



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN DOCENCIA
UNIVERSITARIA**

Estrés académico y el aprendizaje en estudiantes de universidad
pública, Arequipa, 2022.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Docencia Universitaria

AUTOR:

Diaz Molinari, Javier Fernando (orcid.org/0000-0001-7636-4431)

ASESORA:

Mg. Rivero Forton, Yenny (orcid.org/0000-0003-1198-5733)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Evaluación y Aprendizaje

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus
niveles

LIMA - PERÚ

2022

Dedicatoria

*Dedicada para mis padres e hijas, quienes
son el motivo de superación constante e
inspiraron el desarrollo del presente estudio*

Agradecimientos

Quisiera transmitir mis palabras de agradecimiento a quienes tuvieron una participación en el desarrollo íntegro de la investigación:

A Dios, que está presente en cada uno de mis proyectos diarios brindándome fortaleza y sabiduría.

A la Mgtr. Yenny Rivero, por su constante asesoría, sostén y condescendencia para culminar este objetivo.

A los docentes que impartieron sus conocimientos en las diferentes materias, estando presentes en el transcurso en esta etapa universitaria.

A mis familiares y amigos, quienes estuvieron presentes en los momentos más complicados, brindándome constantemente su apoyo incondicional.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	16
3.1. Tipo y diseño de investigación	16
3.2. Variables y operacionalización	17
3.3. Población, muestra y muestreo	18
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	19
3.5. Procedimientos	20
3.6. Métodos de análisis de datos	21
3.7. Aspectos éticos	21
IV. RESULTADOS	22
V. DISCUSIÓN	30
VI. CONCLUSIONES	37
VII. RECOMENDACIONES	38
REFERENCIAS	39
ANEXOS	43

Índice de tablas

Tabla 1 Estadístico de fiabilidad	20
Tabla 2 Escala de correlación según el rango de valores	21
Tabla 3 Tabla cruzada entre el estrés académico y el aprendizaje	23
Tabla 4 Tabla cruzada entre el estrés académico y el aprendizaje visual	23
Tabla 5 Tabla cruzada entre el estrés académico y el aprendizaje auditivo	24
Tabla 6 Tabla cruzada entre el estrés académico y el aprendizaje kinestésico	25
Tabla 7 Correlación entre el estrés académico y el aprendizaje	26
Tabla 8 Correlación entre el estrés académico y el aprendizaje visual	27
Tabla 9 Correlación entre el estrés académico y el aprendizaje auditivo	28
Tabla 10 Correlación entre el estrés académico y el aprendizaje kinestésico	29

Índice de figuras

Figura 1 Diagrama de correlación

16

Resumen

Hoy en día, los niños y jóvenes, indistintamente del grado que se encuentren cursando, sufren estrés académico, un mal que a través del tiempo se ha ido incrementando, influyendo negativamente en su salud y sus estudios. Es por ello que se pretendió establecer la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa. De acuerdo a la metodología empleada, fue un estudio del tipo básico, de enfoque cuantitativo; el diseño fue no experimental, de corte transversal, de nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes, a los cuales se les aplicó un cuestionario basado en el Inventario SISCO y el cuestionario propuesto por Pibaque (2021) para el caso de estrés académico y aprendizaje respectivamente. Se comprobó que existe una correlación directa, positiva y moderada entre el estrés académico y el aprendizaje (Rho de Spearman = 0.611 y $p = 0.000 < 0.05$). Siendo la conclusión más importante que, ante un cambio positivo en los estudiantes con respecto al estrés académico, su nivel de aprendizaje tendría una mejora regular.

Palabras clave: *Estrés académico, aprendizaje, estudiantes universitarios, universidad pública.*

Abstract

Nowadays, children and young people, regardless of the grade they are in, suffer from academic stress, an illness that has been increasing over time, negatively influencing their health and their studies. For this reason, we sought to establish the relationship between academic stress and learning in students of a public university in Arequipa. According to the methodology used, it was a basic study, with a quantitative approach; the design was non-experimental, cross-sectional, correlational. The sample consisted of 100 students, who were administered a questionnaire based on the SISCO Inventory and the questionnaire proposed by Pibaque (2021) for academic stress and learning, respectively. It was found that there is a direct, positive and moderate correlation between academic stress and learning (Spearman's $Rho = 0.611$ and $p = 0.000 < 0.05$). The most important conclusion being that, in the face of a positive change in the students with respect to academic stress, their level of learning would have a regular improvement.

Key words: *Academic stress, learning, university students, public university.*

I. INTRODUCCIÓN

En los últimos tiempos el mundo está viviendo un gran problema relacionado a la enfermedad del coronavirus SARS-CoV-2 (*Severe acute respiratory síndrome coronavirus*) o COVID-19. El 30 de enero del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS), lo catalogó como una emergencia global de nivel pandemia, esto debido al incremento de los casos confirmados y fallecidos a causa del mencionado virus, incluso llegando rápidamente a la cantidad de 7 818 contagiados en todo el mundo.

La buena *salud mental* es una condición básica para que los individuos realicen a cabo sus actividades diarias con normalidad, utilizando sus capacidades para llevar a cabo un trabajo productivo y fructuoso para el beneficio de la comunidad; no se refiere simplemente a la ausencia de condiciones o enfermedades. Se remonta a la década de 1970, cuando se identificó como un problema de salud pública debido al aumento global de casos, lo que impulsó a los estados a tomar medidas interdisciplinarias y multisectoriales para prevenir un mayor crecimiento de la población (Vargas, 2021a).

El *estrés* es uno de los problemas asociados a la salud mental; en los estudiantes universitarios, a menudo se debe a las exigencias académicas, a las dificultades para completar estas tareas, a estudiar y trabajar conjuntamente, a tener una responsabilidad familiar que no le permite atender correctamente, etc. Valdivieso et al. (2020) lo precisa como un proceso mental y emocional que se produce cuando un estudiante percibe fuertes exigencias que alteran su estado normal y requieren *estrategias de afrontamiento*. Estas representan un proceso por el que un individuo intenta lidiar con las consecuencias de una situación estresante, que puede ser interna como la autorregulación (Vargas, 2021b).

Alrededor del mundo, una de cada cuatro personas sufre un trastorno de *estrés* grave; en el entorno urbano se calcula que el 50% de sus habitantes padecen este problema de *salud mental*. Como factor epidemiológico, se

considera significativo, ya que el *estrés* es un importante contribuyente a una variedad de patologías (Berrio & Mazo, 2017).

Este trastorno ha afectado muchas actividades como el *aprendizaje* en los tiempos del Covid-19 en los estudiantes universitarios, realizando cambios importantes y trascendentales en el proceso educativo. Lo descrito reveló y comprobó que tanto los docentes y alumnos tienen su propia forma de aprendizaje, no existiendo un solo método correcto; por otro lado, el término rendimiento académico está íntimamente relacionado con el aprendizaje ya que a través del mismo se identifica y demuestra que se están cumpliendo los estándares de aprendizaje establecidos según su nivel o grado.

Blander y Grinder (citado en Pibaque, 2021) señalan que el *aprendizaje* está vinculado a los medios y estrategias que se utilizan para adquirir conocimientos, entre ellos tenemos el aprendizaje visual en el que se prioriza la lectura, aprendizaje auditivo cuya habilidad de escuchar es primordial para asimilar los datos, el aprendizaje kinestésico, aquel que por medio de los movimientos obtienen información.

Si bien es cierto antes de la pandemia del *Covid-19*, la OMS había comunicado que el problema de la *salud mental* se ha convertido en un problema de *salud público*, siendo necesario tomar decisiones trascendentales en todos los sectores y ámbitos en los que se desenvolvía el ser humano con el fin de disminuirla y controlarla (Ticona, 2014); este problema se ha incrementado en estos tiempos, atacando a grupos más vulnerables; existiendo una alta desinformación, que se ha cimentado y acrecentado por el aislamiento y distanciamiento social.

En ese mismo sentido, las personas presentan reacciones al *estrés psicológico*, en especial en las mujeres, así como en las personas entre los 18 y 30 años, por el uso de las redes sociales como principal fuente de información; y en personas adultas, por el temor que experimentan, toda vez que se conoce que

la tasa de mortalidad por el virus se encuentra en dicho sector poblacional (Huarcaya-Victoria, 2020).

En ese sentido, el problema de investigación radica en la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022?; para ello se plantea los siguientes problemas específicos serán: a) ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje visual en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022?; b) ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje auditivo en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022?; c) ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje kinestésico en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022?

La justificación, según Hernández y Mendoza (2018), es el argumento de concientizar sobre lo que hoy en día representa el estrés académico y sus consecuencias, así como la naturaleza crítica de su prevención y control (conveniencia); especialmente entre los educandos universitarios, como demuestran varios estudios, que demuestran que representan un sector vulnerable con una mayor incidencia del estrés académico (relevancia social). Por otro lado, el estudio permitirá a las universidades identificar y aplicar acciones y estrategias preventivas (valor teórico), utilizando instrumentos fiables y validados para medir los niveles de estrés en estos estudiantes universitarios y eso puede contribuir a las dificultades de aprendizaje, lo que da lugar a un bajo rendimiento académico, incluso a la desanimación de los estudios, así como a la debilitación del desarrollo personal de los estudiantes (utilidad metodológica).

El objetivo general de la investigación fue determinar la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022. Los objetivos específicos fueron los siguientes: a) Determinar la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje visual en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022; b) Determinar la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje auditivo en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022; c) Determinar la

relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje kinestésico en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022.

Para ello se estableció la hipótesis que existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022. La cual se comprobaría identificando las siguientes hipótesis específicas: a) Existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje visual en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022; b) Existe relación significativa existe entre el estrés académico y el aprendizaje auditivo en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022. c) Existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje kinestésico en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

El tema de investigación es una fuente constante de problemas e incertidumbre en los docentes y estudiantes, indistintamente el nivel en que se encuentren, por ello fue desarrollado ampliamente en el medio local e internacional, encontrando sus orígenes, causas y consecuencias. A su vez, al indagar sobre una de las modalidades del estrés, no solo se aporta al ámbito académico, sino que se contribuye y amplía al conocimiento en temas de salud y psicología.

Es así que entre las investigaciones internacionales tenemos el realizado por Restrepo et al. (2020), el mismo que tiene como objetivo el *analizar el estrés académico de los estudiantes universitarios*. El Inventario de Estrés Académico de SISCO se utilizó para llevar a cabo un estudio cuantitativo, correlacional – descriptivo, la muestra se conformó de 450 estudiantes pertenecientes a 03 universidades de la zona. Los resultados indican que el elemento con el mayor porcentaje en la clasificación alta para la categoría Situaciones y condiciones estresantes fue la sobrecarga de tareas escolares y trabajo. La inquietud fue el elemento con el mayor porcentaje en la clasificación alta de la categoría Reacciones físicas (este elemento varió según la edad). El insomnio o la mayor necesidad de sueño fue el que obtuvo el mayor porcentaje en la clasificación alta de la categoría Reacciones psicológicas. Se concluyó que el estrés debilita y daña intelectualmente al estudiante, afectando así a su desempeño, que en muchos casos cuando se combina con otros problemas, puede dar lugar a un fracaso y una desanimación. Incluso podrían establecer una trampa muy peligrosa para los planes de salud y vida de los jóvenes, la mayoría de los cuales tienen menos de 25 años.

Como segunda investigación, está el artículo realizado por González (2020), en el cual se buscaba identificar qué efectos emocionales han surgido a raíz del confinamiento y la no asistencia a los centros superiores de estudios teniendo que realizar el aprendizaje en modalidad virtual. Como idea preliminar y según los resultados de la *A-CEA* y el *Cuestionario Percepción del Estrés Académico* se visualiza una baja en la motivación y el rendimiento del estudiante

debido a ansiedad y conflictos familiares, siendo más evidente en aquellos que están en un nivel socioeconómico C-D. Para ver si esa realidad se aplicaba en los estudiantes de la UNACH (en México), se aplicó el mismo instrumento (A-CEA), que constaba de 23 preguntas medidas según la escala de Likert, a 02 grupos de estudiantes, el primero conformado por 72 en el mes de abril (periodo de confinamiento) y el segundo de 94 con la reanudación de clases presenciales; se hizo la aclaración que, si bien ambos grupos no fueron los mismos, compartían características muy similares (rangos de edad, ciclos, nivel socioeconómico). Se concluyó que los estudiantes si poseían la capacidad para manejar el estrés académico, pero este malestar ha ido incrementando significativamente durante el periodo de pandemia perjudicando no solo a estudiantes, sino también a los docentes; se sugiere que ante este problema es necesario que exista un proceso de renovación por parte de ellos para que así puedan afrontarlo de la mejor manera.

