

UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZÁN”

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



**AUTOEFICACIA ACADÉMICA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DEL CICLO DE VERANO DE LA FACULTAD
DE PSICOLOGÍA DE UNHEVAL, 2022.**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: CIENCIAS DE LA SALUD

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA**

TESISTAS:

PINEDA ROSALES, JUAN CARLOS
MUCHA GUERRA, KARINA MÓNICA

ASESOR:

Mg. MALLQUI CRUZ, CRISANTO

HUÁNUCO -PERÚ
2022

Dedicatoria

La presente investigación, dedicamos con mucho cariño a nuestros queridos padres, familiares y amigos; porque, confiaron en cada paso que íbamos dando según nuestras metas. Nuestra finalidad es ser cada vez mejor de lo que éramos ayer, con una calidad de vida que desde nuestra formación podemos aprovecharlo.

Agradecimiento

Agradecemos en primer lugar al divino creador, por la vida,
por la inteligencia, por la salud y por los logros que
que nos ha permitido alcanzar a lo largo de
nuestras vidas.

Agradecemos también a todas las personas que han contribuido
en nuestra formación hasta alcanzar nuestros objetivos
como son nuestros padres y otros, de quienes
estamos agradecidos enormemente
por todo el apoyo.

Por último, agradecemos a todos nuestros maestros que han
contribuido en nuestra formación hasta el último,
también a nuestros maestros de
investigación que han
aportado.

Resumen

El presente trabajo de investigación sobre la autoeficacia académica y el estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022. Fue a raíz de conocer que tan autoeficaces son los estudiantes en la universidad frente al estrés académico que es provocado por la misma exigencia de la preparación y el cambio que ha traído la pandemia; se tuvo por objetivo conocer la relación entre autoeficacia académica y el estrés académico en estudiantes del ciclo de verano.

El trabajo de investigación es de nivel descriptivo, de tipo sustantiva con un diseño descriptivo correlacional. La muestra fue con una participación de 41 estudiantes de la Facultad de Psicología; para ello, se usó el muestreo de tipo no probabilístico intencional. Los instrumentos que se utilizaron son: Inventario de estrés académico SISCO-SV y el Inventario de expectativas de autoeficacia académica; a través del cual, se ha encontrado, el nivel de expectativas de autoeficacia, alta con un porcentaje de 53,66% y el nivel de estrés académico, medio con un porcentaje de 82,93%. Además, se encontró que no existe relación lineal entre la variable autoeficacia académica y la dimensión estresores; pero, sí existe relación lineal (negativa media) entre la variable autoeficacia académica y la dimensión síntomas; y, por último, no existe relación lineal entre la variable autoeficacia académica y la dimensión estrategias de afrontamiento.

Concluyendo que sí existe relación significativa inversa con un grado media entre la autoeficacia académica y estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.

Palabras clave: Autoeficacia académica, Estrés académico.

Abstract

The present research work on academic self-efficacy and academic stress in students of the summer cycle of the Faculty of Psychology of UNHEVAL, 2022. It was as a result of knowing how self-efficacious students are in the university against the academic stress that is caused by the same requirement of preparation and change that the pandemic has brought; The objective was to know the relationship between academic self-efficacy and academic stress in students of the summer cycle.

The research work is of a descriptive level, of a substantive type with a correlational descriptive design. The sample was with the participation of 41 students from the Faculty of Psychology; For this purpose, intentional non-probabilistic sampling was used. The instruments used are: SISCO-SV Academic Stress Inventory and the Academic Self-Efficacy Expectations Inventory; through which, it has been found, the level of expectations of self-efficacy, high with a percentage of 53.66% and the level of academic stress, medium with a percentage of 82.93%. In addition, it was found that there is no linear relationship between the academic self-efficacy variable and the stressors dimension; However, there is a linear relationship (mean negative) between the academic self-efficacy variable and the symptoms dimension; and, finally, there is no linear relationship between the academic self-efficacy variable and the coping strategies dimension.

Concluding that there is a significant inverse relationship with an average degree between academic self-efficacy and academic stress in students of the summer cycle of the Faculty of Psychology of UNHEVAL, 2022.

Keywords: Academic self-efficacy, Academic Stress

Tabla de contenido

Dedicatoria.....	2
Agradecimiento.....	3
Resumen.....	4
Abstract.....	5
Introducción	10
Capítulo I: Problema de Investigación	12
1.1. <i>Fundamentación del Problema de Investigación.</i>	12
2.1. <i>Formulación del Problema de Investigación General y Específicos.</i>	16
1.2.1. Problema General.	16
1.2.2. Problemas Específicos	16
1.3. <i>Formulación de objetivo general y específicos.</i>.....	16
1.3.1 Objetivo General.....	16
1.3.2. Objetivo Específico	16
1.4. <i>Justificación.</i>.....	17
1.4.2. Justificación Social	17
1.4.3. Justificación Teórica	18
1.4.4. Justificación Metodológica	18
1.4.5. Justificación Práctica	18
1.5. <i>Limitaciones.</i>	18
1.6. <i>Formulación de Hipótesis Generales y Específicas.</i>	19
1.6.2. Hipótesis General.....	19

