial (T1), y 148,343 estudiantes participaron en la segunda encuesta (t2) en la primer y segunda oleada respectivamente. En los resultados observaron que al percibir que no cuentan con apoyo social, entre otros factores, muestran significativamente la prevalencia y persistencia de las sintomatologías de estrés, ansiedad y depresión.

Así mismo, Cestari et al. (2017), en su artículo científico, investigaron el vínculo entre la presencia de estrés y las brechas sociales y académicas en estudiantes de enfermería de una prestigiosa universidad de Brasil. Trabajaron con 455 estudiantes de enfermería de primero, tercero y quinto año. Señalaron que había mayor proporción de casos de estrés entre las mujeres (65,4%), en relación con los hombres (40.7%).

También Pulido et al. (2011) en su estudio, hicieron una encuesta en México para describir a estudiantes universitarios con altos niveles de estrés académico y establecer medidas psicológicas del instrumento denominado SEE. Trabajaron con 504 estudiantes en total de todas las carreras profesionales. Sus resultados muestran que los primeros y últimos semestres inciden en niveles más altos de estrés.

Nacionales

Jiménez (2018) en su investigación, tuvo como objetivo señalar el nivel de resiliencia en adolescentes de un programa de formación y empleo en la ciudad de Lima. Llegó a la conclusión que existía mayor incidencia de resiliencia en las mujeres con relación a los hombres, quienes solo destacaron en el factor perseverancia.

Por su parte, Espinoza (2020) en su investigación, tuvo como finalidad determinar si había relación entre el estrés y depresión durante la pandemia entre estudiantes de odontología de los semestres 6 a 10 de la Universidad Científica del Sur. Trabajó con 108 estudiantes en total. Observó que la muestra a su 100 % presenta estrés y depresión y que el 6to ciclo tiene mayor probabilidad de desarrollarlos.

En relación con Escobar y Landa (2021) buscaban precisar si presentar un nivel moderado o severo de estrés está relacionado a cursar la carrera de medicina y otras de ciencias de la salud, con la pandemia. Trabajaron con 1.523 estudiantes de pregrado en ciencias de la salud de diversas universidades estatales y privadas del Perú. En la investigación encontraron que los alumnos con más índices de estrés son los que se encuentran en el último año de estudios.

En cuanto a Rivera y Torres (2021) investigaron si los estudiantes universitarios experimentaban otras situaciones estresantes y ansiosas donde su salud mental se viera afectada. Trabajaron con estudiantes universitarios de la carrera de Odontología. En su estudio encontraron que hubo una desestabilización de la salud mental de los discentes universitarios debido al incremento de los trastornos de ansiedad y estrés.

Así mismo, Estrada et al. (2020), realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar la existencia de estrés académico en estudiantes universitarios de la carrera de

Educación en una universidad peruana. Trabajaron con 172 estudiantes en total. En el estudio hallaron que el estrés está relacionado de forma significativa al año de estudios en que se encuentran, fueron el primer y último año en tener los niveles más altos de estrés.

Bases teóricas

1.1.1. Estrés.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) define el estrés como un grupo de respuestas corporales que preparan el cuerpo para actuar. La Comisión para la Salud y la Seguridad Británica (1999) sugieren la presencia de respuestas en las personas a exigencias constantes a las que hacen frente. La Comisión Europea, (1999), menciona que el estrés es una condición que se caracteriza por elevados niveles de intranquilidad y aflicción y pueden presentar sentimientos donde ignoran cómo enfrentarlo. (Luceño et al., 2004)

Además, varios autores definen al estrés de la siguiente forma: Estrés es un modelo de la respuesta del cuerpo a demandas extrínsecas (Osorio y Niño, 2016). Del mismo modo, McGrath y Altman (1970) mencionan que es un gran desequilibrio entre la demanda y las capacidades para satisfacerla (Osorio y Niño, 2016). De igual forma es considerado una condición psicológica acompañada de señales físicas y disfunción social como resultado del estrés físico, mental y social (Osorio y Niño, 2016). Así mismo, es una consecuencia entre lo ambiguo del rol y la dificultad del rol (Osorio y Niño, 2016). También se define como respuestas biológicas y psicológicas humanas a las exigencias ambientales. (Osorio y Niño, 2016). Conjuntamente, se considera una causa física, química y emotiva que ocasiona malestar físico o mental y que podría generar una enfermedad (Osorio y Niño, 2016). Además, es definido como un periodo donde se presentan señales psicológicas, físicas o

sociales, siendo difícil usar las propias habilidades frente a lo que se percibe del suceso (Osorio y Niño, 2016).

Otros autores definen al estrés como sucesos que generan demandas elevadas para el ser humano agotando sus recursos de afrontamiento (Luceño et al. 2004). También se considera como una percepción de inestabilidad importante entre las exigencias y las propias capacidades de respuesta y al fracaso como una posible consecuencia. (Luceño et al. 2004)

El estrés también es definido como una respuesta fisiológica por un estímulo físico o emocional que se percibe como difícil, esta respuesta se debe a la reacción defensiva del organismo. Cuando la reacción defensiva es constante, el cuerpo experimenta tensión y con el paso del tiempo puede surgir cierta enfermedad o problema de salud (Ávila, 2014).

Además, estrés significa tener una reacción frente a demandas, restricciones u oportunidades y experimentarlas no es nada agradable. Se enfrenta cuadros de estrés cuando acontecen cambios inesperados e inusuales y en niveles elevados, cuando se atraviesa al mismo tiempo un cambio y una crisis severa de la vida o se está al inicio de un periodo crítico del crecimiento, como la adolescencia, por ejemplo (Sarason y Sarason, 2006).

Orlandini (1999), por su parte menciona que el estrés es un transcurso natural del organismo que desencadena una reacción instintiva frente a las amenazas externas o estímulos, movilizandolos propios medios físicos, mentales y de comportamiento para enfrentar a la demanda y que muchas veces puede generar un desequilibrio emocional en la persona.

Así mismo, Amarís et al. (2013) concuerdan con lo mencionado anteriormente, al resaltar la causa del estrés se debe a una necesidad física o psicológica anormal haciendo que el cuerpo pase por un período de ansiedad. Mencionan que los causas o estresores son los estímulos externos o internos que influyen directa o indirectamente en la desestabilización del equilibrio del organismo.

Estos autores además mencionan que el estrés está relacionado a negativas vivencias emotivas con distorsión de conducta, segregación de sustancias químicas y psicológicas al percibir retos agudos o crónicos. Explican que, así como para una persona un evento estresante puede ser complejo para otra puede ser neutral, dependerá de cómo se aprecie el suceso y el creer en las capacidades para sobrellevarlo. No es posible manejar adecuadamente el estrés al tener un alto nivel de activación porque esto interfiere al generar apropiados pensamientos adaptativos. Como no se logra observar los pensamientos, sentimientos y conductas en un contexto retador, no es posible resolver efectivamente los problemas (Sarason y Sarason, 2006).

Sandín (2003) por su parte menciona que el estrés está relacionado a amenazas sociales más de tipo simbólico que físico, y por lo general llevan a una reacción de tipo física. En este sentido afirma que el organismo en términos sociales no cuenta con recursos para responder a las amenazas, por ello debo prepararse fisiológicamente para hacer frente a sus demandas, pero al estar en un estado de preparación que se mantiene en el tiempo sin acción, puede ocasionar problemas al organismo. Así el ser humano al no ser capaz de controlar los estresores sociales y psicológicos genera diversos problemas de salud.

Cabe mencionar que el estrés no siempre es dañino, experimentar estrés por estímulos ambientales, físicos o psicológicos es importante y necesario ya que permiten que el organismo use mecanismos de autorregulación y así logre mantener el equilibrio interno energético y emocional. (Herrera et al., 2017)

El estrés de igual forma es experimentado en el ámbito académico por estudiantes, y está relacionado con las actividades académicas. Las exigencias internas y externas en las actividades académicas generan estrés. (Alfonso et al., 2015)

Los factores generadores de estrés en estudiantes universitarios son múltiples, entre ellos se encuentran los nuevos retos académicos, las circunstancias de aspecto social,

económico, familiar, cultural e institucional. Así mismo al ser experimentado con frecuencia trae consigo respuestas físicas (tensión muscular, trastorno del sueño, fatiga, problemas de digestión, etc.), conductuales (aislamiento, desgano, consumo de sustancias psicoactivas, ausentismo, etc.) y psicológicas (ansiedad, depresión, perturbación, pensamientos negativos recurrentes, etc.). (Suárez y Díaz, 2015)

Resumiendo, el estrés dependerá de la competencia adaptativa del individuo para enfrentar las demandas y la capacidad del organismo para sobrellevar el estrés experimentando al mismo tiempo síntomas físicos, psicológicos, etc. (Osorio y Niño, 2016).

1.1.1.1. Tipos de estrés.

A continuación, se menciona para énfasis la clasificación dada por algunos autores, estos son el eustrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo):

Es definido el eustrés como un estrés enorme por causa de un estímulo excesivo, que conduce a vivir angustia. Se elimina la armonía mente-cuerpo, dificultando una respuesta adecuada a eventos cotidianos. Así mismo, Eustrés hace referencia a situaciones en donde una óptima salud física y un bienestar mental ayuda al cuerpo a desarrollar y adquirir su máximo potencial. Eustrés está relacionado con tranquilidad mental y muy buenas condiciones físicas (Naranjo, 2009).

Naranjo (2009) explica un poco más sobre estos tipos de estrés. Menciona que cuando el organismo responde armónicamente, con mucha naturalidad y sin consecuencias, es porque existe una correcta adaptación fisiológica de la persona. A esto se llama eustrés. Por el contrario, cuando las demandas son intensas y prolongadas, agradables o desagradables, excesivas y superan las propias capacidades para responder, resistir y adaptarse, se experimenta distrés.

Además, el autor explica que el eustrés genera placer, es todo lo que el individuo permite y quiere hacer en conformidad consigo mismo, con su ambiente, con sus propias capacidades y recursos de adaptación, es un estrés satisfactorio (como estar alegre, percibir éxito, afecto, socializar, tener calma, crear, etc.), motivador, alentador, generador de bienestar, felicidad o equilibrio. El distrés en cambio, disgusta, se enfrenta con pesar, en contradicción propia, con el contexto y con las capacidades para adaptarse. Algunos ejemplos son la tristeza, el fracaso, malas noticias, enfermedades, etc. Es todo lo que genera desequilibrio, y problemas de adaptación. Pero es importante la forma en que se percibe e interpreta los sucesos, ya que para una persona significaría un estrés malo y para otra un estrés bueno, es decir no es esencial lo que sucede sino lo que se percibe.