Una de las tesis recientes referentes al tema es la de Chacón y Vera (2021), siendo su objetivo caracterizar el estrés académico ocasionado por el COVID-19 en los estudiantes de la universidad en mención; esto se debe a que el estrés es uno de los detonantes más amenazadores y nocivos para la salud, sin considerar edad, género, nivel socioeconómico, etc. Se empleo el método deductivo; la población estaba compuesta por 350 alumnos matriculados en el octavo ciclo, de los cuales y para fines del estudio se seleccionaron (no probabilísticamente) 70 estudiantes; el instrumento utilizado es el *Inventario Sistémico Cognoscivista*, adaptado a un panorama dificultoso por el coronavirus, su medición fue según la escala de Likert. Los resultados manifestaron que más del 90% de los encuestados tenían un estrés medio-alto, ocasionando problemas a su salud tales como dolores de cabeza, inquietudes, bajo niveles de concentración, aislamiento o poco interés para realizar sus actividades; a la par, llamo la atención la manera en como afrontan esta problemática, ya sea mayormente a través de la música, la televisión u juegos virtuales y poco utilizado la conversación con familiares y amigos. Concluyeron que la presencia del estrés académico en los estudiantes era por el exceso de tareas y corto tiempo que tienen, demostrando superioridad a los recursos que cuentan cada uno para

hacerles frente; para ello es necesario que se deba encontrar soluciones eficaces como buscar mayor apoyo en la familia, amigos cercanos o profesionales de la salud.

Igualmente, el artículo de Zapico et al. (2021) analizó cómo eran los niveles de estrés académico ante la enseñanza virtual a raíz de la pandemia. Este tipo de manifestación de malestar propia de la educación superior ha ido generando incertidumbre en las modalidades de aprendizaje. El artículo es de enfoque mixto, de diseño exploratorio, por ser una situación completamente nueva, la muestra probabilística estuvo conformada por 243 estudiantes, los que fueron encuestados a través del instrumento *inventario SISCO de Estrés Académico de Macías*, que cuenta con una alta confiabilidad y utilizado ampliamente por las investigaciones vinculadas al estrés. Los resultados muestran que hay un alto nivel de estrés académico y de las dimensiones propuestas; de la misma manera, las mujeres son las que más padecen este mal y presentan mejor capacidad para afrontarlo en comparación que los hombres.

Otro artículo vinculado a la investigación es la realizada por Silva, López y Columba (2020), cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés en los estudiantes universitarios, ya que este malestar requiere estudiarse a profundidad por las consecuencias físicas, psicológicas y emocionales en los jóvenes. Su enfoque fue cuantitativo, el diseño descriptivo-correlacional; la población debía tener como criterios de inclusión ser estudiantes universitarios de Enfermería, Genómica, Petroquímica y Nanotecnología, seleccionándose probabilísticamente a 255 participantes; el instrumento utilizado fue el inventario de SISCO, similar al de Zapico et al. (2021), por ser el más apropiado para aplicarse a la muestra. Los resultados evidenciaron que los encuestados presentan un estrés moderado, debido a la sobrecarga de trabajos, evaluaciones y el tiempo limitado con lo cual el aprendizaje de cada uno de ellos se ve perjudicado, de la misma manera, se observó que no existe un sexo que presente mayor o menor estrés, sino que los niveles estaban vinculados de acuerdo al Programa Educativo. Finalmente, concluyeron que los estudiantes si presentan niveles de estrés, siendo alarmante

en aquellos que lo presentan por tiempos prolongados para su aprendizaje, repercutiendo en su salud integral.

En cuanto a los antecedentes nacionales tenemos el de Asenjo, Linares y Díaz (2021), presentaron un trabajo que tuvo como objetivo conocer el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad estatal peruana. Dicho estudio fue observacional, transversal, se escogieron a 122 estudiantes de los diferentes ciclos, a los cuales se les aplicaron como instrumento el Inventario de Estrés Académico SISCO SV. Los resultados reflejaron que hay un nivel alto de factores estresores; además, se percibió un nivel severo o crítico en relación a las estrategias para confrontar el estrés (muy poco utilizadas) y los síntomas del mismo perjudicando a los estudiantes, siendo necesario tomar acciones inmediatas para ver cómo reducir dichos indicadores.

Pacherres (2021), en su estudio averiguó la correspondencia entre el estrés y las estrategias del aprendizaje, las mismas que emplearon los escolares del nivel secundario (3ro) de un colegio especializado de Tumbes. El enfoque fue cuantitativo, de diseño descriptivo–correlativo, la muestra estaba conformada por 48 estudiantes que cumplían con sus requisitos, se aplicaron 02 instrumentos de medición: el *SISCO* y el *CEVEAPEU*, ambos fueron adaptados al modelo según el requerimiento del investigador. Los resultados demostraron una correspondencia entre las estrategias de aprendizaje y el grado de estrés, destacando que aquellos estudiantes que no aplican ninguna de ellas exhiben un nivel de estrés grave.

Rojas (2020), intentó determinar el vínculo entre la ansiedad y el estrés académico en los estudiantes de 1er año inscritos en una escuela ayacuchana de arte. Fue un estudio cuantitativo de diseño correlacional, la muestra se calculó de manera no probabilística, seleccionando a 70 alumnos inscritos en el semestre 2020-II; los instrumentos trabajados fueron el inventario STAI estado – rasgo, para la ansiedad y el inventario SISCO SV-21, para el estrés. Sus resultados manifestaron que aproximadamente el 75,7% estudiantes presentaban síntomas de ansiedad alto, llegando incluso alcanzar niveles de estrés académico severo; con ello se concluía que, si existe una relación positiva entre ambas variables, es

decir, si los estudiantes tienen un alto grado de ansiedad, el nivel de estrés también estará en la misma intensidad.

Seguidamente, tenemos el artículo realizado por Ascue y Loa (2021), el cual intentó determinar qué nivel de estrés académico tenían los estudiantes universitarios de la región, siendo necesario cuantificarlo a través de 03 dimensiones: la sobre carga de tareas, las evaluaciones periódicas y el tiempo limitado. Fue un estudio de enfoque cualitativo y de alcance descriptivo; participaron 50 estudiantes de la carrera de Administración de empresas de 02 universidades locales, ellos respondieron un cuestionario que estaba dividido según las dimensiones descritas, este instrumento empleó la escala de Likert para ser cuantificado. Los resultados reflejaron que había 46% de la población encuestada presenta altos niveles de estrés, pudiendo comprobar que en dichas instituciones aproximadamente la mitad de sus estudiantes estaban presentando, entre regular y alto, niveles de estrés durante la época de pandemia, lo cual requiere ayuda y apoyo por parte de expertos (como por ejemplo sus docentes) para la disminución de dicho indicador.

Finalmente, Campos y Blas (2021), en su tesis pretendieron demostrar qué relación existe entre sus 02 variables de estudio, para lo cual se valieron de 03 dimensiones con respecto al estrés académico: los estresores, los síntomas (reacciones) y las estrategias de afronte; como hipótesis inicial establecieron que existe una relación inversa entre ambos constructos. El tipo de la investigación fue cuantitativo, de diseño correlacional – no experimental – transversal; la población estaba conformada por 997 estudiantes de psicología que estaban entre el 1er y 8vo ciclo, la muestra fue calculada según fórmula dando como resultado seleccionar 278 participantes que estarían divididos en pequeñas muestras según el ciclo que estuvieran matriculados. El instrumento empleado fue el cuestionario, cuya confiabilidad era alta, ya que alcanzó un valor de 0.925 (alfa de Cronbach). Los resultados manifestaron que si existía una correlación inversa débil entre las variables (según el coeficiente de Spearman), comprobándose la hipótesis alternativa establecida, asimismo, los estudiantes que presentan altos niveles de resiliencia para afrontar las adversidades padecidas durante la pandemia, no

pueden adaptarse de una manera correcta a las circunstancias estresantes internas y externas de su entorno.

Como primera variable analizaremos el *estrés académico*, el cual es un complejo fenómeno que requiere la consideración de varias variables interrelacionadas, como los *estresores académicos*, la experiencia subjetiva del *estrés*, los moderadores del *estrés académico* y, por último, los efectos *del estrés académico*. Todas estas variables están presentes en el mismo entorno organizativo: *la universidad*. En particular representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador – con otros factores- del fracaso (Martín, 2010).

El término *estrés* se usa históricamente para nombrar situaciones variadas. Dicha dificultad para identificar el significado del término *estrés* se evidencia desde tiempo atrás. Berrio y Mazo (2017) manifiesta que es en el siglo XIX que Claude Bernard concebía que hablar de estrés era lo mismo que los *estímulos estresores o de los momentos estresantes*; en el siglo XX, Walter Cannon estableció que lo resaltante de este mal eran sus consecuencias en las respuestas fisiológicas y de comportamiento de la persona.

Valdivieso et al. (2020) lo definen como un “*proceso cognitivo y afectivo*” en el que los estudiantes tienen dificultades con las tareas académicas. Se produce cuando el alumno percibe tareas rigurosas y severas que con el paso del tiempo perjudican su estado normal y que a la larga va a requerir estrategias o tratamientos. Asimismo, Lovibond y Lovibond (citado en Antúnez y Vinet, 2012), p. 50) describe el *estrés* como una “*cierta tendencia a reaccionar a los acontecimientos estresantes con síntomas tales como tensión, irritabilidad y activación persistente, con un bajo umbral para ser perturbado o frustrado*”.

Las primeras indagaciones sobre este término comenzaron en la década de 1930; cuando Hans Selye, un estudiante de medicina de la Universidad de

Praga, se dio cuenta que los enfermos que estudiaba, indistintamente de su malestar, padecían síntomas como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos; Selye nombró a este fenómeno como *Síndrome General de Adaptación*. Luego, a partir de la publicación del libro de Selye en 1960, el estrés se definió como “*la suma de todos los efectos inespecíficos de factores ... que pueden actuar sobre la persona*” (Martínez y Díaz, 2007, citado en Berrio y Mazo, 2017). Desde entonces, este trastorno ha sido estudiado desde varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de varias y avanzadas tecnologías, y con diferentes enfoques teóricos.

Este trastorno es uno de los problemas asociados a la *salud mental*; el cual se desencadena de diferentes maneras según las personas y sus actividades que desarrolla; por ejemplo, en el caso de los universitarios se le relaciona por los requerimientos del estudio, las evaluaciones, los obstáculos para terminar sus labores y tareas, tener deberes adicionales al estudio como el trabajo o carga familiar.

Otros factores que pueden contribuir al *estrés* en los estudiantes son la exploración de su identidad, su inestabilidad emocional, situaciones desafiantes y novedosas, constante migración e independencia de sus padres, adaptarse a los nuevos compañeros (as) (León et al., 2019); así como la búsqueda de soluciones en ausencia de ayuda inmediata, una baja autoestima en relación con las propias capacidades, una baja tolerancia a las frustraciones inherentes al camino de los estudiantes y, por supuesto, las exigencias propias del estudio y de la universidad (Fernández y Luévano, 2018), como son la demanda de tareas académicas, las horas de estudio que frecuentemente impiden el descanso y la evaluación, en otras palabras, cuando surgen situaciones difíciles durante la fase de formación y el estudiante carece de los recursos necesarios para superarlas o enfrentarlas de forma eficaz, esto da lugar a un mal rendimiento académico, a la ansiedad, a la fatiga, al insomnio y a la ausencia de la clase, que incluso puede dar lugar a la expulsión de la universidad. (Zárate et al., 2017).

Evidenciando lo anterior, Abdelmatloub (2020) estableció que a raíz de la pandemia mundial por el coronavirus, los estudiantes universitarios de Arabia Saudita, presentaban un mayor nivel de estrés por causa de factores estresantes como el aprobar los exámenes y si pasaran el semestre que llevaron las clases virtuales; del mismo modo, estos resultados fueron importantes porque nos dio un primer acercamiento a la identificación de las dimensiones e indicadores de la variable estrés académico; de la misma manera, Ramachandiran & Dhanapal (2018) aludieron que el querer obtener becas universitarias, la presión familiar, las cargas financieras desatan estrés en los universitarios malasio pertenecientes a la generación “Y” y “Z”, que a la larga conlleva a debilidades físicas (pérdida de apetito, constantes dolores en cabeza y estómago, complicaciones para dormir).