1.6.3. Hipótesis Específica	19
1.7. Variables	20
1.7.2. Expectativa de Autoeficacia Académica	20
1.7.3. Estrés Académico	20
1.8. Definición Teórica y Operacionalización de Variables.....	20
Capítulo II: Marco Teórico.....	22
2.1. Antecedentes.....	22
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	22
2.1.2. Antecedentes Nacionales	23
2.1.3. Antecedentes Regionales	24
2.2. Bases Teóricas	25
2.2.1. Expectativa de Autoeficacia Académica.....	25
2.2.2. Estrés Académico	28
2.3. Bases Conceptuales.....	34
Capítulo III: Metodología	36
3.1. <i>Ámbito</i>	36
3.2. <i>Población</i>	37
3.2.1 Criterio de Inclusión	37
3.2.2. Criterio de Exclusión	37
3.3. <i>Muestra</i>	37
3.4. <i>Nivel y Tipo de Estudio</i>	37

3.5. <i>Diseño de Investigación</i>	38
3.6. <i>Métodos, Técnicas e Instrumentos</i>	38
3.6.1. Métodos	38
3.6.2. Técnicas	39
3.6.3. Instrumentos	39
3.7. <i>Procedimiento</i>	41
3.8. <i>Tabulación y Análisis de Datos</i>	41
3.9. <i>Consideraciones Éticas</i>	41
Capítulo IV: Resultados	43
4.1. <i>Análisis Descriptivo</i>	43
4.1.1. Datos según genero de los estudiantes.	43
4.1.2. Análisis del nivel de la Expectativa de Autoeficacia Académica.	44
4.1.3. Análisis del Nivel del Estrés Académico.....	45
4.2. <i>Análisis Inferencial</i>	46
Capítulo V: Discusión	50
Conclusiones	54
Recomendaciones	56
Referencias Bibliográficas	57
Anexos	62

Tablas

Tabla 01: Datos porcentuales según género de los estudiantes	43
Tabla 02: Nivel de la Expectativa de la autoeficacia académica	44
Tabla 03: Nivel del estrés académico	45
Tabla 04: Estadístico de prueba: Estrés Académico y la Expectativa de Autoeficacia Académica.....	46
Tabla 05: Estadístico de prueba: Estresores del Estrés y la Expectativa de Autoeficacia Académica.....	47
Tabla 06: Estadístico de Prueba: Síntomas del Estrés y la Expectativa de Autoeficacia Académica.....	48
Tabla 07: Estadístico de Prueba: Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico y la Expectativa de Autoeficacia académica.....	49

Figuras

Figura 01: Datos porcentuales según género de los estudiantes.....	43
Figura 02: Nivel de la expectativa de autoeficacia académica	44
Figura 03: Nivel del estrés académico.	45

Introducción

Toda persona tiene una expectativa en lo que realiza y los logros de las que podría ser capaz, en diferentes ámbitos; ahora bien, en la parte académica también tienen expectativas de su propia capacidad y de los límites, en ese sentido aquel que tiene una expectativa alta es optimista y confía en su capacidad de logro; pero en cambio, aquel que tiene bajo nivel en su expectativa de su propia capacidad, suele ser negativo, pesimista y no querrá poner todo el esfuerzo para el logro del propósito. En efecto, es importante que toda persona tenga expectativas de autoeficacia alta, para que con la fuerza de voluntad y el esfuerzo pueda alcanzar el aprendizaje y la realización de las tareas sin problemas de síntomas del estrés.

Teniendo en cuenta que el estrés es una realidad que está en todo ámbito y no es ajeno a ello lo académico, desde los estresores que se van gestando los síntomas del estrés y con el pasar del tiempo llega a afectar a los estudiantes en gran medida y eso va a depender de persona a persona, no todos sufren de la misma manera, porque cada persona tiene cierta estrategia de afrontamiento, consciente o inconscientemente emplean y es de suma importancia que todos los estudiantes tengan conocimiento para sobreponerse y si eso no basta es importante ponerse en contacto con un profesional.

El presente trabajo de investigación, estudia “Autoeficacia académica y estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022”, desarrollando en cinco capítulos, a ello se suman las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y el anexo.

En el capítulo I problemas de investigación, se realiza la fundamentación del problema describiendo desde la realidad internacional hasta llegar a la realidad regional, desde el cual se formula el problema de investigación, de la misma manera la formulación de objetivos, la justificación y por último las limitaciones.

En el capítulo II denominado marco teórico, que inicia con antecedentes tanto

internacionales, nacionales y regionales; también se muestran las bases teóricas de cada una de las variables y por último las bases conceptuales.

En el capítulo III de la metodología, se desarrolla el nivel y tipo de estudio, seguidamente el diseño de investigación, el método que se ha empleado y los instrumentos para la recolección de los datos, a su vez validez y confiabilidad de la misma; por último, el procedimiento, tabulación y análisis de los datos.

El capítulo IV desarrolla sobre los resultados, el cual es interpretado desde la parte estadística e inferencial.

Y, por último, en el capítulo V se presentan las discusiones, las conclusiones y sugerencias, seguida de referencias bibliográficas y sus respectivos anexos.