Berrío y Mazo (2011) señalan que cuando las reacciones a los agentes de estrés son realizadas en armonía, siguiendo las medidas fisiológicas y psicológicas del individuo, además son propicias a las demandas y utiliza la energía generada tanto biológica como físicamente para adaptarse, entonces se habla de eustrés. Al contrario, cuando se responde biológica, física y psicológicamente de forma insuficiente y exageradamente a las demandas y no se aprovecha la energía generada, surgen el eustrés.

Casuso (2005) en base a lo dicho por Selye, menciona que el eustrés hace referencia a emociones positivas con un papel de protección biológico, y señaló al distrés como emociones negativas con acciones perjudiciales para el cuerpo. (Bucci y Luna, 2012)

Posteriormente Weiss (2009), afirma la teoría de Selye, mencionando que el eustrés es un estrés manejable, moderado y se presenta en momentos cortos, produciendo resultados beneficiosos porque permite que el organismo esté alerta, concentrado y con energía. Pero si el estrés es muy intenso o continúa por un largo tiempo, los resultados beneficiosos serán eliminados. (Bucci y Luna, 2012).

Díaz et al. (2018), por su parte explica lo que significa experimentar distres y eustres académico. Mencionan que el distrés aparece cuando los estresores demandan en gran medida, es decir, más que los propios capacidades físicas, cognitivas y emotivas del estudiante. Por otro lado, el eustrés es denominado un estado de alerta adecuado ya que el estudiante enfrentará en excelentes condiciones las demandas académicas. En este estado el estudiante es capaz de percibir un reto y no una amenaza por las demandas, así mismo se ven fortalecidos en sus competencias académicas.

La forma cómo se responde al estrés dependerá de la percepción subjetiva y a la valorización que cada individuo de a las demandas. También dependerá la capacidad de afrontamiento de cada uno. Entonces cuando percibe que no tiene las habilidades de afrontamiento adecuadas, experimenta distrés. En cambio, si percibe que las habilidades de afrontamiento son las necesarias experimentará eustrés. (Branson et al., 2019).

Hablar de eustrés se refiere al individuo que enfrenta situaciones desafiantes de la vida y de su entorno con seguridad y es capaz de gestionarlas exitosamente debido a sus grandes posibilidades de control, pero si aprecia que las situaciones lo superan a pesar de sus esfuerzos entonces experimenta distrés. (Gutiérrez, 2005).

1.1.1.2. Factores que producen el estrés.

Los factores que generan estrés son diversos, pero existen dos fuentes principales. Primero se señala a los estresores que vienen de situaciones exteriores como el contexto social, la familia, el trabajo, los estudios, etc. En segundo lugar, está el estrés generado por la misma persona, a causa de su personalidad y su singularidad para hacer frente y dar soluciones a sus problemas. (Naranjo, 2009)

Mamani et al. (2007) basados en diversos autores mencionan el estrés es causado por diferentes factores, de origen externo como el ambiente donde se desenvuelve la persona, el tener apoyo social, las demandas en gran escala, los cambios importantes, necesidades económicas, la exposición constante a intensos estímulos, etc., y de origen interno que tiene que ver con la personalidad, la motivación, la percepción de contar con recursos o habilidades propias, conocimientos, etc. En general, la percepción individual que una persona hace de los eventos estresantes determina el nivel de estrés que experimenta.

El estrés según Luceno et al. (2004), es causado por factores psicosociales, es decir a sucesos y condiciones que generen altas demandas, el tener poco control para sobrellevar los sucesos, el no tener la libertad para tomar decisiones, el tener un bajo apoyo social, así mismo el realizar grandes esfuerzos y no tener importantes resultados. También mencionan que la depresión y el abuso de sustancias entre otros trastornos mentales, provocan estrés crónico.

Los factores que generan estrés también están clasificados como factores exógenos (externos) y endógenos (internos). Hacen referencia a exógenos el contexto, a todo lo que se origina fuera de la persona como cambios ambientales o relaciones sociales. Y se refiere a endógenos a factores cognitivos, biológicos y de aprendizaje. (Lisboa y Spadoti, 2004).

Guerrero (1997) basándose en diversos estudios y autores, menciona que desde una perspectiva multidisciplinaria (bio-psico-social), clasifica 4 factores causantes de estrés, entre ellos:

Sucesos vitales intensos y extraordinarios, son aquellos hechos que modifican o desafían con afectar las actividades comunes del ser humano ocasionando un ajuste en su comportamiento, entonces experimenta estrés al aparecer cambios importantes, siendo una demanda que requiere un esfuerzo intenso para que se adapte. (Guerrero, 1997).

Sucesos menores (estrés diario). Lazarus. et al. señala que este tipo de estrés es más dañino que el estrés causando por eventos extraordinarios. Estos son sucesos frecuentes, que

ocurren diariamente o muy próximos a las personas. Por ejemplo, disputas familiares, problemas económicos, etc. Sugieren los autores que experimentar estrés menor o satisfacciones de forma diaria en ambos casos, repercute en mayor medida que los eventos vitales o casuales (Guerrero, 1997).

Situaciones de tensión crónica mantenida. Aquí se hace referencia los sucesos que generan estrés por un tiempo prolongado, por ejemplo, una enfermedad, una relación insatisfactoria de pareja, etc.

Estilos de vida. La forma en como cada persona vive, la profesión que tiene, su capacidad de solución de problemas, etc., determinará y facilitará en menor o mayor grado las situaciones de estrés que experimente.

Labrador (1995) señala que existen diversos factores que causan estrés académico, entre ellos, los reguladores biológicos referidos a la edad, sexo, etc., los psicosociales como las conductas, estrategias de afrontamiento, apoyo social, etc., los psicoeducativos referidos a las técnicas de estudio, los cursos, el ambiente académico, etc. Estos reguladores son constantes en el proceso de estrés, y pueden ser causantes o el resultado de experimentar estrés, y dependerá de las posibilidades y recursos propios del individuo con las que se enfrente el estresor, el tener éxito o no (Sarubbi y Castaldo, 2003).

Krieg (2013), señala que la transición a la universidad, sumado a otros factores como el entorno social, las expectativas de la vida universitaria, la real vida académica y sus demandas para adaptarse contribuyen a que los estudiantes experimenten estrés. Si las expectativas de los estudiantes del primer año son cumplidas o no determinará en gran medida el experimentar estrés, ya que el estudiante tendrá cumplir sus metas o hacer frente a nuevas situaciones referidas a la carrera y su desarrollo.

1.1.1.3. Teorías que sustentan la presencia del estrés.

1.1.1.3.1. Estrés diferenciado por sexo.

Desde una perspectiva sociocultural se resalta los aspectos de ideología y de cultura que muestran una noción de la realidad, de la persona dentro de la sociedad y sus capacidades para responder a diversos eventos. Para ello definiremos como cultura al grupo de reglas, condiciones, caracteres y acciones de identidad constantes, impulsadas por el poder las relaciones de clase y género (Segura y Pérez, 2016). esto quiere decir que las personas construyen realidades y roles en su vida cotidiana en función de su cultura.

Segura y Pérez (2016), señalan que entender el nivel de estrés diferenciado por género es complicado debido a los constructos sociales y las características particulares entre hombres y mujeres, ya que esto ayuda a conocer los factores que generan estrés, las destrezas para afrontar de cada género y la forma en cómo impacta en ambos.

Así mismo los autores basados en Chavez (2004), sugieren que el término género es un constructo transmitido por la sociedad y sus características a partir de la historia, la cultura, creencias, ideologías, la política, la economía, etc., estableciendo roles diferenciados entre hombres y mujeres que los van a definir y establecer como tal. (Segura y Pérez, 2016).

Además, mencionan que los hombres y mujeres desde el nacimiento reciben un trato diferencial lo que repercutirá en las conductas, pensamientos, creencias y actitudes que permitirán desarrollar diferentes rasgos, características y atributos que construyen lo femenino y masculino. (Segura y Pérez, 2016)

Así pues, los estereotipos y roles masculinos demandan que los hombres serán instruidos para propiciar la razón, la seguridad, la agresividad, la valentía. Son considerados jefes de familia ya que deben proveer económicamente con la familia y ser jefes, teniendo en mayor grado su desarrollo personal en el ámbito público. (Segura y Pérez, 2016)

Por otro lado, los estereotipos y roles femeninos establecen que la mujer debe desarrollar el sentimentalismo, ser susceptibles, que dependan de otros, pacientes, etc.

Básicamente les corresponde dedicarse al hogar a su familia y tener su desarrollo en un ámbito privado. (Segura y Pérez, 2016)

Todo lo mencionado anteriormente definirá cómo cada género experimentará estrés a causa de los roles y estereotipos incorporados y las perspectivas que se tiene de los hombres y mujeres. Así mismo la forma como se viva el estrés dependerá el afrontamiento físico, psicológicos y emocional que están muy relacionados con los patrones culturales socialmente impuestos tanto para hombre y mujeres. (Segura y Pérez, 2016)

Diversos estudios han encontrado que hombres y mujeres tienen diferencias para sobrellevar el estrés, y son notorias en sus respuestas de afrontar y en sus procesos cognitivos de adaptación frente a situaciones estresantes. Patterson y McCubbin mencionan que existen una diferente conducta de afiliación entre hombres y mujeres siendo estas las que mayor incidencia tienen, lo que representa una base para tener un soporte social (Cassaretto et al., 2003).

1.1.1.3.2. Estrés producto de la inhibición de relaciones sociales.

Cockerham, (2001) menciona que las diversas situaciones de la sociedad generan elevados niveles de estrés, y en consecuencia perjudican la salud, las óptimas condiciones de vida y el tiempo de vida (Sandín, 2002).

Thomas H. Holmes, en sus diversas investigaciones concretó que los problemas de salud no sólo serían causa de la relación germen-enfermedad, sino que otros factores originarían enfermedades. Menciona que por naturaleza el individuo experimenta niveles de estrés por las diversas condiciones sociales y que esto puede modificar su salud. (Sandín, 2002).

Holmes basado en otros autores propicia es uso del término a los “sucesos vitales” para relacionarlo con agentes que generan estrés, haciendo referencia a experiencias objetivas que

originan cambios en la conducta de las personas. (Sandín, 2002). Otros autores como Dohrenwend et al. (1993) enfatizan que el cambio es la propiedad definitoria de los sucesos vitales, nuevamente, aquellos eventos que cambian lo ordinario en la vida de las personas, y mencionan que el nivel de estrés que experimente dependerá de si el suceso vital conlleva un cambio importante. (Sandín, 2002).