No obstante, dentro de la literatura revisada, se encontró el estudio de Tus (2020), el cual fue controversial y generó una incertidumbre en el desarrollo de la tesis, ya que evidenció que el estrés (y la motivación) no tiene influencia ni correlación con el desempeño académico de los estudiantes, sino que existen otros factores internos, como es el caso de los hábitos de estudio, o externos, las asesorías de los docentes, que tienen una mayor incidencia sobre este último.

El segundo constructo es el *aprendizaje*, al cual se le considera como la aprehensión de información académica, cuya característica vital es la evaluación formativa, mediante acciones como la observación, interpretación o regulación continuamente, interviniendo factores como la motivación, que permite lograr las metas propuestas (Fernández, 2017).

En ese sentido, Pozo y Monereo; citado en Yáñez (2016), expresan que el proceso del *aprendizaje* tiene etapas entrelazadas que en ocasiones sus límites no pueden ser distinguidas claramente. Sus dimensiones son:

- a) *Motivación*, es la acción intrínseca del estudiante que expresa su deseo por aprender, para así ampliar su conocimiento y conseguir sus objetivos propuestos;

- b) *Interés*, es el término que representa la intencionalidad que los estudiantes poseen para alcanzar sus metas establecidas, condicionado con los obstáculos que se presenten;
- c) *Atención*, está muy vinculado a las acciones cognoscitivas, la cual requiere de la percepción del estudiante;
- d) *Adquisición*, proceso en el cual se retiene la información de las asignaturas, para luego poder emplearlo y ponerlo en práctica;
- e) *Comprensión e interiorización*, es una actividad donde se aplica las habilidades de abstracción, comprensión y la memoria significativa; se hace un juicio entre los conocimientos preliminares y los adquiridos;
- f) *Aplicación*, actividad que consiste en producir correcta y eficientemente los datos e información captada, lo cual va a generar una sensación de satisfacción al estudiante;
- g) *Transferencia*, es una parte del proceso de aprendizaje en la cual se traslada el conocimiento adquirido a una situación póstuma, permitiendo dar información referencial a las nuevas circunstancias.
- h) *Evaluación*, es la acción de percibir y analizar los efectos alcanzados del proceso de aprendizaje, permitiendo tomar medidas y acciones según sea la situación; para esto se requiere de diversas estrategias.

Blander y Grinder hacen una descripción de los distintos medios que se utilizan para el aprendizaje, tales como:

- a) El *aprendizaje visual*, proceso donde se capta y retiene la información a través de ver la información, la lectura es su principal herramienta;
- b) El *aprendizaje auditivo*, proceso donde la capacidad de escucha y la explicación oral son fundamentales para aprender y retener el conocimiento;

- c) El *aprendizaje kinestésico*, este tipo de aprendizaje requiere mayor tiempo debido a que los datos se asimilan a través del movimiento y sensaciones, entre estas actividades destacan las deportivas (citado en Pibaque, 2021).

Se debe tener presente, que en estos últimos tiempos (de pandemia), el aprendizaje estudiantil a estado fuertemente golpeado, por ser una nueva realidad y la poca costumbre de recibir conocimientos de manera virtual, por lo cual es necesario mejorarlo, siendo el primer paso generar una responsabilidad individual y colectiva en el uso de los canales virtuales para aprender (Garcés y Mora, 2020).

Otra estrategia es que los docentes universitarios asuman el desafío de emplear la didáctica, tanto general (para planificar la enseñanza y utilizar correctamente los medios) como didáctica (para crear estrategias en sus educandos perfeccionando este proceso) para aumentar la calidad del aprendizaje; conjuntamente con las herramientas virtuales y la tecnología se maximizará los resultados (Casasola, 2020).

En este siglo XXI, el aprendizaje ha tenido un gran progreso por la explosión de la tecnología e información; ya que a través de la implementación de estos últimos se han forjado nuevas definiciones, como el aprendizaje digital (*d-learning*) el cual es una nueva práctica educativa que hace uso efectivo de estas herramientas novedosas que permite a los estudiantes asimilar conocimientos, de este se desprende el aprendizaje móvil (*m-learning*), que significa la interacción propia del alumno con la tecnología para aprender en lugares lejanos, y el aprendizaje electrónico (*e-learning*), que es el aprendizaje apoyado en medios digitales (Kumar, Wotto & Bélanger, 2018).

Un ejemplo, es el expuesto por Dhawan (2020) que ha vivido los colegios, institutos y universidades de la India, que antes del 2020, tenían métodos tradicionales de estudios, y que a raíz de la pandemia del coronavirus, tuvieron que hacer una reingeniería rápida en sus procesos de enseñanza, empezando a

utilizar un modelo de educación en línea de la noche a la mañana, lo cual en un principio ha generado un sinnúmero de deficiencias

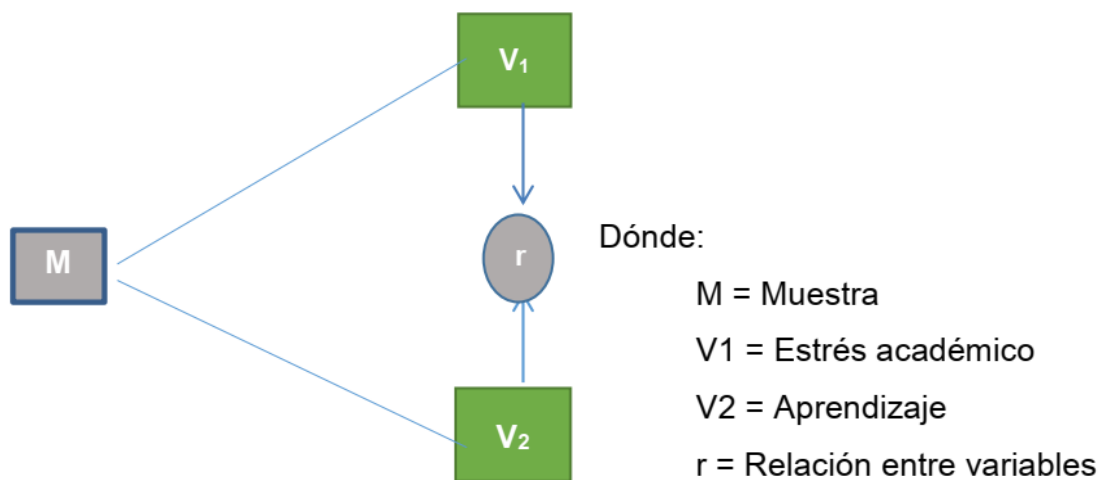
III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación fue *básica*, porque generó conocimiento sobre el estrés académico y el aprendizaje, describiendo sus características o relacionándolas con otros criterios del entorno (Vara, 2012 y Bernal, 2010); *cuantitativa*, porque a través del cálculo de estadísticos e indicadores matemáticos se comprobará o desestimaré la hipótesis planteada; de nivel *descriptivo*, porque la recopilación de información se fundamentan en las cualidades, dimensiones, propiedades de los constructos, lo cual nos permite determinar e informar como son los modos de ser de cada uno de ellos (Ñaupas et al., 2018, p. 134 y Nicomedes, 2018, p. 2)

El diseño es la estrategia o guía que se emplea para obtener información y dar respuesta a los planteamientos e hipótesis establecidas (Hernández et al., 2014, p. 128). En tal sentido, según Supo (2014) el diseño fue no experimental (no se realizaré manipulación de las variables de estudio), de medición transversal (una sola vez), correlacional (intención de demostrar el vínculo o nexo que existen entre los 02 términos de estudio), además de enfoque cuantitativo, toda vez que se va a trabajar con datos numéricos (ver Figura 1).

Figura 1
Diagrama de correlación



3.2. Variables y operacionalización

3.2.1. Estrés académico

- **Definición conceptual:** Representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea conceptualizar transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador –con otros factores- del fracaso (Martín, 2010).
- **Definición operacional:** Complejo fenómeno que requiere la consideración de varias variables interrelacionadas, como medir a los estresores académicos, la experiencia subjetiva del estrés, los moderadores del estrés académico y, por último, los efectos del estrés académico.
- **Indicadores:** Son 04 dimensiones y cada uno posee sus propios indicadores, tales como: a) Estresores académicos (competencia interna, sobrecarga académica, responsabilidades académicas y metodología académica); b) Experiencias subjetivas (percepción de amenaza y percepción de los recursos); c) Moderadores de estrés (estrategias de afrontamiento, apoyo social y autoconcepto académico); y, d) Efectos del estrés (físicos, psicológicos y comportamentales)
- **Escala de medición:** Escala de Likert (5= muy alto, 4= alto, 3= medio, 2= bajo y 1= muy bajo)

3.2.2. Aprendizaje

- **Definición conceptual:** Es un proceso complicado, mediante el cual los seres humanos adquieren un conjunto de habilidades, conocimientos, valores, actitudes y reacciones emocionales (Ormrod, 2005, p 5).
- **Definición operacional:** Es la combinación de aquellas estrategias que utilizan las personas para procesar y almacenar información, las cuales pueden adquirirse a través de canales visuales, auditivos o kinestésicos.
- **Indicadores:** Son 03 dimensiones con sus propios indicadores, por ejemplo: a) Aprendizaje visual (lectura, videos y explicaciones gráficas); b) Aprendizaje auditivo (explicaciones orales, conversaciones y experiencias auditivas); y, c) Aprendizaje kinestésico (casos prácticos, actividades físicas y habilidades físicas)
- **Escala de medición:** Escala de Likert (5= muy alto, 4= alto, 3= medio, 2= bajo y 1= muy bajo)

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población

Según Vara (2012), lo conceptualiza como el conjunto de individuos u objetos que poseen las mismas cualidades para el estudio y se ubican en el mismo espacio o territorio donde se desarrolla el trabajo de investigación. En ese sentido, la población estará constituida por los alumnos de la universidad públicas UNAS, que comprende a la cantidad de 26,212 estudiantes.

En relación a la muestra de investigación, sólo se estará considerando a los estudiantes de la carrera de Administración que corresponden 6,550 alumnos, como criterios de inclusión.

Como criterios de exclusión: a) estudiantes pertenecientes a otras facultades de la universidad; b) estudiantes matriculados a segundas especialidades, maestrías o doctorados; y, c) estudiantes de universidades particulares.

3.3.2. Muestra y muestreo

La muestra se estableció a través del muestreo no probabilístico, del tipo intencional, seleccionando a 100 alumnos pertenecientes a dicha universidad, de acuerdo a la propuesta de Hernández-Sampieri (2018), el cual menciona que, por criterio del investigador, considera dicha posibilidad. Con ello se cumple lo descrito por Vara (2012), que indica que esta es una parte representativa extraída de la población que cumple con los mismos requisitos, con lo que sus resultados pueden ser generalizados.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. Técnicas

La técnica de recolección fue la encuesta, la cual consistió en hacer llegar un listado de preguntas a cada participante para que exprese su opinión en preguntas abiertas (sin opciones) y cerradas (con opciones).

3.4.2. Instrumentos

El instrumento de recolección fue el cuestionario adaptado según las teorías previamente desarrolladas en el capítulo II, por ejemplo, para el caso de la variable *estrés académico*, se empleó el *Inventario SISCO*; mientras que para la variable *aprendizaje*, se usó el propuesto en el estudio de Pibaque (2021).

3.4.3. Confiabilidad y validez

La confiabilidad se realizó a través del Alfa de Cronbach, siendo el cálculo de los resultados de la prueba piloto del cuestionario aplicado a 20 participantes seleccionados aleatoriamente de la muestra:

Tabla 1
Estadístico de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,892	,882	46

La Tabla 1 indica que hay una alta confiabilidad del instrumento de investigación, ya que el alfa de Cronbach obtuvo un valor cercano a 1 (0,892).

Asimismo, se contó con el apoyo de 03 expertos en la materia para validar el cuestionario propuesto (Ver Anexo 3). Este *criterio de juicio de expertos* permitió identificar y verificar que cada pregunta redactada cumpla el objetivo de medir lo que realmente se necesita (Vara 2012).