Capítulo I: Problema de Investigación

1.1. Fundamentación del Problema de Investigación.

A nivel mundial, la Educación ha sufrido un cierre de sus establecimientos de manera inesperada en el año 2020 a causa de la pandemia que se desató a raíz de Covid-19, el aislamiento social generó un giro radical de la educación tradicional a una Educación virtual, el cual implica la implementación de la tecnología a la educación; felizmente ya venía implementándose desde años atrás la creación de aulas virtuales, Learning Management System (LMS), los cursos MOOC que en inglés sería Massive Online Open Courses, (Tejedor et al, 2020); esta virtualidad a la que obligó la cuarentena a todos los estudiantes y docentes fue inesperado que ninguno estuvo tan preparado para asumirlo. Lo importante es que ya había herramientas del cual poder apoyarse para implementar, en ese sentido Moreno (2020), afirma lo siguiente:

Con todo, el estadio de avance de las tecnologías de la comunicación y de la información, la proliferación de los dispositivos y redes de conectividad, la altísima variedad de bienes de consumo privado y el amplio desarrollo de sus canales de distribución, ha facilitado a la sociedad evadirse intermitentemente del carácter catastrófico de esta pandemia global (p. 61).

La virtualidad es un hecho que se viene viviendo desde 2020 y hay estudios que explican la valoración de los estudiantes respecto a esta modalidad; en general, países como España, Italia y Ecuador responden negativamente a la virtualidad porque consideran mayor carga lectiva (Tejedor et al., 2020). Además, cuando las clases eran presenciales, se trabajaba de manera adecuada en ambientes diseñados para el estudio; pero, en el hogar no cuentan con dicha comodidad ni lugares adecuados; a esto se suma la señal de internet, ya que, en algunas zonas es “malísima”, también es bueno considerar el presupuesto extra, para la recarga o en su defecto pagar mensualmente un plan postpago, no todos tienen esa facilidad para costear, más aun teniendo en cuenta que por pandemia muchos han perdido sus trabajos; toda esta

preocupación y exigencia académica conduce a un estrés académico y al mismo tiempo exige que prime la autoeficacia.

En América latina, ha sido fuerte esta adaptación a la nueva realidad, la situación obligaba a los docentes a adaptarse a las “nuevas metodologíasajustadas a las modalidades de docencia híbrida y online” (López et al., 2022, p. 3). Teniendo en cuenta que al inicio de la pandemia las clases fueron online y remota, con el pasar de los meses se implementó la modalidad híbrida que es online y semipresencial, en este contexto López et al. (2022) manifiesta que, muchos docentes han integrado ciertas herramientas de trabajo de manera forzosa ya que no se acostumbraban al uso, pero al margen de que hayan logrado manejar con hidalguía, adaptándose, no ha dejado de ser una sobrecarga de trabajo que se mantiene hasta estos días.

Obviamente después de una clase remota u online, los estudiantes universitarios, necesariamente tienen que realizar las actividades y eso exige que logren relucir su autonomía y, la capacidad de confiar en ellos mismos; sin embargo “...los estudiantes afirman que, después de llevar un año en circunstancias de docencia virtual o semipresencial, sienten un alto nivel de desmotivación que les conlleva a tener dificultades para seguir las sesiones *online*”. (López et al., 2022, p. 12). Desde lo citado se puede evidenciar indicios de estrés académico porque se sienten desmotivados por la falta de adaptación; por ende, desde las consideraciones de Gil y Fernández (2021), el estrés académico aparece por las obligaciones académicas que el estudiante está sometido durante sus años de estudio y que en cierto sentido es substancialmente psicológico porque está marcado por un cierto proceso que va implicar cierta personalidad adaptativo.

Esta modalidad de la virtualidad, ha implicado a estar detrás de un dispositivo, con todas las exigencias, en cierta manera hay estrés; ya que, tal como refiere Expósito y Marsollier (2020) “La brecha virtual o digital es una de las problemáticas que más afecta esta situación,

por las diferencias en el acceso a los recursos tecnológicos y a la conexión/conectividad a internet, especialmente para los países latinoamericanos” (p.4). Perú no es la excepción, de modo que para afrontar la virtualidad los estudiantes deben buscar espacios con mayor señal a internet, para superar las dificultades de la conectividad y así mejorar en sus aprendizajes desplegando una serie de capacidades que evidencian, al final de cuentas, sus expectativas de autoeficacia.

A nivel nacional, los problemas que han sobrevenido de manera casi generalizada, tal como muestran los estudios son “...la desigualdad social derivada de una serie de problemas de índole económico y doméstico, al tener que cuidar a familiares enfermos o al enfrentar el fallecimiento de seres queridos...” (Sánchez et al., 2021, p.35). Por consiguiente, queda graficada la situación social entre los que viven en zonas urbanas, (quienes tienen mayor acceso en cuanto a la conexión a internet) y los que viven en zonas rurales (tienen dificultad de conectividad por la baja señal de las operadoras). Por otro lado, en la parte económica también fueron afectados muchos centros de trabajo, por la pandemia, pasaron a un cierre temporal de sus actividades, mientras tanto, la mayor parte de la población quedaron sin ingresos salariales; sumándose el contagio de familiares, amigos y allegados, en algunos casos, el fallecimiento de los mismos. Este cúmulo de preocupaciones y exigencias afectaron en el ciclo regular; por consiguiente, se vieron en la necesidad de llevar el ciclo de verano, pareciera inacabable la exigencia y la misma pandemia, conllevando al estrés.