Por su parte Pearlin, (1989); y Thoits, (1983), añaden a esta teoría que los cambios que son inesperados, no deseados, rápidos, que no tienen control, por lo que generan más daño que aquellos cambios que se esperan, desean, son habituales y controlados.

Así mismo, las consecuencias de experimentar estrés dependerán de la capacidad de adaptarse de las personas a estos cambios no esperados, es decir atravesar una crisis significará interactuar entre el evento y las capacidades para ser superada. (Sandín, 2002). Cockerham, (2001) resalta que los individuos tienen distintas habilidades y capacidades para afrontar los eventos sociales, pero no todos son capaces de dominar sus emociones y acciones que se generan, tampoco están motivados de formas similares o comprometidos personalmente ante una situación en particular. (Sandín, 2002). Por eso el estrés es importante entenderlo desde un nivel colectivo, porque también el individuo podrá enfrentar los problemas por la influencia de organismos sociales, familiares, académicos, etc., las cuales desarrollan y potencian capacidades y habilidades primordiales para enfrentar aquellas demandas sociales. (Sandín, 2002).

Es por esto que el acompañamiento es fundamental para afrontar mejor las situaciones estresantes. El apoyo social ha demostrado ser un recurso importante ya que ayuda a afrontar positivamente el estrés percibido y mejora la salud psicosocial en familias con parientes que padecen determinadas enfermedades. (Hinojosa y Alonso, 2019).

Es importante mencionar que, así como se experimenta estrés por sucesos vitales también se experimenta por estrés crónico, estos últimos son eventos más recurrentes o duraderos que las personas encuentran en sus vidas diarias (Sandín, 2003).

Toda esta teoría se debe conocer debido a que en los últimos dos años se ha experimentado cambios drásticos sociales, y sobre todo sanitarios. La Covid-19 es una pandemia que surgió como un cambio o un suceso vital, no fue esperado ni imaginado, sin embargo, ocurrió, siendo un agente de estrés crónico debido a su permanencia por un largo tiempo y que ha conllevado a adoptar nuevos hábitos y estilos de vida en los individuos, entre ellos al tener que mantener el aislamiento en una primera instancia lo cual generó efectos negativos, predominando el estrés como un trastorno muy común en los sujetos. Luego esta restricción fue interrumpida, sin embargo, aún no se permite tener contacto directo y “natural” con los demás, entonces al existir situaciones donde es necesario para las personas tener este contacto, se genere estrés y que, sea difícil la adaptación o sobrellevar de manera óptima diversos eventos diarios.

1.1.1.3.3. Estrés producto de situaciones de incertidumbre.

La incertidumbre es definida como un estado donde se desconfía que ocurra un resultado esperado, siendo afectada la motivación para alcanzar una meta. (Taberero et al., 2014). Así mismo es definida como aquellas dudas basadas en la autoafirmación de que el conocimiento es verdadero (Trejo, 2012). Por otro lado, ha sido evidenciado que vivir con altos niveles de incertidumbre está relacionado a ser muy probable que aparezcan efectos fisiológicos y psicológicos negativos, como estrés, ansiedad, depresión y por ende menor calidad de vida. (Taberero et al., 2014)

Mishel (1990), también afirma en su teoría de la incertidumbre en la enfermedad que, si la incertidumbre es cognitivamente relacionada con la inferencia de peligro, puede ocasionar

daños a nivel psicológico, dando lugar al estrés, ansiedad y depresión, y afectar significativamente la salud general y la calidad de vida de los miembros de la familia. (Hinojosa y Alonso, 2019).

Conjuntamente, Mishel en su teoría presenta tres elementos, de los cuales para esta investigación se centrará en dos:

Antecedentes de incertidumbre: relacionados a los estímulos que el individuo percibe, estos estímulos reducirán la incertidumbre debido a la forma en cómo los interprete y comprenda, esto dependerá en gran manera de su capacidad cognitiva para procesar la información de manera óptima con información básica o necesaria, pero si existe sobreinformación la capacidad cognitiva se verá reducida favoreciendo la aparición de la incertidumbre. Asimismo, dependerá del proveedor de estructura (autoridad de confianza porque poseen un nivel de educación y apoyo social), los cuales ayudarán al individuo en su interpretación de los estímulos para reducir la incertidumbre. (Trejo, 2012)

El proceso de valoración: la incertidumbre es neutral, no es una experiencia que se desee o que se pueda evitar, hasta que es valorada. La valoración dependerá de dos procesos la primera será la inferencia, en donde el individuo usará creencias propias, habilidades y comportamiento para enfrentar los eventos que generan incertidumbre. La segunda será la ilusión, considerada una creencia con énfasis en aspectos positivos, que es apoyo para proteger a las personas al percibir inicialmente amenazas y sobre todo cuando se debe asimilar información difícil de aceptar. (Trejo, 2012)

Ante todo, lo descrito es importante mencionar que la sociedad en un momento inesperado pasó de ser “normal” a tener drásticamente espacios de incertidumbre de forma que la realidad de las personas consistió en vivir momentos extraordinarios que trajeron como resultado que varias familias experimenten altos niveles de estrés, ansiedad y distintas complicaciones de salud mental. Hasta la actualidad las personas no han podido volver a

vivir con “normalidad”, por lo que se espera ansiosamente que esta crisis termine pronto. (Reyes y Trujillo, 2021).

Inicialmente, en la pandemia se tomaron distintos parámetros para cuidar de la salud, entre ellos el encierro obligatorio o cuarentena, lo que originó dificultades en la conducta social, familiar y afectiva, y se vieron incrementados los episodios de ansiedad, angustia y estrés aumentado así la incertidumbre en los individuos debido a los problemas económicos, pérdidas de trabajos, aumento de la pobreza, etc. (Reyes y Trujillo, 2021).

Así mismo la pandemia fue un escenario donde se descubrió que no todos responden de igual forma ante la incertidumbre. Para algunas personas la incertidumbre supone un reto que deben enfrentar y se sienten capaces para hacerlo, mientras que para otros la incertidumbre es una amenaza que se debe evitar. (Taberero et al. 2014).

1.1.1.3.4. Estrés percibido según la escala PSS (Perceived Stress Scale).

El PSS mide el valor que una persona le da al estrés experimentado en diversas situaciones de la vida, durante el último mes (Cohen et al., 1993).

Según Pedro y Arroyo (2010, citado en Larzabal y Ramos, 2019), la Escala de Estrés Percibido se creó basada en el modelo transaccional de Lazarus y Folkman, y se orienta a medir el grado en que las personas consideran como estresantes los eventos o sucesos de sus vidas. Así mismo Remor (2006), manifiesta que la escala valora el grado en que las personas perciben a las situaciones de la vida como impredecibles, amenazantes o fuera de su control, aspectos que componen el experimentar estrés.

Diversas investigaciones sobre el estrés y los factores que lo generan, como pueden ser enfermedades físicas, psicológicas, eventos y acontecimientos estresantes como el desempleo, el duelo, la exposición a ruidos intensos y la sobrepoblación, han sido medidos de manera objetiva, debido a que se sustenta que las puntuaciones que se dan a las escalas

que miden estos acontecimientos suceden en un marco de tiempo específico y se mide la dificultad de adaptación a estos acontecimientos. Medir objetivamente estos acontecimientos generan ventajas como: estimar el aumento del riesgo de enfermedad asociado a la aparición de acontecimientos fácilmente identificables. Así mismo, el procedimiento de medición suele ser sencillo y, en muchos casos, se puede identificar a las personas que experimentan un suceso concreto sin necesidad de preguntarles sobre su ocurrencia. Además, estas técnicas de medición minimizan la posibilidad de que se produzcan diversos sesgos subjetivos en las percepciones y en los sucesos (Cohen et al.,1893).

Esto implica que se consideren a los eventos estresantes como la causa que genera la patología y el comportamiento enfermizo, las personas creen que los acontecimientos son potencialmente amenazantes porque no se cuenta con los recursos necesarios para afrontarlos, es decir, las personas solo se estresan cuando no hay suficientes recursos para hacer frente a la situación, pero en realidad es la forma como se interpreta la situación cognitivamente y no el evento objetivo en sí mismo (Cohen et al.,1893).

Una parte significativa de esto es la respuesta, que se basa no solo en la magnitud del evento o de cualquier otra cualidad inherente al suceso, sino que depende de factores personales y contextuales. Estudios anteriores han utilizado diferentes enfoques para evaluar los niveles de estrés percibido tanto generales como específicos. Por ejemplo, algunos investigadores han modificado las escalas de los eventos de la vida para medir los niveles generales de estrés percibido. Los cambios incluyeron pedir a los encuestados que califican la naturaleza estresante o el impacto de cada evento que experimentaron. En general, las puntuaciones de estrés de la vida basadas en eventos estresantes son mejores predictores de los resultados de salud que las puntuaciones obtenidas a partir de un número simple de eventos (Cohen et al.,1893).

Es importante señalar que es probable que el aumento predecible en las puntuaciones de los eventos ponderados por el número de eventos individuales sea pequeño. Esto se debe a que el esquema de ponderación alternativo produce una puntuación agregada que está esencialmente relacionada con el número de eventos. En resumen, el cálculo agregado de los niveles de estrés percibido basado en las respuestas a eventos individuales, asume que, están estrechamente relacionados con la cantidad de eventos percibidos. (Cohen et al.,1893).

Otra debilidad de la Escala de Percepción de Estrés Global, que se basa en una lista de eventos específicos, combina la indiferencia con el estrés crónico de situaciones que ocurren en la vida de amigos y seres queridos sobre las expectativas sobre eventos futuros que no figuran en las escalas.

También se utilizan ampliamente medidas subjetivas de respuesta a factores estresantes específicos. Sin embargo, medir los factores de estrés tiene límites teóricos y prácticos. Desde un punto de vista práctico, siempre que se investiga un nuevo factor estresante, es difícil y requiere mucho tiempo desarrollar medidas individuales y verificarlas psicológicamente (Cohen et al.,1893). Teóricamente, la pregunta es si una medida de la respuesta percibida a un factor estresante en particular mide realmente la evaluación del individuo del factor estresante (Cohen et al.,1893). De hecho, existe evidencia de que las personas a menudo confunden sus sentimientos de estrés con una causa específica, aunque el estrés de hecho sea causado por otra cosa. Otro problema con la reacción a un factor estresante particular es que tales medidas implican la independencia de los eventos para revertir la enfermedad. Sin embargo, el curso de la enfermedad puede verse influido no solo por la respuesta a un evento en particular, sino también por el nivel de estrés general de la persona (Cohen et al.,1893).