3.5. Procedimientos

Se recolectaron datos cuantitativos a través del cuestionario, el cual se desarrolló mediante el canal virtual (Google drive), debido a que la muestra no tiene un horario fijo de asistencia a sus clases presenciales, de la misma manera, aún se mantiene el distanciamiento por parte del investigador al ser una persona vulnerable ante la coyuntura actual (coronavirus).

Luego de obtener las puntuaciones, se calcularon los estadísticos, así como las tabulaciones y gráficas correspondientes; para ello recurrimos al uso de los programas Excel e *IBM SPSS Statistics v.26*.

3.6. Métodos de análisis de datos

El análisis descriptivo de las variables y sus dimensiones fue a través del método de tablas cruzadas, mostrando organizadamente cada uno de los valores y puntuaciones logrados. Con respecto al análisis inferencial, se calcularon los estadísticos correspondientes (alfa de Cronbach y coeficiente de Spearman); es necesario precisar que estos últimos se interpretaron según la información de la Tabla 2:

Tabla 2

Escala de correlación según el rango de valores

Coefficiente	Tipo	Interpretación
De 0 a 0,20	Positiva / relación directa	Correlación prácticamente nula
De 0,21 a 0,40		Correlación baja
De 0,41 a 0,70		Correlación moderada
De 0,71 a 0,90		Correlación alta
De 0,91 a 1		Correlación muy alta

Fuente: Basado en el libro Metodología de la investigación educativa, de Bisquerra (2009, p 212)

3.7. Aspectos éticos

Se cumplió con el principio de veracidad, tanto al momento de recolección de la información preliminar y datos cuantitativos como en el procesamiento de los mismos (redacción y cálculos estadísticos); además, al momento de encuestar a los alumnos se les indicó al inicio que sus respuestas serían anónimas y confidenciales (será utilizado solo para el estudio); por último, el trabajo final pasó la evaluación del programa Turnitin, cumpliendo con el porcentaje de similitud aceptado por la universidad (máximo un 25%).

IV. RESULTADOS

En el siguiente capítulo se expusieron los resultados alcanzados después de haber realizado el proceso de recolección y análisis de la información brindada por los participantes de la muestra. En ellos se reflejó cuál fue el nivel de estrés que presenta cada alumno y como este está relacionado con el aprendizaje y cada una de sus dimensiones que lo conforman; resaltando los datos más significativos e importantes para el estudio, y con lo cual inferiremos como es la realidad o situación de cada uno de ellos y de los estudiantes en general de la universidad pública de Arequipa.

4.1. Resultados descriptivos

En la Tabla 3 se realizó una agrupación de las variables de estudio que fueron el estrés académico y el aprendizaje, en ella se observó que la mayor parte de los estudiantes tienen un nivel de estrés medio (74%) lo cual se ha vinculado con los diferentes niveles de aprendizaje; de la misma manera los alumnos en su mayoría tienen un aprendizaje regular (60%), presentando diferentes niveles de estrés; igualmente, llama la atención que la tercera parte de ellos (33%) presenten un nivel de aprendizaje malo, indistintamente del nivel de estrés que presente el estudiante. Además, se percibió que el 52% de los encuestados presentan un nivel de estrés medio lo cual hace que su nivel de aprendizaje sea regular; asimismo, un 20% también presenta un nivel de estrés medio, pero en ellos su aprendizaje se ve afectado debido a que presentan un nivel de aprendizaje malo. Un dato a tomar en cuenta es que un 12% de los alumnos evidenciaron un nivel de aprendizaje malo, pero este no necesariamente se debe a causa del estrés académico, ya que es bajo. Finalmente, existe un 14% de participantes que presentan un nivel de estrés alto, relacionándose con los diferentes niveles de aprendizaje.

Tabla 3*Tabla cruzada entre el estrés académico y el aprendizaje*

			Aprendizaje			Total
			Bueno	Regular	Malo	
Estrés académico	Alto	Recuento	5	8	1	14
		% del total	5.0%	8.0%	1.0%	14.0%
	Medio	Recuento	2	52	20	74
		% del total	2.0%	52.0%	20.0%	74.0%
	Bajo	Recuento	0	0	12	12
		% del total	0.0%	0.0%	12.0%	12.0%
Total		Recuento	7	60	33	100
		% del total	7.0%	60.0%	33.0%	100.0%

En la Tabla 4 se hizo un comparativo entre el estrés académico y la primera dimensión del aprendizaje (aprendizaje visual), en ella se percibió que los estudiantes tienen un nivel de estrés medio (74%) lo cual se ha vinculado con los diferentes niveles de aprendizaje, y que el 58% de estudiantes tienen un regular aprendizaje visual, presentando distintos niveles de estrés; igual que el caso de los resultados anteriores, es muy notorio que aproximadamente una cuarta parte de ellos presenten un nivel malo de aprendizaje, indistintamente del nivel de estrés que presente el estudiante. Existe un 51% de encuestados que tienen un nivel aprendizaje visual regular, conjuntamente con un grado de estrés medio; seguidamente, se ve que otro grupo (15%) presenta un nivel de estrés similar que el del grupo anterior pero su nivel de aprendizaje visual es bajo; de la misma manera, un 16% del total cuenta con un nivel de aprendizaje bueno, a pesar que su nivel de estrés sean medio o alto.

Tabla 4*Tabla cruzada entre el estrés académico y el aprendizaje visual*

			Aprendizaje visual			Total
			Bueno	Regular	Malo	
Estrés académico	Alto	Recuento	8	6	0	14
		% del total	8.0%	6.0%	0.0%	14.0%
	Medio	Recuento	8	51	15	74
		% del total	8.0%	51.0%	15.0%	74.0%
	Bajo	Recuento	0	1	11	12
		% del total	0.0%	1.0%	11.0%	12.0%
Total		Recuento	16	58	26	100
		% del total	16.0%	58.0%	26.0%	100.0%

En la Tabla 5 se realizó un cruce de la variable estrés académico y la segunda dimensión del aprendizaje (aprendizaje auditivo), observando que la mayor parte de los estudiantes tienen un nivel de estrés medio (74%) vinculado con los diferentes niveles de aprendizaje; así como un aprendizaje auditivo regular de 62% a distintos niveles de estrés académico; de la misma forma, se sigue manteniendo la tendencia que las tablas anteriores, ya que el 25% de ellos tienen un nivel de aprendizaje auditivo malo, pese a presentar niveles de estrés medio o bajos. Conjuntamente, se percibió que el 54% de los encuestados exhibieron un nivel de estrés medio, haciendo que su nivel de aprendizaje auditivo sea regular; el 13% demuestran un nivel de aprendizaje auditivo malo, aun teniendo un nivel de estrés similar que el de la mayoría. Se destaca que el 13% del total presentan un nivel de estrés alto o regular, pero este no ha influido en su aprendizaje auditivo, debido a que es bueno.

Tabla 5

Tabla cruzada entre el estrés académico y el aprendizaje auditivo

		Aprendizaje auditivo			Total	
		Bueno	Regular	Malo		
Estrés académico	Alto	Recuento	6	8	0	14
		% del total	6.0%	8.0%	0.0%	14.0%
	Medio	Recuento	7	54	13	74
		% del total	7.0%	54.0%	13.0%	74.0%
	Bajo	Recuento	0	0	12	12
		% del total	0.0%	0.0%	12.0%	12.0%
Total	Recuento	13	62	25	100	
	% del total	13.0%	62.0%	25.0%	100.0%	

Finalmente, en la Tabla 6 se hizo la combinación de resultados del estrés académico y la tercera dimensión del aprendizaje (aprendizaje kinestésico), percibiendo, que el nivel de estrés como el de aprendizaje kinestésico es medio (74%) a diferentes niveles de aprendizaje; para el caso del aprendizaje, el valor más alto fue regular (53%) a diversos niveles de estrés. En dicha tabla, también se debe resaltar que el indistintamente del grado de estrés, un 39% de los alumnos presentan un nivel de aprendizaje kinestésico malo o deficiente. Del mismo modo, se percibe que la mayor parte de encuestados presentan un nivel de estrés medio, lo cual ocasiona que el nivel de su aprendizaje kinestésico también este en un nivel promedio o

regular; un 25% demuestra niveles de estrés similares a los anteriores, pero en ellos se ve la influencia negativa en su aprendizaje kinestésico (malo).

Tabla 6

Tabla cruzada entre el estrés académico y el aprendizaje kinestésico

		Aprendizaje kinestésico			Total	
		Bueno	Regular	Malo		
Estrés académico	Alto	Recuento	5	7	2	14
		% del total	5.0%	7.0%	2.0%	14.0%
	Medio	Recuento	3	46	25	74
		% del total	3.0%	46.0%	25.0%	74.0%
	Bajo	Recuento	0	0	12	12
		% del total	0.0%	0.0%	12.0%	12.0%
Total		Recuento	8	53	39	100
		% del total	8.0%	53.0%	39.0%	100.0%

4.2. Resultados inferenciales

Para este apartado, se precisa que no se ha realizado las pruebas de normalidad o verificación de distribución de datos porque las variables están cuantificadas según datos de escala nominal del tipo Likert; es decir que, no corresponde realizar un análisis paramétrico, por el tipo de dato recolectado. Es por este motivo que se ha analizado el nivel de correlación según el coeficiente de Spearman, además de utilizarse los niveles de interpretación del propuesto por Bisquerra (2009, p 212).

De acuerdo con el planteamiento de la investigación realizado se redactaron las siguientes hipótesis general y específicas con sus respectivas hipótesis nulas:

H₀: No existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022.

HG₁: Existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022.

Se acepta la hipótesis general de la investigación y se descarta la hipótesis nula, ya que el nivel de correlación entre las variables es significativo en un nivel de 0.01 bilateral. Igualmente, en la Tabla 7, se observa que entre las variables existe una correlación directa y positiva, porque el coeficiente de Spearman es de 0,611 (mayor a 0), lo que quiere decir que a mayor nivel de estrés existe un nivel de aprendizaje mayor y viceversa, y moderada, según Bisquerra (2009).

Tabla 7

Correlación entre el estrés académico y el aprendizaje

			Estrés académico	Aprendizaje
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1.000	,611**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	100	100
	Aprendizaje	Coeficiente de correlación	,611**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	100	100

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

H₀: No existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje visual en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022

HE₁: Existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje visual en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022.

Para este caso también se acepta la primera hipótesis específica de la investigación y se descarta la hipótesis nula, porque el nivel de correlación entre los términos es significativo en un nivel de 0.01 bilateral. De la misma manera, en la Tabla 8, se indica que el estrés académico y la dimensión aprendizaje visual existe una correlación directa y positiva, ya que el coeficiente de Spearman es de 0,666, siendo un valor mayor a 0, interpretando que a mayor nivel de estrés existe un mayor nivel de aprendizaje visual y viceversa, y moderada, según Bisquerra (2009).

Tabla 8

Correlación entre el estrés académico y el aprendizaje visual

			Estrés académico	Aprendizaje visual
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1.000	,666**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	100	100
	Aprendizaje visual	Coeficiente de correlación	,666**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	100	100

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

H₀: No existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje auditivo en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022

HE₂: Existe relación significativa existe entre el estrés académico y el aprendizaje auditivo en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022.

Seguidamente, se acepta la segunda hipótesis específica de la investigación, descartando la hipótesis nula, debido a que el nivel de correlación el constructo estrés académico y la dimensión aprendizaje auditivo es significativo en un nivel de 0.01 bilateral. Asimismo, en la Tabla 9, se indica que ambos términos presentan una correlación directa y positiva, por obtener como resultado un coeficiente de Spearman de 0,561 (valor mayor a 0), es decir que si aumenta el estrés es probable que el aprendizaje auditivo también se incremente o viceversa, y moderada, de acuerdo a lo propuesto por Bisquerra (2009).

Tabla 9

Correlación entre el estrés académico y el aprendizaje auditivo

			Estrés Académico	Aprendizaje Auditivo
Rho de Spearman	Estrés Académico	Coeficiente de correlación	1.000	,561**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	100	100
	Aprendizaje Auditivo	Coeficiente de correlación	,561**	1.000
Sig. (bilateral)		0.000		
N		100	100	

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

H₀: No existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje kinestésico en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022

HE₃: Existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje kinestésico en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022.