La investigación de Huanca-Arohuanca et al., (2020) contrasta lo referido en el párrafo anterior, dado que a la interrogación que se hizo a los estudiantes de universidades públicas, sobre la cobertura y el acceso a internet que tienen en su universidad para la educación virtual, al cual un 70% de estudiantes consideran que la cobertura no es buena, de modo que la conexión a internet dificulta el desarrollo pleno de las clases en la educación virtual. Por tanto, es importante que esta brecha se mejore para el mejor logro de la enseñanza aprendizaje de los

estudiantes universitarios, estos detalles que parecen insignificantes también son estresores, si no funcionan según la necesidad de las exigencias.

A nivel regional la pandemia afectó como en todos los contextos y específicamente en el campo educativo; por consiguiente, los estudiantes universitarios, han pasado por problemas de conexión a internet, por la pérdida de familiares cercanos o amistades, el miedo al contagio que ha sido inevitable, creando tensión, incluso, en algunos casos, se apreció el abandono universitario. La causa es predecible, la situación estresante tanto la falta de dinero para el sustento diario, familiares enfermos o contagiados, la exigencia académica y el mismo problema de conexión a internet (Huanca-Arohuanca et al., 2020).

A nivel local, el miedo al contagio y las exigencias académicas empezaron a dar sus primeros síntomas del estrés en los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de psicología de UNHEVAL, empezaron a estar pendiente de la información, que los medios de comunicación mostraban el número alarmante de contagios y muertos a causa del Covid-19, la sobreexposición a la información se puede considerar como un estresor.

Se sabe que el estrés académico afecta a la gran mayoría de los estudiantes y de diferentes niveles, por eso es importante tener conocimiento de qué manera operan los estresores en la vida de un estudiante; más aún, saber qué hacer cuando se descubre que se tiene síntomas del estrés, cabe recalcar sobre las estrategias de afrontamiento como el punto más importante para que todo estudiante tenga el rendimiento académico esperado. Por otro lado, se podría alcanzar mayores cosas en la vida si se tuviera en cuenta en gran medida a la autoeficacia, como aquello que nos permita avanzar, porque, cuando se tiene la plena confianza en la propia capacidad todas las dificultades son superadas; estando en la predisposición de asumir las estrategias de afrontamiento para el éxito académico; por ello, desde lo planteado se llega a formular el siguiente problema del trabajo de investigación.

1.2. Formulación del Problema de Investigación General y Específicos.

1.2.1. Problema General.

¿Existe relación entre la expectativa de autoeficacia académica y el estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022?

1.2.2. Problemas Específicos

- a. ¿Cuál es el nivel de la expectativa de autoeficacia académica en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022?
- b. ¿Cuál es el nivel del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022?
- c. ¿Existe relación entre la expectativa de autoeficacia académica y los estresores del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022?
- d. ¿Existe relación entre la expectativa de autoeficacia académica y los síntomas del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022?
- e. ¿Existe relación entre la expectativa de autoeficacia académica y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022?

1.3. Formulación de objetivo general y específicos

1.3.1 Objetivo General

Conocer la relación entre la expectativa de autoeficacia académica y el estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.

1.3.2. Objetivo Específico

- a. Conocer el nivel de la expectativa de autoeficacia académica en estudiantes del ciclo

- de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.
- b. Conocer el nivel del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022
 - c. Identifica la relación entre la expectativa de autoeficacia académica y los estresores del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.
 - d. Identificar la relación entre la expectativa de autoeficacia académica y los síntomas del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.
 - e. Identificar la relación entre la expectativa de autoeficacia académica y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.

1.4. Justificación

La carrera de la psicología busca mejorar la calidad de vida de las personas; en efecto, las diferentes investigaciones también contribuyen a ello. Por eso, la presente investigación es importante, porque intenta develar hasta qué punto las condiciones educativas derivadas de la pandemia han generado el estrés académico y si en alguna medida afecta también a las expectativas de autoeficacia de los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de la UNHEVAL.

1.4.2. Justificación Social

El estrés académico está presente en todos los estudiantes indistintamente, sean estudiantes de educación básica o de educación superior; pero lo que queda claro, es que en uno más que en el otro se da sencillamente se debe a las exigencias que varían considerablemente para los universitarios. Ahora bien, se debe tener en consideración el episodio tan diferente que les ha tocado vivir en comparación de las generaciones pasadas que también no se escapaban

del estrés; pero, probablemente en el presente con un porcentaje mayor por el problema del Covid-19.

1.4.3. Justificación Teórica

Esta investigación a través de la información teórica servirá como referente para elaborar programas de intervención; además, para nuevas investigaciones conocer los alcances educativos que ha tenido la pandemia; ya que, una educación en medio de una crisis sanitaria que no ha permitido el normal funcionamiento de la misma y probablemente el estrés académico hizo de las suyas mermando las expectativas de autoeficacia académica de los universitarios del ciclo de verano.