1.3.Operacionalización de variables

Tabla 1
Operacionalización de variables

Variable	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
<i>Independientes</i>				
Sexo	Conjunto de seres pertenecientes a un solo sexo. Sexo masculino, femenino.	----	- Hombre - Mujer	Nominal
Ciclo académico	Denominación que se aplica generalmente a una etapa o conjunto completo de estudios.	----	Semestral	Nominal
Exposición al contagio por parientes	Correr el riesgo de contraer COVID 19 si se ha tenido contacto cercano con una persona que dio positivo al COVID 19 y el contacto ocurrió mientras la persona estaba enferma.	----	- Familiares de Primer grado - Familiares de Segundo grado - Familiares de Tercer grado	Ordinal
<i>Dependientes</i>				
Estrés percibido	El grado en que las situaciones de la vida de una persona se valoran como estresantes.	- Estrés positivo - Estrés negativo	- Normal - Leve - Moderado - Alto	Ordinal tipo Likert (de frecuencia)

Nota. Elaboración propia (2022).

CAPÍTULO II: MÉTODOS Y MATERIALES.

2.1. Diseño de investigación

De diseño descriptivo - comparativo ya que permitió la caracterización de las variables de estudio y realizar comparaciones entre grupos para establecer diferencias (Hernández y Mendoza, 2018).

2.2. Tipo de investigación

El tipo de estudio es no experimental puesto que no se realizó ninguna intervención o experimento con los sujetos de estudio (Hernández y Mendoza, 2018).

2.3. Población, muestra

Población: Conformaron la población, estudiantes de pregrado matriculados en una universidad de la región Lambayeque.

Muestreo: En esta investigación se empleó una técnica de muestreo probabilístico aleatorio simple, ya que la población fueron subconjuntos que poseen rasgos comunes, dicho de otro modo, estratos homogéneos dentro entre ellos. (Arias, 2016).

Por lo tanto, se utilizó la siguiente ecuación:

$$n_0 = \frac{1.96^2 * 10590 * 0.5 * 0.5}{1.96^2 * 0.5 * 0.5 + (10590 - 1) * 0.05^2}$$

$$n_0 = 371$$

Muestra: Compuesta por 371 universitarios matriculados en una universidad de la región Lambayeque. Cuando se estuvo desarrollando la recolección de datos, se logró trabajar con 455 estudiantes una universidad de la región Lambayeque en el año 2021.

2.4.Limitaciones

En el proceso de la investigación se presentaron ciertas limitantes, específicamente al momento de recolectar datos de la muestra de estudio.

La primera limitante fue el lograr alcanzar el número de participantes hallados a través del muestreo. Debido a que aún la pandemia por COVID 19 sigue vigente, las actividades presenciales no se pueden desarrollar con normalidad. Esto da como consecuencia que no se pueda acceder con facilidad a los estudiantes, ya que solo se pueden contactar de manera virtualmente, siendo difícil concretar la tarea debido a que no existe una interacción directa. Frente a esto, se realizó la estrategia de promocionar los instrumentos a través de conocidos y familiares. A pesar de que tomo un poco más de tiempo este proceso, se logró alcanzar y sobrepasar la meta de participantes, siendo el total final de participantes: 455 estudiantes universitarios.

Otra limitante fue que, debido a lo mencionado anteriormente, no se pudo trabajar con todas las carreras profesionales en todos sus ciclos, limitando la investigación a los participantes de las carreras: Psicología: Todos los ciclos; Arquitectura: solo ciclo I y II

2.5.Técnicas, instrumentos, equipos y materiales

Se utilizó la técnica de encuesta, usando la escala PSS 14 como instrumento de recogida de información. Dicha escala fue elaborada por Cohen et al. (1993) con el fin de calcular el estrés percibido durante el último mes. Esta fue estandarizada para poblaciones peruanas por Guzmán-Yacaman y Mario Reyes-Bossio (2018) cuya validez fue trabajada a través del coeficiente de alfa, dando como resultado $\alpha=.79$ para el factor de eustrés y $\alpha=.77$ para el factor de distrés.

Para este estudio se determinó la confiabilidad del instrumento calculando los coeficientes del alfa de Cronbach a partir de una muestra piloto conformada por 40

estudiantes, en tal sentido, los resultados demostraron que el instrumento es confiable, siendo 0.86 el valor para la dimensión distrés y 0.76 para eutrés. Así mismo, se determinó la confiabilidad por consistencia interna respecto a la muestra total del estudio, conformada por 455 estudiantes, con coeficientes de alfa de Cronbach de 0.85 para distrés y 0.84 para eustrés. En ambos casos el instrumento demuestra ser confiable ya que según la escala de Hernández (2014), los coeficientes encontrados se encuentran dentro de un nivel elevado, y en igual forma Campo y Celina (2005), señalan que los valores se encuentran dentro del valor mínimo (0.70) y máximo (0.90) aceptable.

Por último, el valor del contenido de la herramienta se determinada por el método de juicio de expertos, por ello, para este estudio se solicitó el apoyo de 4 psicólogos en actividad vigente para que puedan evaluar los ítems del instrumento. Los expertos llegaron a la conclusión que el instrumento era apto para ser aplicado en la investigación.

Tabla 2
Validez de contenido

Nombre del experto	Opinión de aplicabilidad
Dra. Montero Garcilazo Arminda Areliz	Favorable para aplicar
Mg. Rojas Jiménez Blanca Mariana	Favorable para aplicar
Mg. Cristina Sánchez Morales	Favorable para aplicar
Mg. Valle Palomino Nicolas	Favorable para aplicar

Nota. Elaboración propia (2022).

2.6.Procedimiento de recolección de datos

Primero, se solicitó información sobre el número de estudiantes de pregrado matriculados en el semestre al Departamento de Servicios Académicos de una universidad de la región Lambayeque, con el fin de poder estimar una cantidad muestral de la población. Luego, los participantes fueron seleccionados por muestreo probabilístico aleatorio simple, quienes accedieron al estudio dando su consentimiento, para luego poder trabajar con los voluntarios y aplicarles la escala PSS14, la cual mide el estrés percibido durante el último mes. Seguidamente, se creó una matriz de datos, con el fin de procesarlos utilizando la

estadística descriptiva en el software SPSS v.25 para lograr concretar los resultados de investigación y poder formular la discusión, conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

Para procesar los resultados se utilizaron dos métodos de análisis estadístico: prueba T de Student de muestras independientes para comparar dos grupos y Análisis de varianza (ANOVA) para comparar más de dos grupos.

3.1. Resultados

Tabla 3
Nivel de estrés percibo general

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	130	28,6
Moderado	154	33,8
Alto	171	37,6
Total	455	100,0

Nota. Elaboración propia (2022).

De acuerdo con la Tabla 3, se puede apreciar que el 37,6% de la muestra de estudio tiene un alto nivel de estrés percibido, esto sugiere que los estudiantes categorizan los eventos como inesperados, ambiguos y fuera de su control en el último mes de sus vidas.

Mientras que el 28,6% de la muestra tienden a percibir un nivel bajo de estrés, es decir, perciben tener un mayor control sobre las situaciones amenazantes y ambiguas durante el último mes de sus vidas.

Tabla 4
Nivel de distrés

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	134	29,5
Moderado	164	36,0
Alto	157	34,5
Total	455	100,0

Nota. Elaboración propia (2022).

En la Tabla 4 se aprecia que el 36% de la muestra tiende a percibir un nivel moderado de distrés (estrés negativo), es decir, los estudiantes muestran cierto malestar respecto al control de las situaciones vividas en el último mes, así como sentimientos de desamparo.

Tabla 5
Nivel de eustrés

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	194	42,6
Moderado	109	24,0
Alto	152	33,4
Total	455	100,0

Nota. Elaboración propia (2022).

En la Tabla 5 sugiere que el 42,6% de la muestra de estudio percibe un bajo nivel de eustrés (estrés positivo), señalando que los estudiantes perciben que poseen poca autoeficacia o control de las situaciones estresantes o amenazantes del último mes de sus vidas.

Tabla 6
Nivel de estrés percibido en estudiantes de pregrado según el sexo

		Femenino		Masculino	
		Recuento	%	Recuento	%
Estrés general percibido	Bajo	55	23,3%	75	34,2%
	Moderado	79	33,5%	75	34,2%
	Alto	102	43,2%	69	31,5%
Distrés	Bajo	53	22,5%	81	37,0%
	Moderado	82	34,7%	82	37,4%
	Alto	101	42,8%	56	25,6%
Eustres	Bajo	90	38,1%	104	47,5%
	Moderado	60	25,4%	49	22,4%
	Alto	86	36,4%	66	30,1%

Nota. Elaboración propia (2022).

En la Tabla 6 se puede ver, en relación con el nivel general de estrés percibido, las mujeres tienden a manifestar mayor presencia de estrés siendo el nivel alto el más predominante puntuando un 43.2% con respecto a los hombres quienes puntúan un 31.5%. Lo que refleja que las mujeres valoran los sucesos de la vida como impredecibles, ambiguas

y fuera de su control. Por el contrario, los hombres presentan mayor control de las situaciones estresantes de sus vidas, puesto que demuestran una mejor adaptación en el ambiente en donde se desarrollan.

También se puede ver que, el distrés percibido (estrés negativo), las mujeres tienden a manifestar un nivel alto (42.8%) frente a los hombres (25.6%). Esto se interpreta, que las mujeres de la muestra de estudio son quienes perciben las situaciones de sus vidas con desamparo o pérdida de control a diferencia de los hombres quienes perciben este tipo de situaciones en menor medida.

A su vez, las mujeres de la muestra de estudio manifiestan un mayor nivel alto de eustrés percibido (estrés positivo), (36,4%) frente a los hombres (30,1%). Es decir, las mujeres muestran ciertas características de autoeficacia o control de las situaciones amenazantes de sus vidas del último mes en comparación con los hombres.