Finalmente, se acepta la tercera hipótesis específica de la investigación rechazando la hipótesis nula, porque se obtuvo un valor significativo de correlación a un nivel de 0.01 bilateral. A la par, en la Tabla 10, se menciona que la correlación que existe entre el estrés académico y la dimensión aprendizaje kinestésico es directa y positiva, ya que el coeficiente de Spearman es mayor a 0 (0.455), y moderada, según Bisquerra (2009). Cabe resaltar que, si bien la variable estrés académico y la dimensión aprendizaje kinestésico siguen la misma tendencia que los resultados anteriores, fueron lo que presentaron las puntuaciones y valores más bajos en comparación con los demás.

Tabla 10

Correlación entre el estrés académico y el aprendizaje kinestésico

			Estrés académico	Aprendizaje kinestésico
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1.000	,455**
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	100	100
	Aprendizaje kinestésico	Coeficiente de correlación	,455**	1.000
Sig. (bilateral)		0.000		
N		100	100	

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

V. DISCUSIÓN

En este capítulo se realizó la comparación de los resultados alcanzados con las teorías preliminares y los antecedentes desarrollados, para así corroborarlas y apoyarlas, o en su defecto, contradecirlas; además, se hizo un análisis de los puntos altos y bajos de la metodología empleada y se explicó cuál es la relevancia de la presente de acuerdo a la realidad.

Como preámbulo, el estrés académico surgió cuando el estudiante siente alteraciones a su bienestar por percibir dificultades, severidades o rigurosidades en las actividades académicas (Valdivieso et al., 2020), tales como sacar buenas notas en exámenes, aprobar el semestre y los cursos o conseguir becas universitarias (Abdelmatloub, 2020 y Ramachandiran & Dhanapal, 2018); sus consecuencias afectan a la integridad de la persona, siendo su aprendizaje en general como los medios que utiliza: visuales, auditivos o kinestésicos (Pibaque, 2021) algunos de los aspectos que se encuentran mayormente perjudicados; y es que entre ambas variables existe una correlación (Rho de Spearman = 0.611 y $p = 0.000 < 0.05$), que indica que si hay alguna variación positiva o negativa en el estrés académico, sus resultados influirían en el aprendizaje general.

Seguidamente, se consideró que, al obtener una correlación directa, positiva y moderada entre los términos estudiados, se infirió que el aprendizaje de los universitarios se ve influenciado en cierta medida por el estrés que padecen cada día, ya sea dentro de su propio ámbito de estudio como el de sus responsabilidades o actividades fuera del mismo. Con ello se comprueba lo concluido en los estudios de Restrepo et al. (2020), Silva, López y Columba (2020) y Rojas (2020), con referente a que el estrés es uno de los factores que daña intelectualmente a los estudiantes, y que al combinarse con otros problemas tienen por consecuencia inmediata bajar su rendimiento académico; y que, si esta tendencia de mantener niveles de estrés moderado o alto se mantiene en los alumnos por tiempos prolongados, trascenderá a deficiencias en su propia salud física, mental y emocional.

Por ello podemos inferir que si un estudiante de educación superior presenta un determinado nivel de estrés, manifestaría un cambio en su nivel de aprendizaje; lo cual es un tema de constante preocupación para el desarrollo propio alumno como el de su entorno, ya que se vería obstruida su aprehensión y adquisición de conocimientos e información, tal como explicó Restrepo et al. (2020) en los resultados de su estudio, dejándolos limitados en el perfeccionamiento de sus propias habilidades o destrezas, y que a la larga influiría negativamente en su desenvolvimiento personal y laboral.

Asimismo, el estrés académico no es un tema que se deba tomar a la ligera, y menos ahora que se ha vivido una pandemia mundial, como lo menciona Chacón y Vera (2021), que por el estrés y el COVID-19, los estudiantes han presentado dolencias físicas, bajos niveles de concentración y poco interés en el estudio; esto va acorde a los resultados propios del estudio, ya que la mayoría de los investigados presentan niveles medios de este problema, lo cual ha afectado en sus niveles de aprendizaje (regular – bajo) tanto general como específico (visual, auditivo, kinestésico), siendo necesario identificar las herramientas que les dé una posibilidad de mejora. Complementando, Zapico et al. (2021) aseveró que los alumnos que están en centros de educación superior manifiestan disconformidades con las modalidades de enseñanza virtual generando incertidumbre en las modalidades de aprendizaje, creando un nuevo factor estresante en ellos, y que a corto plazo incrementaría los niveles de estrés.

Y es que se han vivido cambios rotundos en los estilos de vida de la población mundial a consecuencia del coronavirus: los países y personas que contaban con recursos y estabilidad económica fueron quienes pudieron afrontar de una más asertiva los efectos de la pandemia, porque tomaban la mayoría de las precauciones, contaban con los medios para que su estilo de vida no se altere drásticamente, y en algunos casos lo vieron como una oportunidad para desarrollar nuevas técnicas o habilidades para su crecimiento personal; en cambio, aquellos que no pertenecían a este grupo, que es la mayoría de dicho grupo, sufrieron con el transcurrir del día a día, porque no sabían si trabajar o no por temor a contagiarse, no tenían certeza si perderían

su trabajo o no les pagarían, no contaban con una protección o estaban asegurados en el sistema de salud, etc., generándoles conflictos, inseguridades y alteraciones tanto físicas, emocionales y psicológicas, siendo uno de los más representativos el estrés en todas sus formas.

Ahora si contextualizamos lo mencionado en el párrafo anterior, al plano de la educación, se aceleró y generalizó el aprendizaje a través de diferentes medios virtuales como las clases on.line, videos, fotos, audios, debido a que no se podía asistir presencialmente a ninguno de los centros educativos. Además se mantuvo la tendencia de lo explicado en el párrafo anterior, los estudiantes y universitarios que contaban con las herramientas y recursos se adaptaron fácilmente a realizar sus estudios en esta nueva modalidad; sin embargo, los demás pasaron diferentes procesos como el abandono de sus estudios, cambio de centros de estudios, dificultad para el uso de herramientas virtuales, entre otros, complicando y poniendo en riesgo su aprendizaje

No obstante, Campos y Blas (2021) reconoció que los universitarios poseen habilidades importantes para hacer frente a la pandemia de COVID-19, sin embargo, su adaptación a los hechos estresantes de su vida académica no es la correcta; sin embargo, se debe tener en consideración que existen un porcentaje mínimo que demuestran un nivel de aprendizaje alto a pesar de soportar niveles de estrés alto o regular, evidenciando que este grupo poseen capacidades y estrategia de manejo de este último; siendo similar a lo afirmado por González (2020) ya que efectivamente existen universitarios que tienen estas habilidades; no obstante, no solo se pueden valer de ellas, porque si este mal empieza a combinarse con otros, se tendría que hacer un proceso de renovación de las mismas.

En el plano nacional, los resultados obtenidos son un fiel reflejo de lo que ocurre en otras instituciones, debido a que estos, de manera inferencial afirmaban la similitud entre las variables y descriptivamente evidenciaron un nivel de estrés entre regular y alto lo cual se relacionaba con niveles de aprendizaje medio o bajo, siendo semejantes a las inferencias hechas por Asenjo, Linares y Díaz (2021), en la que los estudiantes de enfermería de otra

universidad pública manifestaron que existían diversos factores estresores que afectaban tanto en su aprendizaje como en su forma de afrontar el estrés, y por Ascue y Loa (2021), que ratificaban que casi la mitad de los estudiantes de la carrera de Administración también se sentían con altos niveles de estrés los cuales no les permitían desenvolverse correctamente en sus estudios o los mantenían distraídos, vulnerando su aprendizaje.

Desde el punto de vista de las dimensiones del aprendizaje, el aprendizaje visual es la que presenta mayor nivel de correlación con respecto a las demás, con un Rho de Spearman de 0.666; de la misma manera, un 73% de los estudiantes universitarios de la institución pública consideran que el estrés académico se relaciona negativamente con dicha forma de aprendizaje; lo cual genera una preocupación para los encargados de impartir los conocimientos es decir los docentes, porque que en esta etapa de pandemia los medios virtuales visuales fueron los que más se emplearon para dictar sus cátedras. La respuesta de los estudiantes que continuaron con sus estudios virtuales durante la pandemia y estaban aprendiendo a través de videos o conferencias virtuales donde se proyectaban diapositivas o el material de trabajo fue manifestar niveles entre regular y altos de estrés (Zapico et al., 2021), señalando a la sobrecarga de los trabajos y el dictado de las clases como los factores estresores que más han incidido en dicho nivel (Silva, López y Columba, 2020), generándoles emociones de disconformidad y malestar, que no les permitía aprender correctamente.

Por otro lado, la dimensión del aprendizaje auditivo obtuvo un coeficiente de Spearman de 0.561 con relación al estrés académico, indicando que existe un nivel de correlación moderada entre ambos términos; igualmente, un 75% de los encuestados consideran que el aprendizaje se ve perjudicado ante niveles de estrés medio – alto; de manera similar que la dimensión anterior, los estudiantes que en su proceso de aprendizaje utilizaban los audios o solamente escuchaban las clases dictadas por sus docentes, expresaban sentirse estresados, porque no entendían la manera o el como se debía cumplir con sus trabajos o responsabilidades, es más al tener una conversación entre ellos se daban cuenta que sus opiniones o trabajos eran diferentes,

ocasionándoles el estrés de saber si lo que habían realizado era lo correcto o no. Para ello, se considera necesario que los estudiantes deban forjar habilidades de resiliencia, ya que como afirmó Campos y Blas (2021), si se desarrollan, se creará un hábito que les permitirá afrontar adversidades futuras.

Con respecto a la tercera dimensión del aprendizaje, el kinestésico, se evidenció que sigue la línea de las anteriores, es decir que existe una correlación moderada con el estrés académico (Rho de Spearman = 0.455), fue la que obtuvo el menor valor de correlación, pero que a opinión de los encuestados es el que más se ve afectado, ya que el 80% de ellos afirma que un nivel de estrés entre alto y regular, hace que el aprendizaje obtenga niveles de regular a bajos. Se considera que esta forma de aprendizaje fue una de las menos empleadas por los docentes y universitarios, ya que al no contar con espacios de espacimient o dictado de cursos vinculados a este tipo de actividad, no le daban la importancia debida. Lo que si se resalta es que el aprendizaje kinestésico lo empleaban más como una posible técnica para combatir el estrés que les generaba realizar sus trabajos o investigaciones, porque cuando percibían que no podían, realizaban actividades físicas dentro de sus hogares o alrededores (con la protección debida) para que se liberen o relajen. Este tipo de aprendizaje es una de las capacidades que se debe fomentar en los estudiantes para que manejen el estrés, evitando que mermen su bienestar integral, para ello los docentes podrían renovar sus formas de enseñanza (González, 2020).

Se infiere, en general, que el aprendizaje disgregados en entre sus dimensiones han presentado valores de correlación positivos y moderados con el estrés académico, lo cual es un resultado que va acorde a la realidad peruana, debido a que durante y después de la pandemia por el coronavirus, los estudiantes en sus diferentes niveles tuvieron que adaptarse al uso de medios virtuales para aprender, los cuáles iban según las posibilidades de cada uno, mientras algunos que contaban con recursos podían aprender viendo, escuchando y actuando, el otro grupo, más numeroso, solo lo podían hacer a través de una foto o un audio, a eso si se le añade que la conectividad e internet no era en la misma intensidad en todos los puntos, los universitarios

percibían que su aprendizaje se convertía en un desafío constante, donde se les dificultaba aplicar estrategias de estudio o simplemente no lo hacían, ocasionando situaciones estresantes y altos niveles de estrés, tal como lo explicó Pacherras (2021) en su investigación.

De este modo, y por la evidencia hallada tanto en los resultados como en varios autores citados, es que se genera una contradicción parcial con lo afirmado por Tus (2020), resaltando el término parcial, ya que no se está de acuerdo con la conclusión que dice la no existencia de correlación entre las variables, pero, si se debe tomar a consideración que existen otros factores, internos o externos, que tienen mayor o menor influencia en el aprendizaje.