1.4.4. Justificación Metodológica

Esta investigación se lleva a cabo con métodos, técnicas e instrumentos de evaluación confiables, las cuales han sido adaptados para universitarios que vienen a ser la muestra de estudio. Los instrumentos utilizados en esta investigación son el Inventario de estrés académico SISCO-SV y el inventario de expectativas de Autoeficacia Académica (IEAA) el cual viene a ser una evaluación objetiva, que permite obtener los resultados correspondientes.

1.4.5. Justificación Práctica

A nivel práctico esta investigación será un referente para la comunidad educativa en especial para los que son estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de la UNHEVAL para que desde los resultados se puedan plantear programas de intervención, tal vez desde las políticas institucionales que ayude afrontar el estrés académico desde la autoeficacia académica que les permita aprovechar mejor el estudio.

1.5. Limitaciones

Al realizar esta investigación sobre la autoeficacia y el estrés académico en los estudiantes del ciclo de verano de la universidad Hermilio Valdizán, han existido ciertas limitaciones; como la demora en responder los instrumentos de estudio, para mayor

confiabilidad se esperó pacientemente la disponibilidad de cada estudiante.

1.6. Formulación de Hipótesis Generales y Específicas.

1.6.2. Hipótesis General

- Hi. Existe relación significativa entre la expectativa de autoeficacia académica y el estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.
- Ho. No existe una relación significativa entre la expectativa de autoeficacia académica y el estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.

1.6.3. Hipótesis Específica

- Hi1: Existe relación significativa entre la expectativa de autoeficacia académica y la dimensión de los estresores del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.
- Ho1: No existe una relación significativa entre la expectativa de autoeficacia académica y la dimensión de los estresores del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.
- Hi2: Existe relación significativa entre la expectativa de autoeficacia académica y la dimensión síntomas del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.
- Ho2: No existe relación significativa entre la expectativa de autoeficacia académica y la dimensión síntomas del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.
- Hi3: Existe relación significativa entre la expectativa de autoeficacia académica y la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.

- H03: No existe relación significativa entre la expectativa de autoeficacia académica y la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.

1.7. Variables

1.7.2. Expectativa de Autoeficacia Académica

1.7.3. Estrés Académico

1.8. Definición Teórica y Operacionalización de Variables

Variable	Definición Conceptual	Dimensiones	Definición Conceptual	Definición Operacional
Expectativa de Autoeficacia Académica (IEAA)	Las creencias en la propia capacidad para organizar y ejecutar las acciones requeridas para manejar las situaciones futuras” (Bandura, 1997,p.2; citado en Rodriuez y Cantero, 2020)	Orientada a la producción	Conciste en que el universitario logre realizar tareas con aportes desde la construcción de aprendizaje.	Respuestas a los ítems del 1-8 del Inventario de EAA.
		Insumo para el aprendizaje	Consiste en que el Universitario adquiera información para construir su propio aprendizaje.	Respuesta a los ítems del 9-14 del IEAA.
		Interacción con el aprendizaje	Consiste en que el Universitario interactúe con el catedrático y con sus compañeros, desde la construcción de su aprendizaje.	Respuesta a los ítems 15-20 del IEAA.
Estrés Académico	“El malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos y emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico” (Martinez y Diaz, 2007)	Estresores	Condición o suceso específico en el entorno que desafía o amenaza a una persona.	Respuesta de los ítems 1-15 del inventario de EA SISCO-SV.
		Síntomas	Son manifestaciones que van a presentar de diversas maneras como síntomas sociales, conductuales, emocionales y cognitivos.	Respuesta a los ítems 1-15 del inventario EA SISCO-SV.
		Estrategias de afrontamiento	Como se va a reaccionar o identificar las situaciones que nos generan estrés.	Respuesta a los ítems 1-17 del Inventario de EA SISCO-SV.

Capítulo II: Marco Teórico

2.1. Antecedentes

2.1.1. *Antecedentes Internacionales*

- Salas (2021) en su tesis *Estrés Académico en tiempos de pandemia COVID-19*, tiene por objetivo describir el nivel de estrés académico auto percibido identificando los factores estresores intervinientes, síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de segundo y tercer año de la carrera de enfermería de la universidad de O'Higgins (UOH) , llevando a cabo en una muestra de 132 del cual solo 103 respondieron; por método tuvo el diseño cuantitativo de tipo descriptivo, por instrumento utilizó el Inventario SISCO de estrés académico, llegando a la conclusión que el 97,1% tenía preocupación y nerviosismo, por ende, el nivel de estrés en los estudiantes es alto, con mayor significancia en las mujeres.
- Chacón y Vera (2021) en su trabajo de investigación tuvo como objetivo caracterizar el estrés académico asociado al COVID-19 en los estudiantes de octavo semestre CI 2020-2021 de la Facultad de Psicología de la Universidad de Guayaquil, con una población de 350 alumnos matriculados del cual tuvo una muestra de 70 estudiantes, para el cual se optó el método del enfoque cuantitativo, diseño no experimental de alcance descriptivo transversal, el instrumento utilizado fue el Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO SV) de Barraza, concluyendo que la muestra contaba con cierto desequilibrio sistémico a tomar en consideración y se recomendó ahondar para la salud mental de los futuros profesionales.
- Estefani y Espindola (2019) en su tesis tuvo por objetivo analizar la relación existente entre la Autoeficacia Académica y las Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional en estudiantes universitarios que cursan el primer y segundo año de carreras humanísticas, con una muestra de 165 estudiantes entre 18 y 28 años, el tipo