Tabla 7

Nivel de estrés percibido en estudiantes de pregrado según el ciclo académico

Variable	Nivel	<u>Ciclos inferiores</u>											
		I		II		III		IV		V			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
General	Bajo	0	0	4	50	26	20	11	39.3	11	17.2		
	Medio	0	0	2	25	51	39.2	9	32.1	21	32.8		
	Alto	2	100	2	25	53	40.8	8	28.6	32	50		
Distres	Bajo	0	0	3	37.5	31	23.8	12	42.9	15	23.4		
	Medio	0	0	2	25	49	37.7	5	17.9	23	35.9		
	Alto	2	100	3	37.5	50	38.5	11	39.3	26	40.6		
Eustres	Bajo	1	50	4	50	51	39.2	12	42.9	17	26.6		
	Medio	0	0	1	12.5	34	26.2	8	28.6	22	34.4		
	Alto	1	50	3	37.5	45	34.6	8	28.6	25	39.1		

Variable	Nivel	<u>Ciclos superiores</u>													
		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
General	Bajo	6	28.5	9	23.1	16	36.4	17	35.4	12	30	9	47.4	9	75
	Medio	2	9.5	16	41	8	18.2	20	41.7	17	42.5	6	31.6	2	16.7
	Alto	13	61.9	14	35.9	20	45.5	11	22.9	11	27.5	4	21.1	1	8.3
Distres	Bajo	4	19	8	20.5	15	34.1	17	35.4	11	27.5	9	47.4	9	75
	Medio	7	33.3	16	41	10	22.7	22	45.8	20	50	8	42.1	2	16.7
	Alto	10	47.6	15	38.5	19	43.2	9	18.8	9	22.5	2	10.5	1	8.3
Eustres	Bajo	6	28.6	14	35.9	19	43.2	26	54.2	23	57.5	10	52.6	11	97.7
	Medio	2	9.5	11	28.2	13	29.5	9	18.8	5	12.5	4	21.1	0	0
	Alto	13	61.9	14	35.9	12	27.3	13	27.1	12	30	5	26.3	1	8.3

Nota. Elaboración propia (2022).

En la tabla 7, sobre el nivel de estrés general percibido, los porcentajes no difieren numéricamente, pero existe mayor tendencia de los ciclos inferiores a percibir altos niveles de estrés en comparación con ciclos superiores. Lo que indica que los estudiantes de los ciclos inferiores tienden a percibir sucesos ambiguos y fuera de su control. En relación al nivel de distrés percibido, los ciclos inferiores puntúan un nivel alto de distrés frente a los ciclos superiores. Lo que nos indica que los ciclos inferiores evidencian las situaciones del último mes de sus vidas con desamparo o pérdida de control en comparación con los ciclos superiores. Además, en relación al eustrés percibido, tanto ciclos inferiores como superiores tienden a percibir un nivel bajo. Es decir, los estudiantes presentan poca autoeficacia o control de situaciones estresantes.

Tabla 8

Nivel de estrés percibido en estudiantes de pregrado teniendo en cuenta si estuvo en contacto o no con parientes contagiados por la enfermedad.

Variable	Nivel	¿Me he contagiado de COVID 19?				¿He tenido contacto con algún pariente que haya tenido COVID 19?				¿He vivido con algún pariente que haya tenido COVID 19 en el último mes?			
		Si		No		Si		No		Si		No	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
General	Bajo	46	28,4%	84	28,7%	81	28,4%	49	28,8%	19	32,2%	111	28,0%
	Moderado	56	34,6%	98	33,4%	94	33,0%	60	35,3%	19	32,2%	135	34,1%
	Alto	60	37,0%	111	37,9%	110	38,6%	61	35,9%	21	35,6%	150	37,9%
Distres	Bajo	40	24,7%	94	32,1%	80	28,1%	54	31,8%	18	30,5%	116	29,3%
	Moderado	65	40,1%	99	33,8%	102	35,8%	62	36,5%	23	39,0%	141	35,6%
	Alto	57	35,2%	100	34,1%	103	36,1%	54	31,8%	18	30,5%	139	35,1%
Eustres	Bajo	70	43,2%	124	42,3%	126	44,2%	68	40,0%	25	42,4%	169	42,7%
	Moderado	40	24,7%	69	23,5%	66	23,2%	43	25,3%	13	22,0%	96	24,2%
	Alto	52	32,1%	100	34,1%	93	32,6%	59	34,7%	21	35,6%	131	33,1%

Nota. Elaboración propia (2022).

En la Tabla 8, se puede ver que, en relación al nivel general de estrés percibido, distrés y eustrés, los estudiantes que no se han contagiado con COVID 19 tienden a experimentar niveles más altos de estrés que aquellos que si se han contagiado. Esto nos indica que los estudiantes que no se contagiaron con Covid 19 perciben en mayor medida que las situaciones de sus vidas son amenazantes, impredecibles o ambiguas y tienen un disminuido control de ellas.

Ocurre lo opuesto con los estudiantes que han tenido contacto con algún pariente que haya tenido COVID 19. Los estudiantes que si han tenido contacto perciben un nivel alto de: estrés general percibido, eustrés y distrés, con respecto a los que no tuvieron contacto, es decir perciben en mayor medida que las situaciones de sus vidas son impredecibles, ambiguas y están fuera de su control.

Por último, los estudiantes que no han vivido con algún pariente que haya tenido COVID 19 en el último mes, tienden a percibir en mayor medida un nivel alto de estrés general percibido, distrés y eustrés, que aquellos que si han vivido con algún pariente con COVID 19 en el último mes. Esto nos indica que los estudiantes que no han vivido con parientes contagiados perciben a las situaciones de sus vidas del último mes como amenazantes, estresantes y poco control sobre ellas.

Objetivo general: Determinar si el estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID19 difiere, según el sexo, ciclo académico y si estuvo en contacto o no con parientes contagiados por la enfermedad.

Tabla 9
Diferencias estadísticas según el sexo

Sexo	M	DS	Sig.
Masculino	1.84	0.506	0.00
Femenino	2.08	0.571	

Nota. Elaboración propia (2022).

En la tabla 9 se presenta las diferencias significativas del estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID19 según el sexo. Se han evaluado a 236 mujeres y 219 hombres. Realizándose la prueba T de student para muestras independientes, se obtuvo un valor $p= 0,00$; entonces se rechaza la hipótesis nula, quedando como hipótesis resultante que el estrés percibido difiere según el sexo. Así mismo, comparando las medias, se asume que las mujeres es el grupo que percibe mayor estrés que los hombres ($M= 2,08$ vs. $M=1,84$).

Tabla 10
Diferencias estadísticas según el ciclo académico

Sexo	M	DS	Sig.
I	2,71	,303	0.00
II	1,86	,608	
III	2,00	,512	
IV	1,95	,624	
V	2,12	,572	
VI	2,20	,539	
VII	2,10	,621	
VIII	1,92	,565	
IX	1,80	,447	
X	1,86	,493	
XI	1,66	,498	
XII	1,39	,379	

Nota. Elaboración propia (2022).

En la tabla 10 se presenta las diferencias significativas del estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID19 según el ciclo académico. Realizándose la prueba ANOVA, se obtuvo un valor $p=0,00$; entonces se rechaza la hipótesis nula, quedando como hipótesis resultante que el estrés percibido difiere según el ciclo académico. Así mismo, comparando las medias, se asume que los ciclos inferiores perciben mayor estrés ($M=2,12$ vs. $M=1,84$).

Tabla 11

Diferencias significativas teniendo en cuenta si estuvo en contacto o no con parientes contagiados por la enfermedad.

¿He tenido contacto con algún pariente que haya tenido COVID 19?	M	DS	Sig.
Si	1,99	,550	0.174
No	1,92	,557	

Nota. Elaboración propia (2022).

En la tabla 11 se muestra las diferencias significativas del estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID19 teniendo en cuenta si estuvo en contacto o no con parientes contagiados por la enfermedad. Realizándose la prueba T de student para muestras independientes, se obtuvo un valor $p=0,174$; entonces se rechaza la hipótesis alterna, quedando como hipótesis resultante que el estrés percibido no difiere teniendo en cuenta si estuvo en contacto o no con parientes contagiados por la enfermedad. Así mismo, comparando las medias, se asume que los estudiantes que sí estuvieron en contacto con parientes contagiados por la enfermedad perciben mayor estrés versus aquellos que no estuvieron en contacto ($M=1,99$ vs. $M=1,92$).

3.2. Discusión de resultados

En relación al objetivo específico 1, se puede destacar que las estudiantes mujeres tienen tendencias a percibir más estrés que los estudiantes varones, por lo que valoran los sucesos con cierta incertidumbre y cautela. Así mismo, las mujeres tienden a percibir mayor nivel de distrés y eustrés que los hombres. Esto concuerda con el estudio de Till et al., (2020), mencionan que las mujeres también tienen puntuaciones más altas de estrés [11.68 (5.54)] en comparación con los hombres, a pesar de que se desenvuelven en el mismo contexto. Así mismo, según Escobar y Landa (2021), en su investigación con estudiantes de medicina, surgieron similares respuestas, encontrando que las mujeres presentaban una mayor tasa de estrés (p -valor $< 0,027$) que el sexo masculino.

En relación al objetivo específico 2, se encontró que los estudiantes de ciclos inferiores tienden a percibir mayor estrés que los ciclos superiores, señala que los sucesos diarios son difíciles para manejar o controlarlos. Esto se ajusta a lo encontrado por Estrada et al., (2020) quienes, en sus estudios con universitarios, hallaron una significancia entre el año académico que cursaban y el estrés, donde los más altos niveles de estrés eran experimentados del primer y último año. Mencionan que en el año 1 los discentes están adaptándose a la nueva metodología de enseñanza y a la mayor exigencia académica implicando mayor responsabilidad en sus vidas. En cuanto al último año de estudios menciona que los discentes tienen elevado nivel de estrés debido a que están desarrollando sus prácticas pre profesionales y trabajos de investigación, pero esto discrepa a lo encontrado en la investigación, según los resultados que se ha encontrado los niveles de estrés no son tan predominantes como en los ciclos inferiores, esto puede corresponder a que debido a la virtualidad, los estudiantes de los últimos años realizaron sus actividades académicas con un conocimiento previo de la dinámica universitaria, además de conocer a sus compañeros y docentes, y que posiblemente al realizar sus actividades desde el hogar consiguieron

disminuir gastos y costos en dinero y tiempo empleados para realizar prácticas y las mismas clases en línea, siéndoles más fácil sobrellevar las responsabilidades, incluso sentirse más serenos. Así mismo, Feitosa et al. (2017), resaltan resultados similares a los autores antes mencionados, ya que hallaron que el estrés está presente desde los primeros años académicos con un aumento progresivo hasta los últimos años siendo mayor entre los estudiantes del quinto año, resaltando que el estrés experimentado en los estudiantes del primer año puede estar relacionado al hecho de que, al iniciar las actividades académicas universitarias, pasan por un transcurso de adaptación a la edad adulta, volviéndose más independientes y responsables. Del mismo modo Pulido et al., (2011), coinciden con lo encontrado, señalando que los niveles altos de estrés se encuentran entre los primeros y últimos semestres.