A la par, se resalta que la metodología que se ha empleado para el proyecto de investigación ha tenido como fortalezas el diseño no experimental, porque con ello se han obtenido datos verídicos de cómo están presentes ambos términos en la localidad, y contar con un instrumento de alta confiabilidad y validado por expertos, que ha permitido cuantificar correctamente las variables y sus dimensiones, esto se logró gracias a que se ha utilizado una adecuación de instrumentos anteriormente ya aceptados y empleados en investigaciones similares. De igual forma, la debilidad se basó en la cantidad de encuestados, porque si bien la muestra es representativa, el haberlo realizado con una mayor cantidad de encuestados los resultados serían más sólidos y representativos.

Finalmente se tiene que mencionar que la importancia del estudio se debe a que en el Perú los niveles de aprendizaje, hablando específicamente en un nivel superior, se ha visto mermado por la situación complicada del país, ya que los estudiantes batallan diariamente con problemas externos al estudio (como el económico, social, salubre, etc.) y propios de él, tal como bajos rendimientos, no realizan un correcto proceso de aprendizaje, no asimilan los conocimientos, dan poca importancia al estudio, etc.; por ello el encontrar la relación entre el estrés y aquellos factores que lo causan con el aprendizaje y sus distintas modalidades es dar el primer paso para identificar que oportunidades de mejora y propuestas de solución para los que imparten la

educación, por ejemplo, optar por la mejor manera de llegar a los alumnos o realizar actividades que faciliten el aprendizaje.

VI. CONCLUSIONES

A raíz de los resultados descriptivos e inferenciales de la presente investigación, se obtuvieron las siguientes conclusiones:

1. Existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022, porque el coeficiente de Spearman es de 0.611 y $p = 0.000 < 0.05$, la cual es directa, positiva y moderada. Siendo la razón por la que un 60% de los estudiantes considera que el estrés académico se vincula con un aprendizaje regular.
2. Existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje visual en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022, porque el coeficiente de Spearman es de 0.666 y $p = 0.000 < 0.05$, la cual es directa, positiva, moderada; asimismo, es la dimensión del aprendizaje que presenta mayor grado de correlación. Siendo la razón por la que un 58% de los estudiantes considera que el estrés académico se vincula con un aprendizaje visual regular.
3. Existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje auditivo en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022, porque el coeficiente de Spearman es de 0.561 y $p = 0.000 < 0.05$, la cual es directa, positiva, moderada. Siendo la razón por la que un 62% de los estudiantes considera que el estrés académico se vincula con un aprendizaje auditivo regular.
4. Existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje kinestésico en los estudiantes de una universidad pública en Arequipa, 2022, porque el coeficiente de Spearman es de 0.455 y $p = 0.000 < 0.05$, la cual es directa, positiva, moderada; asimismo, es la dimensión del aprendizaje que presenta menor grado de correlación. Siendo la razón por la que un 53% de los estudiantes considera que el estrés académico se vincula con un aprendizaje kinestésico regular.

VII. RECOMENDACIONES

Finalmente, los trabajos de investigación son bases para realizar futuros estudios u encontrar oportunidades de mejora, por ello se recomienda lo siguiente:

1. Realizar un estudio de seguimiento de cómo es la manifestación de las variables en la misma población, para corroborar si los resultados se mantienen o han tenido cambios significativos, para proponer posibles soluciones a futuro
2. Verificar el instrumento de medición, para mejorar e incrementar la confiabilidad del mismo.
3. Aplicar el instrumento de medición a una muestra con mayor número de participantes, con lo cual se obtengan resultados más sólidos.
4. Se recomienda, en caso fuera necesario, añadir, suprimir o cambiar las dimensiones de las variables, previa realización de un análisis factorial.

REFERENCIAS

- Abdelmatloub, R. (2020). Online Learning during the COVID- 19 Pandemic and Academic Stress in University Students. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 100-107.
- Antúnez, Z., & Vinet, E. (2012). Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS - 21): Validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios Chilenos. *Terapia Psicológica*, 30(3), 49-55.
doi:<https://doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>
- Ascue, R., & Loa, E. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 365-376.
doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238
- Asenjo, J., Linares, O., & Díaz, Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, 5(2), 59-66.
doi:<https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Pearson Educación.
- Berrio, N., & Mazo, R. (2017). Estrés académico. *Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Departamento de Psicología*, 3(2), 148-162.
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Madrid: Editorial La Muralla.
- Campos, M., & Garay, E. (2021). *Resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020 (Tesis de Pregrado)*. Universidad Peruana de los Andes, Huancayo.
- Casasola, W. (2020). El papel de la didáctica en los procesos de enseñanza y aprendizaje universitarios. *Revista Comunicación*, 29(1), 38-51.
doi:<https://dx.doi.org/10.18845/rc.v29i1-2020.5258>
- Chacón, D., & Vera, C. (2021). *Estrés académico asociado al COVID-19 en estudiantes de octavo semestre en la carrera de psicología de la*

- universidad de Guayaquil (Tesis de Pregrado)*. Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Psicológicas, Guayaquil.
- Dhawan, S. (2020). Online Learning: A Panacea in the Time of COVID-19 Crisis. *Journal of Educational Technology Systems*, 49(1), 5-22.
doi:<https://doi.org/10.1177/0047239520934018>
- Fernández de Castro, J., & Luévano, E. (2018). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Panamericana de Pedagogía*, 26, 97-117.
- Fernández, M. (2017). Evaluación y aprendizaje. *MarcoELE - Revista de Didáctica*, 24.
- Garcés, J., & Mora, C. (2020). Estrategias de aprendizaje para mitigar la deserción estudiantil en el marco de la COVID-19. *SUMMA. Revista Disciplinaria En Ciencias económicas Y Sociales*, 2, 49-55.
doi:<https://doi.org/10.47666/summa.2.esp.06>
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo*, 9(25), 158-179. doi:<https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta. ed.). México D.F.: McGraw-Hill / Interamericana Editores S.A. de C.V.
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hil.
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*, 37(2), 327–334.
doi:<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Kumar, S., Wotto, M., & Bélanger, P. (2018). E-learning, M-learning and D-learning: Conceptual definition and comparative analysis. *E-Learning and Digital Media*, 15(4), 191-216.
doi:<https://doi.org/10.1177/2042753018785180>
- León, A., González, S., González, N., & Barcelata, B. (2019). Stress, self-efficacy, academic achievement and resilience in emerging adults. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 17(1), 129-148.

- Martín, I. (2010). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 11(1), 69-95. doi:<https://doi.org/10.14201/eks.5789>
- Nicomedes, E. (2018). Tipos de investigación. 1–4.
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación: Cuantitativa, cualitativa y redacción de la tesis*. Ediciones de la U; 5ta Ed.
- Ormrod, J. (2005). *Aprendizaje humano* (4ta ed.). Madrid: Pearson Educación S.A.
- Pacherres, I. (2021). *El Estrés y las Estrategias de Aprendizaje de los estudiantes del tercero de secundaria del COAR Tumbes, 2019 (Tesis de Maestría)*. Universidad César Vallejo, Lima.
- Pibaque, J. (2021). *Estrategias metacognitivas y los estilos de aprendizajes de los estudiantes de la Escuela General Básica, Ecuador, 2020 (Tesis de Maestría)*. Universidad César Vallejo, Lima.
- Ramachandiran, M., & Dhanapal, S. (2018). Academic Stress Among University Students: A Quantitative Study of Generation Y and Z's Perception. *Pertanika Journal of social Sciences & humanities*, 26(3), 2115-2128.
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17–37. doi:<https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Rojas, W. (2020). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes del primer año de una escuela superior de formación artística pública Ayacucho, 2020 (Tesis de Maestría)*. Universidad César Vallejo, Lima.
- Silva, M., López, J., & Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
- Supo, J. (2014). *Sinopsis del libro y carpeta de aprendizaje: Seminarios de Investigación Científica*. B. EIRL.
- Ticona, P. (2014). *El derecho a la salud mental en el Perú del siglo XXI ¿Un derecho protegido o un derecho postergado por el estado peruano? (Tesis de Maestría)*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Tus, J. (2020). Academic Stress, Academic Motivation, and Its Relationship on the Academic Performance of the Senior High School Students. *Asian Journal of Multidisciplinary Studies*, 8(11), 29-37.

- Valdivieso-Leòn, L., Lucas, S. T.-P., Espinoza-Diaz, & Ivette. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil - primaria. *Educacion XX1*, 23(2), 165-186.
doi:<https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>
- Vara, A. (2012). *Desde la idea a la sustentación: 7 pasos para una tesis exitosa*. Lima: USMP.
- Vargas, S. (2021a). *Factors that influence depression in university students: systematic review*. Conrado.
- Vargas, S. (2021b). *La salud mental y el desarrollo personal en el aprendizaje en los estudiantes universitarios, Lima, 2021. (Tesis de Doctorado)*. Universidad César Vallejo, Lima.
- Yáñez, P. (2016). El Proceso de Aprendizaje: Fases y Elementos Fundamentales. *Revista San Gregorio*, 1(11), 70-81.
- Zapico, M., Quiroga, S., Martínez Palacio, M., Zapico, M., & Lahiton Corvalan, J. (2021). Análisis exploratorio del estrés académico estudiantil en el marco del covid-19 en territorio de San Luis, Argentina. *Contextos de Educación*, 31(21), 20-32.
- Zárate, N., Soto, M., Castro, M., & Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista Panamericana de Pedagogía: Saberes y Quehaceres Del Pedagogo*, 9(4), 97-117.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

Título: Estrés académico y el aprendizaje en estudiantes de universidad pública, Arequipa, 2022								
Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores					
Problema General:	Objetivo general:	Hipótesis general:	Variable 1: Estrés académico					
¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes de posgrado de una universidad en Arequipa, 2022?	Establecer la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes de posgrado de una universidad en Arequipa, 2022.	Existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje en los estudiantes de posgrado de una universidad en Arequipa, 2022.	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles o rangos	
			Estresores académicos	Competencia interna Sobrecarga académica Responsabilidades académicas Metodología académica	De 1 a 7	Escala de Likert	De 1 a 5	Ordinal o nominal: 5=Muy alto 4=Alto 3=Medio 2=Bajo 1=Muy bajo
			Experiencia subjetiva	Percepción de amenaza Percepción de recursos	De 8 a 10			
			Moderadores de estrés	Estrategias de afrontamiento Apoyo social Autoconcepto académico	De 11 a 18			
			Efectos del estrés	Físicos Psicológicos Comportamentales	De 19 a 28			
Problemas Específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable 2: Aprendizaje					
¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje visual en los estudiantes de posgrado de una universidad en Arequipa, 2022?	Determinar la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje visual en los estudiantes de posgrado de una universidad en Arequipa, 2022.	Existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje visual en los estudiantes de posgrado de una universidad en Arequipa, 2022.	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de valores	Niveles o rangos	
			Aprendizaje visual	Lectura Videos Explicaciones gráficas	De 29 a 34	Escala de Likert	De 1 a 5	Ordinal o nominal: 5=Muy alto 4=Alto 3=Medio 2=Bajo 1=Muy bajo
			Aprendizaje auditivo	Explicaciones orales Conversaciones Experiencias auditivas	De 35 a 40			
Aprendizaje kinestésico	Casos prácticos Actividades físicas Habilidades físicas	De 41 a 46						
¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje auditivo en los estudiantes de posgrado de una universidad en Arequipa, 2022?	Determinar la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje auditivo en los estudiantes de posgrado de una universidad en Arequipa, 2022.	Existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje auditivo en los estudiantes de posgrado de una universidad en Arequipa, 2022.	Diseño de investigación:		Población y Muestra:	Técnicas e instrumentos:	Método de análisis de datos:	
¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje kinestésico en los estudiantes de posgrado de una universidad en Arequipa, 2022?	Determinar la relación que existe entre el estrés académico y el aprendizaje kinestésico en los estudiantes de posgrado de una universidad en Arequipa, 2022.	Existe relación significativa entre el estrés académico y el aprendizaje kinestésico en los estudiantes de posgrado de una universidad en Arequipa, 2022.	Enfoque: Cuantitativo		Población: Estudiantes de una universidad pública Muestra: 100 alumnos	Técnicas: La encuesta Instrumentos: El cuestionario	Descriptiva: Método distribución de frecuencias Inferencial: Estadísticos correspondientes (alfa de Cronbach, coeficiente de Pearson, coeficiente de Spearman, etc.)	
			Tipo: Básica -descriptivo Método: Correlacional Diseño: No experimental, de corte transversal					