de investigación fue descriptivo correlacional transversal y de campo, para el cual se usó el instrumento de la escala de autoeficacia percibida específica de situaciones académicas, escala de Autoeficacia Académica (EAA) Y El cuestionario para evaluar las Estrategias Cognitivas de Regulación Emocional (ECRE), tuvieron como resultado que algunas ECREs funcionales se correlacionaban significativamente de manera positiva con la Autoeficacia Académica alta, además obtuvieron una asociación significativa entre las ECREs de tipo disfuncionales y la AA alta.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

- Leyton (2021) en su tesis tuvo por objetivo establecer la relación del estrés académico y la autoeficacia en estudiantes de una universidad de Lima, 2021; de tipo aplicada y diseño no experimental descriptivo correlacional, con una muestra de 380 universitarios, para el cual usó el instrumento de Inventario Sistemático Cognitivista para el estudio del estrés académico SISCO (sv21), para autoeficacia académica se utilizó la Escala de autoeficacia general, para el análisis de datos usó el programa de IBM SPSS, concluyeron en la existencia de una correlación significativa e inversa.
- Campos y Garay (2021) en su tesis que tuvo por objetivo determinar la relación que existe entre resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de Huancayo-2020, una investigación de tipo básico, de nivel correlacional, con un diseño no experimental transversal, con una población de 278 estudiantes, los instrumentos que se utilizaron fueron La Escala de Resiliencia de Wagnild & Young y el Inventario de estrés académico SISCO SV, para el análisis de los datos se utilizó el programa de SPSS 20 y la estadística de spearman, los resultados fueron que a mayor resiliencia menores son los niveles de estrés académico y viceversa.
- Pariasca, et al (2021) en su tesis estrés académico e inteligencias múltiples de los

estudiantes de pregrado de los últimos cuatro ciclos en la Facultad de Educación de una universidad privada de Lima, en el 2020-II, tuvo por objeto describir los niveles de estrés académico y los tipos de inteligencia múltiple, de enfoque cuantitativo descriptivo de diseño no experimental de tipo transeccional o transversal, el instrumento usado es la Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19 y el Test de Inteligencias Múltiples de Howard Gardner. Concluyendo que el 44% de estudiantes muestran estrés académico severo el resto en moderado y leve, en cuanto a la inteligencia múltiple la que predomina es la inteligencia intrapersonal.

- Montesinos (2019) en su tesis que tuvo por objeto la relación existente entre la autoeficacia académica y la motivación educativa en el contexto de una universidad pública. Su muestra poblacional fueron los estudiantes de los ciclos 2°, 4° y 6° de las especialidades de Administración de Empresas y Negocios Internacionales de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle que cursaron el semestre 2017-II, con una población de 172 estudiantes, el tipo de investigación tiene un enfoque cuantitativo correlacional y diseño transversal, para el cual usó el instrumento del Inventario de Expectativas de Autoeficacia Académica y la Escala de Motivación Educativa, a través del cual se llegó al siguiente resultado: de que existe correlaciones moderadas directas y significativas entre la autoeficacia académica y la motivación educativa, además, revelan correlaciones inversas moderadas y significativas entre la autoeficacia y la motivación extrínseca, misma tendencia se dio entre la autoeficacia y la motivación en el estudiantado encuestado.

2.1.3. Antecedentes Regionales

- Oroya y Rodríguez (2019) en su tesis tuvieron por objeto determinar la relación entre estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología.

UNHEVAL – Huánuco, tomando como muestra 182 estudiantes; su investigación fue de tipo correlacional, el método no experimental con un diseño descriptivo-correlacional, los instrumentos que usaron fue el Inventario SISCO de Estrés Académico y el Cuestionario de estilos de vida saludable, llegando a la conclusión que existe una relación alta y significativa entre estilos de vida y estrés académico.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Expectativa de Autoeficacia Académica

Para Rodríguez y Cantero (2020) citando a Bandura (1997), La autoeficacia viene a ser “las creencias en la propia capacidad para organizar y ejecutar las acciones requeridas para manejar las situaciones futuras” (p.2). En la vida universitaria, siempre se está ligada con las actividades académicas más los trabajos que requieren de investigación desde las páginas webs, implica la confianza en su capacidad cuanto mayor es la confianza, entonces mayor es la probabilidad de culminar de manera exitosa todas sus actividades.

Según Schunk (2012) En la universidad y en cualquier otra institución educativa, “es probable que algunos estudiantes piensen que ciertas acciones traerán un resultado positivo, pero también pensar que carecen de la capacidad para realizarlas” (p. 146). Lo cual es normal y muy común ver en los estudiantes, tener la seguridad de lo que realizan están bien encaminadas o no, por lo cual, recibirán un alago o un elogio y, también están las dudas que siembran en sus propias capacidades que les inhibe realizarlas y así alcanzar el éxito que se proponen.