En relación al objetivo específico 3, los resultados mostraron que los discentes que sí estuvieron en contacto con algún pariente contagiado por COVID19 percibieron las situaciones de la vida difíciles de sobrellevar y con poco control sobre ellas, en comparación con los estudiantes que no tuvieron contacto. Se puede confirmar lo encontrado por Rivera y Torres (2021), quienes reportan una alta prevalencia de estrés auto percibido, ansiedad y depresión en los estudiantes universitarios, mencionando que uno de los factores asociados es el contagio de familiares por COVID19, lo que alteró la vida familiar. Esto sugiere que en algunos casos los individuos mostraban sintomatologías depresivas, molestias físicas, desasosiego, desinformación y el no tener comunicación interpersonal, produciendo problemas psicológicos. En los resultados además se puede recalcar que los alumnos con más elevados niveles de estrés eran lo que no se contagiaron de COVID19, y de igual forma los que no vivieron con algún pariente contagiado. Esto indica que los estudiantes percibieron menor estrés, en ambos casos, probablemente porque fueron evaluados en una época donde ya se habían adaptado a la vida en pandemia, probablemente disminuyeron sus miedos, manejaban mejor sus pensamientos y reacciones, a diferencia de lo que se vivió al

principio, donde todos experimentaron momentos muy abrumadores, impactantes e impredecibles, acarreando consigo muchos problemas psicológicos entre ellos el estrés.

CAPITULO IV: CONCLUSIONES

En relación al nivel de estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID19 según el sexo, se concluye que mujeres y hombres tienden a percibir un nivel de estrés alto, sin embargo, las mujeres representan un porcentaje mayor que los varones.

En cuanto al nivel de estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID19 según el ciclo académico, se concluye que existen una tendencia a que los ciclos inferiores (De I ciclo a V ciclo) perciban un alto nivel de estrés comparado a ciclos superiores (sexto ciclo a más).

En relación al nivel de estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID19 teniendo en cuenta si estuvo en contacto o no con parientes contagiados por la enfermedad, se concluye que los estudiantes que sí tuvieron contacto, alcanzaron un alto nivel de estrés percibido en comparación a quienes no tuvieron contacto con parientes contagiados por la enfermedad.

Finalmente, con respecto a si el estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID19 difiere según el sexo, ciclo académico y si estuvo en contacto o no con parientes contagiados por la enfermedad, se concluye que, según el sexo, existen diferencias entre ambos grupos, siendo las mujeres quienes percibir mayor estrés que los hombres; según el ciclo académico existen diferencias de ciclos, señalan que los alumnos de ciclos inferiores se estresan más a comparación de sus pares de ciclos superiores; por último, según el contacto con parientes que tuvieron la enfermedad, se concluye que no existen diferencias significativas entre ambos grupos, siendo aquellos que tuvieron contacto los que se estresan más.

CAPITULO V: RECOMENDACIONES

Se sugiere dar espacios para realizar diálogos con los estudiantes donde se discuta sobre el impacto de las expectativas culturales y el estrés experimentado por hombres y mujeres.

Se recomienda ampliar la muestra a estudiantes de todas las escuelas y facultades para ampliar los resultados en una mayor población.

Se recomienda realizar estudios utilizando otros tipos de diseño de investigación, con el fin de profundizar y se conozca las posibles consecuencias del estrés vivenciado por los alumnos universitarios.

A modo de prevención se recomienda que designen profesionales suficientes para realizar acompañamiento psicológico a los estudiantes, ayudándoles a reforzar y fortalecer sus recursos personales y a enseñarles a usarlos para hacer frente a los problemas o trastornos de estrés.

A modo de prevención puesto que los resultados predominantes son intermedios y algunos porcentajes son altos, entonces es recomendable realizar talleres y charlas con docentes y estudiantes respecto a problemáticas de estrés, de esa manera brindar la información relevante para conocer el tema y aprender herramientas y técnicas como respiración diafragmática, visualización, de relajación, etc. y técnicas que permitan a los estudiantes desarrollar su capacidad de procesar la información para sobrellevar el estrés.

Se recomienda que se construyan redes de apoyo social que sirve para recuperarse con mayor facilidad en situaciones de estrés, estas redes enfocadas entre docentes y profesionales para brindar ayuda a los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA.

- Aiyer, A., Surani, S., Gill, Y., Ratnani, I., y Sunesara, S. (2020). COVID-19 anxiety and stress survey (CASS) in high school and college students due to coronavirus disease 2019. *Chest annual meeting*, 1(1), 1. doi: 10.1016/j.chest.2020.08.312
- Alfonso-Águila, B., Calcines-Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., Nieves-Achon, Z. (2015). Estrés académico. *EduMeCentro*, 7(2), 163-178. <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Amarís-Macías, M., Madariaga-Orozco, C., Valle-Amarís, M., Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte*, 30(1), 123-145. <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>
- Arias, F. (2016). *Proyecto de investigación*. Caracas, Venezuela: Episteme
- Asenjo-Alarcón, J., Linares-Vásquez, O., y Díaz-Dávila, Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista peruana de investigación en salud*, 5(2). doi:10.35839/repis.5.2.867
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *REVISTA CON-CIENCIA*, 1(2), 115-124. http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Berrio-García, N., Mazo-Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología*. 3(2), 1-2. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11363/10385>
- Bucci, N., Luna-Cardozo, M. (2012). Contrastación entre los modelos de estudio del estrés como soporte para la evaluación de los riesgos psicosociales en el trabajo. *Revista Digital de Investigación y Postgrado*, 2(1), 21-38. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3908567>
- Camacho, C., y Barraza, C. R. (2020). *Validación del inventario SISCO SV-21 en estudiantes universitarios españoles*. https://issuu.com/revistacecip/docs/libro_20validaci_c3_93n_sisco-sv_ruiz
- Campo-Arias, A. y Celina-Oviedo, H. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, XXXIV (4), 572-580. <https://www.redalyc.org/pdf/806/80634409.pdf>
- Canaza-Choque, F. (2020). Educación superior en la cuarentena global: disrupciones y transiciones. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(2), 1-10. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2223-25162020000200009&script=sci_arttext

- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., y Valdéz, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, 21(2), 363-392. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849>
- Cestari, VR, Barbosa, IV, Florêncio, RS, Pessôa, VL, & Moreira, TM (2017). Estrés en estudiantes de enfermagem: estudio sobre vulnerabilidades sociodemográficas y académicas. *Acta Paulista De Enfermagem*, 30, 190-196. <https://www.scielo.br/j/ape/a/4BDZyCJP6qZ6th7XMtBvhtx/?format=pdf&lang=pt>
- Clabaugh, A., Duque, J., y Logan, F. (2021). Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic. *Front Psychol*, 12, 1-8. doi: 10.3389/fpsyg.2021.628787
- Cohen, S., Kamarck, T., y Mermelstein, R. (1993). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24 (4), 385-396. <http://www.jstor.org/stable/2136404>
- Díaz-Azuara, S.A., Fierro-Santillán, C., Tobón, S. (2018). Estudio del eustrés académico desde el enfoque socio formativo mediante la cartografía conceptual. *Educación y Humanismo*, 21(37), 8-27. https://www.academia.edu/40022226/Estudio_del_Eustr%C3%A9s_Acad%C3%A9mico_desde_el_enfoque_Socioformativo_mediante_la_Cartograf%C3%ADa_Conceptual
- Escobar, R., y Landa, B. (2021). *Estrés moderado o severo asociado al ser internos de medicina o de otras carreras de la salud durante la pandemia, Perú* (tesis de licenciatura), Universidad Continental, Huancayo, Lima.
- Escobar-Montes, R.H., Landa-Oré, B.A. (2021). *Estrés moderado o severo asociado al ser internos de medicina o de otras carreras de la salud durante la pandemia, Perú*. (tesis de grado), Universidad Continental, Huancayo, Perú
- Espinosa-Vilela, F.V. (2020). *Estrés y depresión en el entorno académico-social en pandemia COVID-19 en estudiantes de Odontología durante el 2020* (tesis de grado), Universidad Científica del Sur, Lima, Perú
- Estrada-Araoz, E.G., Mamani-Roque, M., Gallegos-Ramos, N.A., Mamani-Uchasa H. J., Zuloaga Araoz, M. C. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Revistaavft*, 40(1), 88-93. https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
- Feitosa-Cestari V.R., Barbosa I.V., Sampaio-Florêncio, R., Mendes de Paula Pessoa, V.L., Magalhães Moreira T.M. (2017). Estresse em estudantes de enfermagem: estudo sobre vulnerabilidades sociodemográficas e acadêmicas. *Acta Paul Enferm*, 30(2), 190-6. <https://www.scielo.br/j/ape/a/4BDZyCJP6qZ6th7XMtBvhtx/?format=pdf&lang=pt>
- Guerrero-Barona, E. (1997). Salud, Estrés y Factores psicológicos. *Campo abierto*, 1(13), 51-69. <https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/93985/Art.%203.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Gutiérrez, J.M. (2005). Eutrés, el antídoto (II). *Gestión práctica de riesgos laborales*. 1(19), 8-10. <http://pdfs.wke.es/8/4/3/9/pd0000018439.pdf>
- Guzmán-Yacaman, J., y Mario Reyes-Bossio, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 36 (2), 719-750. doi: 10.18800/psico.201802.012
- Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación científica*. México D. F, México: McGraw-Hill Interamericana.
- Hernández, R., (2014). *Metodología de la investigación científica*. (6.^a ed.) México D. F, México: McGraw-Hill Interamericana.
- Herrera-Covarrubias, D., Coria-Avila, G., Muñoz-Zavaleta, D., Graillet-Mora, O., Aranda-Abreu, G., Rojas-Durán., F. Hernández, M.E. Nafissa, I. Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Revista eNeurobiología*, 8(17). [https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8\(17\)220617.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Herrera-Covarrubias-8(17)220617.pdf)
- Hinojosa-García, L. y Alonso-Castillo, M.M. (2019). Incertidumbre, estrés y su relación con el bienestar psicológico en familiares de dependientes del alcohol. *Cultura de los Cuidados*, 23 (55), 222-231. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/100840/1/CultCuid_55-222-231.pdf
- Hoyt, L., Cohen, A., Dull, B., Market, E., y Yazdani, N. (2020). Constant Stress Has Become the New Normal?: Stress and Anxiety Inequalities Among U.S. College Students in the Time of COVID-19. *Journal of Adolescent Health*, 68 (1), 270-276. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.10.030
- Krieg, D.B. (2013). ¿Grandes expectativas para la educación superior? Percepciones de la universidad y experiencias de estrés antes y durante la carrera universitaria. *Diario del estudiante universitario*, 47(4), 635-643. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1029278>
- Larzabal, A., y Ramos, M. (2019) Propiedades psicométricas de la escala de Estrés Percibido (PSS-14) en estudiantes de bachillerato de la provincia de Tungurahua (Ecuador). *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*. 17(2). 269-282. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000200003
- Li, Y., Zhao, J., Ma, Z., McReynolds, L., Lin, D., Chen, Z., Liu, X. (2021). Mental Health Among College Students During the COVID-19 Pandemic in China: A 2-Wave Longitudinal Survey. *Journal of Affective Disorders*, 281(1). doi: 10.1016/j.jad.2020.11.109
- Lisboa-Gois, C.F. y Spadoti-Dantas, R.A. Causas de Estrés en una Unidad Post-Operatoria de cirugías torácicas: Evaluación de Enfermería. *Rev Latino-am Enfermagem*, 12(1), 22-7. <https://www.scielo.br/j/rlae/a/LmbBLQ38bc6B7xs7KhYTMzg/?format=pdf&lang=pt>
- Luceño-Moreno, L., Martín-García, J., Rubio-Valdehita, S., y Díaz Ramiro, E. M. (2004). Factores psicosociales en el entorno laboral, estrés y enfermedad. *Edupsykhé. Revista De Psicología Y Educación*, 3(1). <https://journals.ucjc.edu/EDU/article/view/3753>