Anexo 2: Operacionalización de variables

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala, niveles y rango
Estrés académico	Representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador –con otros factores– del fracaso (Martín, 2010).	Complejo fenómeno que requiere la consideración de varias variables interrelacionadas, como medir a los estresores académicos, la experiencia subjetiva del estrés, los moderadores del estrés académico y, por último, los efectos del estrés académico.	Estresores académicos	Competencia interna	Cuánto te inquieta la competencia con los compañeros del grupo	Escala de Likert Ordinal o nominal: 5=Muy alto 4=Alto 3=Medio 2=Bajo 1=Muy bajo
				Sobrecarga académica	Cuánto te inquieta el exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones universitarias Cuánto te inquieta la sobrecarga de tareas y trabajos universitarios	
				Responsabilidades académicas	Cuánto te inquieta el tipo de trabajo que te piden los docentes Cuánto te inquietan los exámenes de los docentes	
				Metodología académica	Cuánto te inquietan los temas que abordan en la universidad Cuánto te inquietan las participaciones en clase	
			Experiencia subjetiva	Percepción de amenaza	Estas situaciones representan una amenaza para mí Pone en mi peligro mi bienestar	
				Percepción de los recursos	Qué instrumentos tengo para hacer frente a esta situación	
			Moderadores de estrés	Estrategias de afrontamiento	Con cuánta frecuencia aplicas habilidades asertivas Con cuánta frecuencia aplicas técnicas de concentración Con cuánta frecuencia enfrentas las situaciones estresantes	
				Apoyo Social	Con cuánta frecuencia solicitas apoyo a tu familia Con cuánta frecuencia solicitas apoyo a especialistas Con cuánta frecuencia solicitas apoyo a personajes distinguidos	
				Autoconcepto académico	Con cuánta frecuencia padeces desmotivaciones para el aprendizaje Con cuánta frecuencia padeces reacciones negativas ante el estudio	
				Físicos	Con cuánta frecuencia padeces trastornos de sueño Con cuánta frecuencia padeces dolores de cabeza Con cuánta frecuencia padeces fatiga crónica	
			Efectos del estrés	Psicológicos	Con cuánta frecuencia padeces inquietudes Con cuánta frecuencia padeces decaimiento y depresión Con cuánta frecuencia padeces ansiedad Con cuánta frecuencia padeces agresividad	
				Comportamentales	Con cuánta frecuencia padeces aislamiento Con cuánta frecuencia padeces conflictos para conversar Con cuánta frecuencia padeces absentismo a clases	

Aprendizaje	Es un proceso complicado, mediante el cual los seres humanos adquieren un conjunto de habilidades, conocimientos, valores, actitudes y reacciones emocionales (Ormrod, 2005, p 5).	Es la combinación de aquellas estrategias que utilizan las personas para procesar y almacenar información, las cuales pueden adquirirse a través de canales visuales, auditivos o kinestésicos.	Aprendizaje visual	Lectura	Cuán fácil te resulta aprender a través de la lectura Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de comprensión lectora	Escala de Likert. Ordinal o nominal: 5= Muy alto. 4=Alto 3=Medio 2=Bajo 1=Muy bajo
				Videos	Cuán fácil te resulta aprender a través de imágenes y videos Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación de imágenes y videos	
				Explicaciones gráficas	Cuán fácil te resulta aprender a través de exposiciones gráficas Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las exposiciones gráficas	
			Aprendizaje auditivo	Explicaciones orales	Cuán fácil te resulta aprender a través de exposiciones orales Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las exposiciones orales	
				Conversaciones	Cuán fácil te resulta aprender a través de conversaciones formales o informales Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las conversaciones	
				Experiencias auditivas	Cuán fácil te resulta aprender a través de experiencias auditivas Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las experiencias auditivas	
			Aprendizaje Kinestésico	Casos prácticos	Cuán fácil te resulta aprender a través de casos prácticos Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de los casos prácticos	
				Actividades físicas	Cuán fácil te resulta aprender a través de actividades físicas Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las actividades físicas	
				Habilidades físicas	Cuán fácil te resulta aprender a través de habilidades físicas Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las habilidades físicas	

Anexo 3: Encuesta

ENCUESTA

Estimado señor (a): Se le agradece por su participación voluntaria en esta encuesta. Así mismo, la información que usted brinda se mantendrá en total anonimato y confidencialidad. Para ello, se le ruega la veracidad en las respuestas que puede brindarnos.

Marque las alternativas con una X, según considere pertinente, se ruega no dejar preguntas sin responder.

Edad	De 18 a 20 años	De 21 a 23 años	De 24 a 26 años	De 27 a más años						
Género	Femenino	Masculino								
Estado civil	Soltero	Casado	Divorciado							
Semestre actual	1er	2do	3er	4to	5to	6to	7mo	8vo	9no	10mo

Marque con una "X" la respuesta que considere correcta a las siguientes informaciones

Muy bajo	1
Bajo	2
Regular	3
Alto	4
Muy alto	5

Estrés académico

	1	2	3	4	5
1. Cuánto te inquieta la competencia con los compañeros del grupo					
2. Cuánto te inquieta el exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones universitarias					
3. Cuánto te inquieta la sobrecarga de tareas y trabajos universitarios					
4. Cuánto te inquieta el tipo de trabajo que te piden los docentes					
5. Cuánto te inquietan los exámenes de los docentes					
6. Cuánto te inquietan los temas que abordan en la universidad					
7. Cuánto te inquietan las participaciones en clase					
8. Estas situaciones representan una amenaza para mí					
9. Con qué frecuencia esas situaciones ponen en mi peligro mi bienestar					
10. Con qué frecuencia utilizas instrumentos para hacer frente a esta situación					
11. Con cuánta frecuencia aplicas habilidades asertivas					
12. Con cuánta frecuencia aplicas técnicas de concentración					
13. Con cuánta frecuencia enfrentas las situaciones estresantes					
14. Con cuánta frecuencia solicitas apoyo a tu familia					
15. Con cuánta frecuencia solicitas apoyo a especialistas					
16. Con cuánta frecuencia solicitas apoyo a personajes distinguidos					
17. Con cuánta frecuencia padeces desmotivaciones para el aprendizaje					
18. Con cuánta frecuencia padeces reacciones negativas ante el estudio					
19. Con cuánta frecuencia padeces trastornos de sueño					

20. Con cuánta frecuencia padeces dolores de cabeza					
21. Con cuánta frecuencia padeces fatiga crónica					
22. Con cuánta frecuencia padeces inquietudes					
23. Con cuánta frecuencia padeces decaimiento y depresión					
24. Con cuánta frecuencia padeces ansiedad					
25. Con cuánta frecuencia padeces agresividad					
26. Con cuánta frecuencia padeces aislamiento					
27. Con cuánta frecuencia padeces conflictos para conversar					
28. Con cuánta frecuencia padeces absentismo a clases					

Aprendizaje

29. Cuán fácil te resulta aprender a través de la lectura					
30. Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de comprensión lectora					
31. Cuán fácil te resulta aprender a través de imágenes y videos					
32. Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación de imágenes y videos					
33. Cuán fácil te resulta aprender a través de exposiciones gráficas					
34. Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las exposiciones gráficas					
35. Cuán fácil te resulta aprender a través de exposiciones orales					
36. Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las exposiciones orales					
37. Cuán fácil te resulta aprender a través de conversaciones formales o informales					
38. Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las conversaciones					
39. Cuán fácil te resulta aprender a través de experiencias auditivas					
40. Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las experiencias auditivas					
41. Cuán fácil te resulta aprender a través de casos prácticos					
42. Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de los casos prácticos					
43. Cuán fácil te resulta aprender a través de actividades físicas					
44. Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las actividades físicas					
45. Cuán fácil te resulta aprender a través de habilidades físicas					
46. Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las habilidades físicas					

Anexo 4: Evaluación de los expertos



CARTA DE PRESENTACIÓN

Estimado Dr. Manuel Fernando Melgar Jiménez

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVEZ DE JUICIO DE EXPERTOS

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y asimismo hacer conocimiento que, siendo estudiante de la escuela de Postgrado de la UCV, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar la investigación para optar el grado de magister en docencia universitaria.

La investigación se titula: Estrés académico y aprendizaje en estudiantes de universidad pública, Arequipa, 2022, y siendo imprescindible contar con los docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en tema de psicología, educación y/o investigación.

El expediente de validación cuenta con la siguiente documentación:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de consistencia
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



DÍAZ MOLINARI, JAVIER FERNANDO
DNI: 29594699

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: Estresores académicos								
1	Cuánto te inquieta la competencia con los compañeros del grupo.	X		X		X		
2	Cuánto te inquieta el exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones universitarias.	X		X		X		
3	Cuánto te inquieta la sobrecarga de tareas y trabajos universitarios.	X		X		X		
4	Cuánto te inquieta el tipo de trabajo que te piden los docentes.	X		X		X		
5	Cuánto te inquietan los exámenes de los docentes.	X		X		X		
6	Cuánto te inquietan los temas que abordan en la universidad.	X		X		X		
7	Cuánto te inquietan las participaciones en clase.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Experiencia subjetiva		Si	No	Si	No	Si	No	
8	Estas situaciones representan una amenaza para mí	X		X		X		
9	Pone en mi peligro mi bienestar	X		X		X		
10	Qué instrumentos tengo para hacer frente a esta situación	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Moderadores de estrés		Si	No	Si	No	Si	No	
11	Con cuánta frecuencia aplicas habilidades asertivas.	X		X		X		
12	Con cuánta frecuencia aplicas técnicas de concentración.	X		X		X		
13	Con cuánta frecuencia enfrentas las situaciones estresantes.	X		X		X		
14	Con cuánta frecuencia solicitas apoyo a tu familia.	X		X		X		
15	Con cuánta frecuencia solicitas apoyo a especialistas.	X		X		X		
16	Con cuánta frecuencia solicitas apoyo a personajes distinguidos.	X		X		X		
17	Con cuánta frecuencia padeces desmotivaciones para el aprendizaje.	X		X		X		
18	Con cuánta frecuencia padeces reacciones negativas ante el estudio.	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: Efectos del estrés		Si	No	Si	No	Si	No	
19	Con cuánta frecuencia padeces trastornos de sueño.	X		X		X		
20	Con cuánta frecuencia padeces dolores de cabeza.	X		X		X		
21	Con cuánta frecuencia padeces fatiga crónica.	X		X		X		
22	Con cuánta frecuencia padeces inquietudes.	X		X		X		
23	Con cuánta frecuencia padeces decaimiento y depresión.	X		X		X		
24	Con cuánta frecuencia padeces ansiedad.	X		X		X		
25	Con cuánta frecuencia padeces agresividad.	X		X		X		
26	Con cuánta frecuencia padeces aislamiento.	X		X		X		
27	Con cuánta frecuencia padeces conflictos para conversar.	X		X		X		
28	Con cuánta frecuencia padeces absentismo a clases.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable (X)** **Aplicable después de corregir ()** **No aplicable ()**
Apellidos y nombres del juez validador Dr: Manuel Fernando Melgar Jiménez **DNI:** 10815375

Especialidad del validador: Doctor en Economía

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para presentar el componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el anunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.



Firma del Experto Informante
Lima, 18 de junio del 2022

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE APRENDIZAJE

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Aprendizaje visual							
1	Cuán fácil te resulta aprender a través de la lectura.	X		X		X		
2	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de comprensión lectora.	X		X		X		
3	Cuán fácil te resulta aprender a través de imágenes y videos.	X		X		X		
4	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación de imágenes y videos.	X		X		X		
5	Cuán fácil te resulta aprender a través de exposiciones gráficas.	X		X		X		
6	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las exposiciones gráficas.	X		X		X		
7	DIMENSIÓN 2: Aprendizaje auditivo	Si	No	Si	No	Si	No	
	Cuán fácil te resulta aprender a través de exposiciones orales.	X		X		X		
8	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las exposiciones orales.	X		X		X		
9	Cuán fácil te resulta aprender a través de conversaciones formales o informales.	X		X		X		
10	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las conversaciones.	X		X		X		
	Cuán fácil te resulta aprender a través de experiencias auditivas.	X		X		X		
11	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las experiencias auditivas.	X		X		X		
12	DIMENSIÓN 3: Aprendizaje kinestésico	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Cuán fácil te resulta aprender a través de casos prácticos.	X		X		X		
14	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de los casos prácticos.	X		X		X		
15	Cuán fácil te resulta aprender a través de actividades físicas.	X		X		X		
16	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las actividades físicas.	X		X		X		
17	Cuán fácil te resulta aprender a través de habilidades físicas.	X		X		X		
18	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las habilidades físicas.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable (X)** **Aplicable después de corregir ()** **No aplicable ()**

Apellidos y nombres del juez validador Dr: Manuel Fernando Melgar Jiménez **DNI:** 10815375

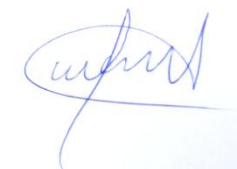
Especialidad del validador: Doctor en Economía.