Es importante tener en cuenta lo que Schunk (2012) subraya el darse cuenta de la capacidad de otras personas para que así pueda valorar el suyo desde esa observación de los éxitos ajenos que le va a permitir motivarse en realizar y así aumentar su autoeficacia como un reto, si otros pueden todo es posible lograrlo. En las instituciones de formación, en este tiempo de pandemia mucho más aún se ha tomado en cuenta, frases como “tú eres capaz de lograrlo”,

“inténtalo, tú eres capaz de hacerlo”, “confío en que lo vas a lograr” y “si pones mayor esfuerzo en lo que haces sé que vas a poder solucionar el problema” (Rodríguez y Cantero, 2020; Schunk, 2012 y Ormrod 2005). Permitted to increase their self-efficacy, but there is a detail, if you are not capable of being consequent to that motivation and effort of nothing serves, the idea is that you can follow the achievement for days indetermined.

- a. **Autoeficacia en situaciones de logro.** Para alcanzar cualquier éxito en diferentes emprendimientos es preciso según Schunk (2012) que el estudiante pueda desplegar el esfuerzo en sus diferentes actividades académicas, añadiendo en ello la perseverancia que le permitirá conseguir el objetivo para el cual se esfuerza. Según este autor es importante considerar en la vida universitaria, la cantidad de esfuerzo que pueda verter en cada una de sus tareas se requiere la calidad del mismo y a eso se llama autoeficacia. Por último, desde sus estudios experimentales considera que los estudiantes autoeficaces logran manejar mejor las diferentes tareas académicas que el resto de sus compañeros con baja autoeficacia. Desde estas consideraciones queda claro que “la autoeficacia influye de manera importante en la motivación y el logro”(Schunk, 2012, p. 148).
- b. **Modelos y autoeficacia.** En este punto es preciso considerar desde la teoría cognoscitivo social, siempre hay modelos para los universitarios, bien los teóricos que más le apasionan o el maestro le inspira a conocer más y por ende despierta su autoeficacia y desde ahí se puede evaluar la autoeficacia de un universitario (Schunk, 2012)
 - b.1. **Modelos adultos,** los modelos que son adultos en la universidad vienen a ser los maestros con alta trayectoria profesional y según las consideraciones de Schunk (2012), influye en la autoeficacia del estudiante tanto para su aprendizaje como en su desempeño académico. Lo cual significa que durante la preparación es

importante dejarse guiar por los modelos adultos quienes van a influir de manera considerable en la autoeficacia que permitirá el logro de las tareas y las metas académicas.

b.2. **Modelos coetáneos**, este modelo implica que los estudiantes deben de observarse mutuamente como modelos en el momento de la realización de las tareas y eso puede aumentar la autoeficacia del observador y ocurre mayor eficacia cuando la tarea es llevada a cabo de manera satisfactoria. Además, decirle al observador que es más competente que el modelo, esto ayuda a que aumente su autoeficacia y su perseverancia se eleva, lo que va a permitir alcanzar el éxito en sus quehaceres académicos; porque no ayuda casi en nada decirle que es igual al modelo. (Schunk, 2012)

Queda claro desde las líneas arriba que este modelo tiene mayor eficacia en el plano práctico, y en ese sentido “la observación de un modelo coetáneo aumentó la autoeficacia y el logro...” (Schunk, 2012, p. 150), en los estudiantes, lo que permite que se tenga en cuenta para mayores logros académicos y más aún el trabajo en equipo, permite ver el éxito del compañero para lograr mayores y mejores que lo conseguido por el modelo, ahí radica el éxito propiamente dicho.

Por otro lado, Adanaqué (2016) en su trabajo de tesis considera las dimensiones de autoeficacia académica, en tres puntos: output, orientadas a la producción; input, insumos para el aprendizaje y retroalimentación como proceso de interacción.

- **Orientadas a la producción**, este punto realza la actividad de un universitario, consiste en que logre realizar cada tarea añadiendo como fruto de su propia construcción de aprendizaje, el cual le permite aplicar lo que previamente ha recibido, aquí es cuando confía en su propia capacidad para producir y, toda producción es reflejo de que el estudiante logró aprender y es capaz de ejecutarlo en cualquier producción intelectual

que los maestros puedan pedir en diferentes áreas académicas.

- ***Insumo para el aprendizaje***, es importante que el universitario preste atención a toda información que el catedrático imparte en una sesión de clase, y esto es un insumo para el aprendizaje, más aún aquello que pueda encontrar cuando realice investigaciones sobre diferentes temas, que le permitirán realizar con facilidad, por contar con insumos suficientes para construir el aprendizaje; es así, como evidenciará la autoeficacia en todo tipo de tareas académicas que la universidad exige.
- ***Interacción con el aprendizaje***, aquí el estudiante dentro de las actividades académicas universitarias interactúa con aquellos insumos de aprendizaje que construyó su conocimiento, la interacción lo hace con el catedrático y con los mismos compañeros que le pueda permitir reforzar lo aprendido o incluso superar desde la explicación que pueda impartir en esa confrontación de conocimientos; más aún, alcanzar conocimientos nuevos y es así como se desarrolla el ciclo de aprendizaje.