- Naranjo-Pereira, M.L. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2), 171-190. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- Osorio, J.E., Niño, L.C. (2016). Estrés laboral: estudio de revisión. *Perspect. Psicol.* 13(1), 81-90. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v13n1/1794-9998-dpp-13-01-00081.pdf>
- Pulido-Rull, M. A., Serrano-Sánchez M. L., Valdés-Cano, E., Chávez-Méndez M. T. Hidalgo-Montiel, P. y Vera-García F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584/1008>
- Remor, E., (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*. 9(1), 86-93. <https://www.redalyc.org/pdf/172/17290110.pdf>
- Reyes, N., Trujillo, P. (2020). Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios. *Revista Investigación y Desarrollo*.13(1), 5-14. <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/dide/article/view/999/923>
- Rivera-Chávez, K.M., y Torres-Zuloaga, G.T. (2021). Salud mental en estudiantes de Odontología durante la pandemia de COVID-19. *Revista Estomatológica Herediana*, 31(1),68-9. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/REH/article/view/3929>
- Ronkowitz, K., y Condro, L. (2021). Online Education in a Pandemic: Stress Test or Fortuitous Disruption? *American Journal of Economics and Sociology*, 80(1), 187-203. doi:doi.org/10.1111/ajes.12377
- RPP Noticias. (2020). Lambayeque: Más del 7% de estudiantes dejó la universidad a causa de la pandemia del nuevo coronavirus. *RPP Noticias*. Recuperado de <https://rpp.pe/peru/lambayeque/lambayeque-mas-del-7-de-estudiantes-dejo-la-universidad-a-causa-de-la-pandemia-del-nuevo-coronavirus-noticia-1295582>
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141-157. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>
- Sarason, I.G., y Sarason, B.R. (2006). *Psicopatología*. Prentice Hall. <https://tuvntana.files.wordpress.com/2019/08/texto-psicopatologic3ada-psicologic3ada-anormal-el-problema-de-la-conducta-indaptada.pdf>
- Sarubbi De Rearte, E. y Castaldo, R.I. (2003). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR.*, Buenos Aires, Argentina. <https://www.academica.org/000-054/466.pdf?view>
- Segura-González, R.M., Pérez-Segura, I. (2016). Impacto diferencial del estrés entre hombre y mujeres: una aproximación desde el género. *Alternativas psicológicas*, 1(36). 105-

120.

<https://www.alternativas.me/attachments/article/138/Impacto%20diferencial%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20hombres%20y%20mujeres.pdf>

Suárez-Montes, N. Díaz-Subieta, L. B. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Rev. salud pública*, 17(2), 300-313. <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2015.v17n2/300-313/es>

Taberero, C., Arenas, A., Cuadrado, E., y Luque, B. (2014). Incertidumbre y orientación hacia los errores en tiempos de crisis. La importancia de generar confianza fomentando la eficacia colectiva *Papeles del Psicólogo*, 35 (2), 107-114. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77831095009.pdf>

Till, L., Cohen, A., Dull, B., Maker, E. y Yazdani, N. (2020). Constant Stress Has Become the New Normal?: Stress and Anxiety Inequalities Among U.S. College Students in the Time of COVID-19. *Journal of Adolescent Health*. 68(2021), 270-276. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.10.030>

Trejo-Martínez, F. (2012). Incertidumbre ante la enfermedad. Aplicación de la teoría para el cuidado enfermero. *Enf Neurol*. 11 (1), 34-38. <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2012/ene121g.pdf>

Velázquez, L., Valenzuela, C.J., y Murillo, F. (2020). Pandemia COVID-19: repercusiones en la educación universitaria. *Odontología Sanmarquina*, 23(2), 203-205. doi: 10.15381/os.v23i2.17766205

Vidal, M.J., Gonzales, M., Armenteros, I. (2021). Impacto de la COVID-19 en la Educación Superior. *Educación Médica Superior*, 35(1), 1-15. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412021000100023

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado

Estimado participante

El propósito de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación a realizarse y solicitarle el permiso correspondiente para que participe en este estudio.

La presente investigación se titula: Estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID-19

El presente estudio es dirigido por el tesista Perales Gonzáles, Eyran|Ruth de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. El objetivo de este estudio es determinar si el estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID19 difiere según el sexo, ciclo académico y si estuvo en contacto o no con parientes contagiados por la enfermedad.

Para ello se le solicita participar en la encuesta que se realizará a través de un cuestionario en línea desarrollado a partir en la plataforma Google, en donde deberá responder algunas preguntas con respecto a su percepción sobre el estrés percibido durante el último mes. El tiempo de resolución se estima un aproximado de 10 minutos. La información brindada será analizada y servirá solo con fines académicos, por lo que se reservará la confidencialidad de los mismos.

Habiendo leído y comprendido la información brindada de la investigación a realizarse, y estando de acuerdo, estoy de acuerdo en ser voluntario en el estudio en referencia, además brindo mi número de Documento Nacional de Identidad, teniendo en cuenta que mis datos no serán revelados ni divulgados para otros fines.

Firma

DNI:

Anexo 2: INSTRUMENTO: PSS-14

DATOS GENERALES

Sexo: femenino () masculino ()

Carrera profesional: _____

Ciclo académico: _____

Estado civil: soltero () conviviente () casado ()

¿Cuento con seguro social de salud? Si () No ()

¿Me he contagiado de COVID 19? Si () No ()

¿He tenido contacto con algún pariente que haya tenido COVID 19? Si () No ()

¿He vivido con algún pariente que haya tenido COVID 19 en el último mes? Si () No ()

INSTRUCCIONES

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o tensionado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	4	3	2	1	0
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	4	3	2	1	0
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	4	3	2	1	0
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	4	3	2	1	0
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Anexo 3: FORMATO DE ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO PSS 14 VIRTUAL

Estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque, durante la pandemia por la COVID-19

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado participante

El propósito de este protocolo es solicitarle el permiso correspondiente para que participe en el presente estudio de investigación dirigido por la tesista Perales Gonzales, Eyran Ruth de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

El objetivo de este estudio es determinar si el estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID19 difiere según el sexo, ciclo académico y si estuvo en contacto o no con parientes contagiados por la enfermedad.

Para ello se le solicita participar en la encuesta que se realizará a través de un cuestionario en línea desarrollado a partir en la plataforma Google, en donde deberá responder algunas preguntas con respecto a su percepción sobre el estrés percibido durante el último mes. El tiempo de resolución se estima un aproximado de 10 minutos.

La información brindada será analizada y servirá solo con fines académicos, por lo que se reservará la confidencialidad de los mismos.

la enfermedad.

Para ello se le solicita participar en la encuesta que se realizará a través de un cuestionario en línea desarrollado a partir en la plataforma Google, en donde deberá responder algunas preguntas con respecto a su percepción sobre el estrés percibido durante el último mes. El tiempo de resolución se estima un aproximado de 10 minutos.

La información brindada será analizada y servirá solo con fines académicos, por lo que se reservará la confidencialidad de los mismos.

El cuestionario sólo debe ser respondido por los que aún sigan ESTUDIANDO EN LA UNPRG. Habiendo leído y comprendido la información brindada de la investigación a realizarse, y estando de acuerdo en el estudio en referencia, teniendo en cuenta que sus datos no serán revelados ni divulgados para otros fines, sírvase a responder la siguiente pregunta.

 eperalesg@unprg.edu.pe (no compartidos) [Cambiar de cuenta](#) 

*Obligatorio

¿Desea usted participar de manera voluntaria de la investigación? *

Sí

No

[Siguinte](#)

[Borrar formulario](#)

Estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque, durante la pandemia por la COVID-19

 eperalesg@unprg.edu.pe (no compartidos) [Cambiar de cuenta](#)



*Obligatorio

DATOS GENERALES

SEXO *

- Femenino
- Masculino

Carrera Profesional *

Tu respuesta

Ciclo Académico *

Elige



Estado Civil *

- Soltero
- Casado
- Conviviente

¿Cuento con seguro social de salud? *

- Sí
- No

¿Me he contagiado de COVID 19? *

- Sí
- No

¿He tenido contacto con algún pariente que haya tenido COVID 19? *

- Sí
- No

¿He tenido contacto con algún pariente que haya tenido COVID 19? *

- Sí
- No

¿He vivido con algún pariente que haya tenido COVID 19 en el último mes? *

- Sí
- No

[Atrás](#)

[Siguiete](#)

[Borrar formulario](#)

Escala de Estrés Percibido - PSS14

A continuación encontrará un serie de preguntas, las cuales hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor escoja la opción cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación. Por favor sea muy sincero(a) al momento de responder.

1. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? *

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o tensionado? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? *

- Nunca
 - Casi nunca
 - De vez en cuando
 - A menudo
 - Muy a menudo
-

5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? *

- Nunca
 - Casi nunca
 - De vez en cuando
 - A menudo
 - Muy a menudo
-

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

- A menudo
- Muy a menudo

14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? *

- Nunca
- Casi nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

Atrás

Enviar

Borrar formulario

Anexo 4: FORMATO DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS PARA LA ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO PSS 14

FORMATO DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS PARA LA ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO PSS 14

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y Nombres (Experto) : MONTERO GARCILAZO ARMINDA ARELIZ
 1.2. Profesión : PSICOLOGÍA
 1.3. Grado Académico : DOCTORA
 1.4. Especialidad : EDUCACIÓN ESPECIAL: AUDICIÓN Y LENGUAJE
 1.5. Institución donde labora : UNIVERSIDAD PEDRO RUIZ GALLO
 1.6. Cargo que desempeña : DOCENTE
 1.7. Teléfono :
 1.8. Correo electrónico : amontero@unprg.edu.pe
 1.9. Nombre del Investigador : Eyran Ruth Perales Gonzales

II. TIPO DE ÍTEMS Y ALTERNATIVAS DE RESPUESTA DE LA ESCALA:

Escala de Likert:

- Nunca
- Casi Nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

III. DETALLE DE LA ESCALA:

Escala	Ítems
Nunca=0 Casi Nunca=1 De vez en cuando =2 A menudo =3 Muy a menudo =4	1; 2; 3; 8; 11; 12; 14
Nunca=4 Casi Nunca=3 De vez en cuando =2 A menudo =1 Muy a menudo =0	4; 5; 6; 7; 9; 10; 13

IV. INSTRUMENTO

DIMENSIÓN	ÍTEM
Estrés Negativo (Distrés)	1. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?
	2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?
	3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o tensionado?
	8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?
	11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?
	12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?
	14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?
Estrés Positivo (Eustrés)	4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?
	5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?
	6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?
	7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?
	9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?
	10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?
	13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?

V. INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presentan los ítems teóricos e ítems empíricos elaborados en base a la tabla de especificaciones validada por expertos; por favor se le pide revisar cada uno de ellos en cuanto a su representatividad del área a la que pertenece (indicador) y su claridad en la redacción. Para ello tener en cuenta las siguientes alternativas:

- EN TOTAL DESACUERDO = 1
- EN DESACUERDO = 2
- NI EN DESACUERDO NI DE ACUERDO = 3
- DE ACUERDO = 4
- TOTALMENTE DE ACUERDO = 5

VI. VALIDACIÓN

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	1	2	3	4	5
		1. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.			
2. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables, medibles.				x	
3. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.				x	
4. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.				x	
5. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.				x	
6. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.				x	
SUMATORIA PARCIAL						
SUMATORIA TOTAL						

VII. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

7.1. Valoración Cuantitativa: _____

7.2. Opinión: FAVORABLE: x DEBE MEJORAR: _____

NO FAVORABLE: _____

7.3. Observaciones:

Chiclayo, septiembre del 2021



Dra.: ARMINDA ARELIZ MONTERO GARCILAZO
Nº de colegiatura: 19721

FORMATO DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS PARA LA ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO PSS 14

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y Nombres (Experto) : ROJAS JIMENEZ BLANCA MARIANA
 1.2. Profesión : Psicóloga
 1.3. Grado Académico : Magister
 1.4. Especialidad : Psicología de Familia
 1.5. Institución donde labora : Hospital Regional Lambayeque
 1.6. Cargo que desempeña : Coord. Salud Mental
 1.7. Teléfono : 993-721-628
 1.8. Correo electrónico : blaroji@outlook.com
 1.9. Nombre del Investigador : Eyran Ruth Perales Gonzales

II. TIPO DE ÍTEMS Y ALTERNATIVAS DE RESPUESTA DE LA ESCALA:

Escala de Likert:

- Nunca
- Casi Nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

III. DETALLE DE LA ESCALA:

Escala	Ítems
Nunca=0 Casi Nunca=1 De vez en cuando =2 A menudo =3 Muy a menudo =4	1; 2; 3; 8; 11; 12; 14
Nunca=4 Casi Nunca=3 De vez en cuando =2 A menudo =1 Muy a menudo =0	4; 5; 6; 7; 9; 10; 13

IV. INSTRUMENTO

DIMENSIÓN	ÍTEM
Estrés Negativo (Distrés)	1. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?
	2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?
	3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o tensionado?
	8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?
	11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?
	12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?
	14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?
Estrés Positivo (Eustrés)	4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?
	5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?
	6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?
	7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?
	9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?
	10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?
	13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?

V. INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presentan los ítems teóricos e ítems empíricos elaborados en base a la tabla de especificaciones validada por expertos; por favor se le pide revisar cada uno de ellos en cuanto a su representatividad del área a la que pertenece (indicador) y su claridad en la redacción. Para ello tener en cuenta las siguientes alternativas:

- EN TOTAL DESACUERDO = 1
- EN DESACUERDO = 2
- NI EN DESACUERDO NI DE ACUERDO = 3
- DE ACUERDO = 4
- TOTALMENTE DE ACUERDO = 5

VI. VALIDACIÓN

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	1	2	3	4	5
		7. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.			
8. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables, medibles.					X
9. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.					X
10. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.					X
11. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.				X	
12. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.				X	
SUMATORIA PARCIAL					8	20
SUMATORIA TOTAL		28				

VII. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

7.1. Valoración Cuantitativa: 28

7.2. Opinión: FAVORABLE: SI DEBE MEJORAR:

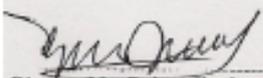
NO FAVORABLE:

7.3. Observaciones:

En la elaboración final del instrumento, considerando las instrucciones, se podría colocar de manera general el enunciado: "En el último mes" y así no repetir en cada ítem.

También se podrían incluir más ítems para identificar mejor la variable entre la población estudiada.

Chiclayo, septiembre del 2021


Blanca M. Rojas Jiménez
PSICOLOGA

DNI: 17451012

Nº de colegiatura: 2514

IV. INSTRUMENTO

DIMENSIÓN	ÍTEM
Estrés Negativo (Distrés)	1. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?
	2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?
	3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o tensionado?
	8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?
	11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?
	12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?
	14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?
Estrés Positivo (Eustrés)	4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?
	5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?
	6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?
	7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?
	9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?
	10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?
	13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?

V. INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presentan los ítems teóricos e ítems empíricos elaborados en base a la tabla de especificaciones validada por expertos; por favor se le pide revisar cada uno de ellos en cuanto a su representatividad del área a la que pertenece (indicador) y su claridad en la redacción. Para ello tener en cuenta las siguientes alternativas:

- EN TOTAL DESACUERDO = 1
- EN DESACUERDO = 2
- NI EN DESACUERDO NI DE ACUERDO = 3
- DE ACUERDO = 4
- TOTALMENTE DE ACUERDO = 5

- NI EN DESACUERDO NI DE ACUERDO = 3
- DE ACUERDO = 4
- TOTALMENTE DE ACUERDO = 5

V. VALIDACIÓN:

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	1	2	3	4	5
		13. CLARIDAD	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.			
14. OBJETIVIDAD	Están expresados en conductas observables, medibles.					X
15. CONSISTENCIA	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría.					X
16. COHERENCIA	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.					X
17. PERTINENCIA	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.					X
18. SUFICIENCIA	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.					X
SUMATORIA PARCIAL						30
SUMATORIA TOTAL		30				

VI. RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN

7.1. Valoración Cuantitativa: 30

7.2. Opinión: FAVORABLE: SI DEBE MEJORAR: Lo indicado

NO FAVORABLE: -

7.3. Observaciones:

Lo indicado en color rojo considero debe ser modificado dado su carácter subjetivo, imprímale más claridad y consistencia.

Chiclayo, 23 octubre del 2021

Mgtr. Cristina Sánchez Morales
Medicina Familiar, Comunitaria y Atención Primaria de Salud
Nº de colegiatura: 8947

FORMATO DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS PARA LA ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO PSS 14

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y Nombres (Experto) : Valle Palomino, Nicolás
 1.2. Profesión : Licenciado en Psicología
 1.3. Grado Académico : Doctor en Psicología
 1.4. Especialidad :
 1.5. Institución donde labora : UCV
 1.6. Cargo que desempeña : Docente
 1.7. Teléfono :
 1.8. Correo electrónico : nvalle@ucvvirtual.edu.pe
 1.9. Nombre del Investigador : Eyran Ruth Perales Gonzales

II. TIPO DE ÍTEMS Y ALTERNATIVAS DE RESPUESTA DE LA ESCALA:

Escala de Likert:

- Nunca
- Casi Nunca
- De vez en cuando
- A menudo
- Muy a menudo

III. DETALLE DE LA ESCALA:

Escala	Ítems
Nunca=0 Casi Nunca=1 De vez en cuando =2 A menudo =3 Muy a menudo =4	1; 2; 3; 8; 11; 12; 14
Nunca=4 Casi Nunca=3 De vez en cuando =2 A menudo =1 Muy a menudo =0	4; 5; 6; 7; 9; 10; 13

IV. INSTRUMENTO

DIMENSIÓN	ÍTEM
Estrés Negativo (Distrés)	1. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?
	2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?
	3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o tensionado?
	8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?
	11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?
	12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?
	14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?
Estrés Positivo (Eustrés)	4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?
	5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?
	6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?
	7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?
	9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?
	10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?
	13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?

V. INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presentan los ítems teóricos e ítems empíricos elaborados en base a la tabla de especificaciones validada por expertos; por favor se le pide revisar cada uno de ellos en cuanto a su representatividad del área a la que pertenece (indicador) y su claridad en la redacción. Para ello tener en cuenta las siguientes alternativas:

- EN TOTAL DESACUERDO = 1
- EN DESACUERDO = 2
- NI EN DESACUERDO NI DE ACUERDO = 3
- DE ACUERDO = 4
- TOTALMENTE DE ACUERDO = 5

Anexo 5: INFORMES DE SIMILITUD DEL SOFTWARE TURNITIN



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Eyrán Ruth Perales Gonzales
 Título del ejercicio: Informe Psicología
 Título de la entrega: Estrés percibido en estudiantes de pregrado de una univers...
 Nombre del archivo: INFORME_FINAL_DE_TESIS_-_PERALES_GONZALES_EYRAN_RU...
 Tamaño del archivo: 3.13M
 Total páginas: 78
 Total de palabras: 12,614
 Total de caracteres: 71,498
 Fecha de entrega: 01-jun.-2022 04:28a. m. (UTC-0500)
 Identificador de la entrega: 1848382414



Mg. Vallejos Valdivia
 Claudia Dora
 Asesor

Estrés percibido en estudiantes de pregrado de una universidad en la región Lambayeque durante la pandemia por COVID-19

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%	6%	2%	4%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1%
5	repositorio.unprg.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1%
6	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	bvs.sld.cu Fuente de Internet	<1%

9	Submitted to Universidad Catolica San Antonio de Murcia Trabajo del estudiante	<1 %
10	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
11	www.pinterest.com Fuente de Internet	<1 %
12	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
13	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
14	archive.org Fuente de Internet	<1 %
15	revistas.uft.cl Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO Trabajo del estudiante	<1 %
17	Submitted to Universidad Adolfo Ibáñez Trabajo del estudiante	<1 %
18	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía Activo



Mg. Vallejos Valdivia Claudia Dora
Asesor