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para presentar el componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el anunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.



Firma del Experto Informante
Lima, 18 de junio del 2022

CARTA DE PRESENTACIÓN

Estimado Dr. Javier Alejandrino Neyra Villanueva

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVEZ DE JUICIO DE EXPERTOS

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y asimismo hacer conocimiento que, siendo estudiante de la escuela de Postgrado de la UCV, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar la investigación para optar el grado de magister en docencia universitaria.

La investigación se titula: Estrés académico y aprendizaje en estudiantes de universidad pública, Arequipa, 2022, y siendo imprescindible contar con los docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en tema de psicología, educación y/o investigación.

El expediente de validación cuenta con la siguiente documentación:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de consistencia
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



DÍAZ MOLINARI, JAVIER FERNANDO
DNI: 29594699

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Estresores académicos							
1	Cuánto te inquieta la competencia con los compañeros del grupo.	X		X		X		
2	Cuánto te inquieta el exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones universitarias.	X		X		X		
3	Cuánto te inquieta la sobrecarga de tareas y trabajos universitarios.	X		X		X		
4	Cuánto te inquieta el tipo de trabajo que te piden los docentes.	X		X		X		
5	Cuánto te inquietan los exámenes de los docentes.	X		X		X		
6	Cuánto te inquietan los temas que abordan en la universidad.	X		X		X		
7	Cuánto te inquietan las participaciones en clase.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Experiencia subjetiva							
8	Estas situaciones representan una amenaza para mí	X		X		X		
9	Pone en mi peligro mi bienestar	X		X		X		
10	Qué instrumentos tengo para hacer frente a esta situación	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Moderadores de estrés							
11	Con cuánta frecuencia aplicas habilidades asertivas.	X		X		X		
12	Con cuánta frecuencia aplicas técnicas de concentración.	X		X		X		
13	Con cuánta frecuencia enfrentas las situaciones estresantes.	X		X		X		
14	Con cuánta frecuencia solicitas apoyo a tu familia.	X		X		X		
15	Con cuánta frecuencia solicitas apoyo a especialistas.	X		X		X		
16	Con cuánta frecuencia solicitas apoyo a personajes distinguidos.	X		X		X		
17	Con cuánta frecuencia padeces desmotivaciones para el aprendizaje.	X		X		X		
18	Con cuánta frecuencia padeces reacciones negativas ante el estudio.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Efectos del estrés							
19	Con cuánta frecuencia padeces trastornos de sueño.	X		X		X		
20	Con cuánta frecuencia padeces dolores de cabeza.	X		X		X		
21	Con cuánta frecuencia padeces fatiga crónica.	X		X		X		
22	Con cuánta frecuencia padeces inquietudes.	X		X		X		
23	Con cuánta frecuencia padeces decaimiento y depresión.	X		X		X		
24	Con cuánta frecuencia padeces ansiedad.	X		X		X		
25	Con cuánta frecuencia padeces agresividad.	X		X		X		
26	Con cuánta frecuencia padeces aislamiento.	X		X		X		
27	Con cuánta frecuencia padeces conflictos para conversar.	X		X		X		
28	Con cuánta frecuencia padeces absentismo a clases.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable (X)** **Aplicable después de corregir ()** **No aplicable ()**

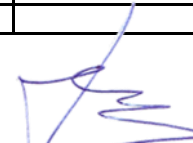
Apellidos y nombres del juez validador Dr: Neyra Villanueva, Javier Alejandrino **DNI:** 41440286

Especialidad del validador: Doctor en Gestión Pública y Gobernabilidad

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para presentar el componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el anunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.



Javier A. Neyra Villanueva
ABOGADO
REG. CAL. 70127

Nota. Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Firma del Experto Informante
Lima, 18 de junio del 2022

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE APRENDIZAJE

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Aprendizaje visual							
1	Cuán fácil te resulta aprender a través de la lectura.	X		X		X		
2	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de comprensión lectora.	X		X		X		
3	Cuán fácil te resulta aprender a través de imágenes y videos.	X		X		X		
4	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación de imágenes y videos.	X		X		X		
5	Cuán fácil te resulta aprender a través de exposiciones gráficas.	X		X		X		
6	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las exposiciones gráficas.	X		X		X		
7	DIMENSIÓN 2: Aprendizaje auditivo	Si	No	Si	No	Si	No	
	Cuán fácil te resulta aprender a través de exposiciones orales.	X		X		X		
8	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las exposiciones orales.	X		X		X		
9	Cuán fácil te resulta aprender a través de conversaciones formales o informales.	X		X		X		
10	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las conversaciones.	X		X		X		
	Cuán fácil te resulta aprender a través de experiencias auditivas.	X		X		X		
11	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las experiencias auditivas.	X		X		X		
12	DIMENSIÓN 3: Aprendizaje kinestésico	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Cuán fácil te resulta aprender a través de casos prácticos.	X		X		X		
14	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de los casos prácticos.	X		X		X		
15	Cuán fácil te resulta aprender a través de actividades físicas.	X		X		X		
16	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las actividades físicas.	X		X		X		
17	Cuán fácil te resulta aprender a través de habilidades físicas.	X		X		X		
18	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las habilidades físicas.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable (X)** **Aplicable después de corregir ()** **No aplicable ()**

Apellidos y nombres del juez validador Dr: Neyra Villanueva, Javier Alejandrino **DNI:** 41440286

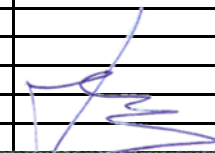
Especialidad del validador: Doctor en Gestión Pública y Gobernabilidad

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para presentar el componente o dimensión específica del constructo.

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el anunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.



Javier A. Neyra Villanueva
ABOGADO
REG. CAL. 70127

Firma del Experto Informante
Lima, 18 de junio del 2022

CARTA DE PRESENTACIÓN

Estimada Mg. Marina Esther Rodríguez Cárdenas

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVEZ DE JUICIO DE EXPERTOS

Me es grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y asimismo hacer conocimiento que, siendo estudiante de la escuela de Postgrado de la UCV, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar la investigación para optar el grado de magister en docencia universitaria.

La investigación se titula: Estrés académico y aprendizaje en estudiantes de universidad pública, Arequipa, 2022, y siendo imprescindible contar con los docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en tema de psicología, educación y/o investigación.

El expediente de validación cuenta con la siguiente documentación:

- Carta de presentación
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones
- Matriz de consistencia
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



DÍAZ MOLINARI, JAVIER FERNANDO
DNI: 29594699

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE ESTRÉS ACADÉMICO

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSIÓN 1: Estresores académicos								
1	Cuánto te inquieta la competencia con los compañeros del grupo.	X		X		X		
2	Cuánto te inquieta el exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones universitarias.	X		X		X		
3	Cuánto te inquieta la sobrecarga de tareas y trabajos universitarios.	X		X		X		
4	Cuánto te inquieta el tipo de trabajo que te piden los docentes.	X		X		X		
5	Cuánto te inquietan los exámenes de los docentes.	X		X		X		
6	Cuánto te inquietan los temas que abordan en la universidad.	X		X		X		
7	Cuánto te inquietan las participaciones en clase.	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Experiencia subjetiva								
8	Estas situaciones representan una amenaza para mí	X	No	X	No	X	No	
9	Pone en mi peligro mi bienestar	X		X		X		
10	Qué instrumentos tengo para hacer frente a esta situación	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Moderadores de estrés								
11	Con cuánta frecuencia aplicas habilidades asertivas.	X	No	X	No	X	No	
12	Con cuánta frecuencia aplicas técnicas de concentración.	X		X		X		
13	Con cuánta frecuencia enfrentas las situaciones estresantes.	X		X		X		
14	Con cuánta frecuencia solicitas apoyo a tu familia.	X		X		X		
15	Con cuánta frecuencia solicitas apoyo a especialistas.	X		X		X		
16	Con cuánta frecuencia solicitas apoyo a personajes distinguidos.	X		X		X		
17	Con cuánta frecuencia padeces desmotivaciones para el aprendizaje.	X		X		X		
18	Con cuánta frecuencia padeces reacciones negativas ante el estudio.	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: Efectos del estrés								
19	Con cuánta frecuencia padeces trastornos de sueño.	X	No	X	No	X	No	
20	Con cuánta frecuencia padeces dolores de cabeza.	X		X		X		
21	Con cuánta frecuencia padeces fatiga crónica.	X		X		X		
22	Con cuánta frecuencia padeces inquietudes.	X		X		X		
23	Con cuánta frecuencia padeces decaimiento y depresión.	X		X		X		
24	Con cuánta frecuencia padeces ansiedad.	X		X		X		
25	Con cuánta frecuencia padeces agresividad.	X		X		X		
26	Con cuánta frecuencia padeces aislamiento.	X		X		X		
27	Con cuánta frecuencia padeces conflictos para conversar.	X		X		X		
28	Con cuánta frecuencia padeces absentismo a clases.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable (X)** Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador Mg: Rodríguez Cárdenas, Marina Esther DNI: 41360647

Especialidad del validador: Maestra en Ciencias: Ingeniera Industrial con mención en Gestión de la Producción

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para presentar el componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el anunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.



Firma del Experto Informante
Arequipa, 17 de junio del 2022

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA VARIABLE APRENDIZAJE

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
DIMENSION 1: Aprendizaje visual								
1	Cuán fácil te resulta aprender a través de la lectura.	X		X		X		
2	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de comprensión lectora.	X		X		X		
3	Cuán fácil te resulta aprender a través de imágenes y videos.	X		X		X		
4	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación de imágenes y videos.	X		X		X		
5	Cuán fácil te resulta aprender a través de exposiciones gráficas.	X		X		X		
6	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las exposiciones gráficas.	X		X		X		
DIMENSION 2: Aprendizaje auditivo								
7	Cuán fácil te resulta aprender a través de exposiciones orales.	X	No	Si	No	Si	No	
8	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las exposiciones orales.	X		X		X		
9	Cuán fácil te resulta aprender a través de conversaciones formales o informales.	X		X		X		
10	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las conversaciones.	X		X		X		
	Cuán fácil te resulta aprender a través de experiencias auditivas.	X		X		X		
11	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las experiencias auditivas.	X		X		X		
DIMENSION 3: Aprendizaje kinestésico								
12	Cuán fácil te resulta aprender a través de casos prácticos.	X		X		X		
13	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de los casos prácticos.	X		X		X		
14	Cuán fácil te resulta aprender a través de actividades físicas.	X		X		X		
15	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las actividades físicas.	X		X		X		
16	Cuán fácil te resulta aprender a través de habilidades físicas.	X		X		X		
17	Ante una situación de estrés, cuál es tu nivel de asimilación a través de las habilidades físicas.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable (X)** Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador Mg: Rodríguez Cárdenas, Marina Esther DNI: 41360647

Especialidad del validador: Maestra en Ciencias: Ingeniera Industrial con mención en Gestión de la Producción

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para presentar el componente o dimensión específica del constructo.

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el anunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota. Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.



Firma del Experto Informante
Arequipa, 17 de junio del 2022



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, RIVERO FORTON YENNY, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Estrés académico y el aprendizaje en estudiantes de universidad pública, Arequipa, 2022.

", cuyo autor es DIAZ MOLINARI JAVIER FERNANDO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 15.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 30 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
RIVERO FORTON YENNY DNI: 31039570 ORCID: 0000-0003-1198-5733	Firmado electrónicamente por: YRIVEROFO el 09- 08-2022 21:38:49

Código documento Trilce: TRI - 0381018