2.2.2. Estrés Académico

El estrés según Coon y Mitterer (2016) “es la condición mental y física que ocurre cuando nos ajustamos o adaptamos al entorno” (p. 446), es así que afecta al bien de cada una de las personas manifestándose tanto en lo físico y mental, como consecuencia del proceso de adaptación a un entorno que genera cierto grado de estrés y su influencia va a depender de cada persona que tanto intenta gestionarlo, de esa manera se va tener a unos que sufren más y otros menos.

Es importante tener en cuenta que el estrés viene a ser un problema que aqueja a todas las personas y está generalizada en la sociedad actual, porque se genera de diversas maneras, como podría ser en una relación de tú a tú, por eventos del entorno u otros factores que se presentan amenazantes a sus propios recursos, que pone en riesgo su bienestar. Es así como se puede determinar los diferentes tipos de estrés desde la fuente generadora, aquí entra las

presiones de los docentes, o presiones académicas que causan de alguna manera dicha situación al cual se le conoce como el estrés académico (Alfonso et al., 2017).

El estrés académico según los estudios que se viene realizando se suele definir de la siguiente manera: Como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Martínez y Díaz, 2007, p.14).

Tensión. El estrés como tensión, aquí cabe destacar lo que manifiesta Coon y Mitterer (2016) que no todo suceso causa estrés de la misma manera, lo que indica que un suceso causa más que el otro; además, un estresor es una amenaza y un desafío para una persona, porque viene a ser un hecho que ocurre en una determinada circunstancia. En este trabajo lo que se está abordando es justamente la parte académica, esa relación del estudiante con su aprendizaje, siendo esta la circunstancia que desafía al estudiante.

Aquello que contribuye a que haya estrés es lo impredecible, porque entrar en una situación del cual no se sabe, a esto se le conoce como el estresor; pero, si se le da a conocer, sobre lo que va ocurrir, el impacto en la persona es menos estresante, pero el mero hecho de desconocer genera estrés.

Puede generarse también, con una presión que viene a ser un elemento del estrés, desde el cual se puede hacer las valoraciones correspondientes para entender mucho mejor; ocurre cuando un estudiante debe cumplir expectativas del profesor y de los padres, porque se consideran urgentes; ya que, para eso se le está dando el tiempo necesario para que pueda desarrollar, ver esa demanda que aún falta por cubrir influye en la presión que termina

tensionando al aprendiz.

Teniendo en cuenta lo descrito en el párrafo anterior queda claro la realización de ciertas actividades académicas de manera acelerada, para lograr su realización; más aún, como se sabe es un ciclo de verano en el que el tiempo es reducido, lo que significa que si no se trabaja de manera acelerada lo más probable es que no se alcancen las evidencias solicitadas de cada área. A esto se suma otro estresor que es el cumplimiento en la fecha límite, que cada docente asigna durante la semana, el cual va generando de manera consciente en el estudiante y en otros de manera inconsciente; además de estar en esta situación los estudiantes se ven envueltos con trabajo extra, que en muchos de los casos son para leer o revisar ciertas informaciones para su profundización; lo que significará que el estudiante va a emplear al máximo su capacidad en el proceso de construcción de sus aprendizajes, el cual implica emplear horas prolongadas en el ordenador para alcanzar su cumplimiento y, a su vez, conllevará a una presión altísima de estas actividades impredecibles; ya que nadie estuvo preparado para las clases virtuales ni al estrés que iban a arrastrar.

Implicará mucho en cómo se evalúa la situación, según eso se verá afectada las emociones de cada persona en particular, es así como llega a manifestar Coon y Mitterer (2016) “estrés depende de cómo percibas una situación” (p. 449). Aquí está en juego la parte académica que consiste en la relación del profesor y el estudiante, enseñanza-aprendizaje, actividades de aprendizaje y el estudiante, desarrollo de evidencias y el aprendiz; es así que cada estudiante va dando un determinado valor, significado a los acontecimientos académicos en las que se encuentra envuelto.

Un estresor va a depender mucho del cómo se evalúa su amenaza y, ésta a su vez, va a determinar que haya estrés o no, esto contribuye enormemente afirmando Coon y Mitterer (2016) “...cada vez que un estresor se evalúa como una amenaza (potencialmente dañina), a ello le sigue una poderosa reacción de estrés” (p. 449). Es así como un estudiante evalúa como

amenazas actividades académicas en general, obviamente la reacción de estrés no se hace esperar.

Frustración. El estrés también se manifiesta en la frustración según Coon y Mitterer (2016) “es un estado mental negativo que ocurre cuando la gente se ve impedida de alcanzar metas deseadas” (p. 451). Es así que la frustración se da cuando la meta trazada no es alcanzada por ciertas interrupciones que pueda darse, ya sea un impedimento externo, que viene a ser un hecho que escapa de la voluntad de uno o que también sea parte de las características personales que impida alcanzarlos las metas deseadas.

En la vida hay una gran variedad de formas que hacen que se trunquen o en otros términos se frustren las metas visualizadas durante el proceso de su consecución, a cual de manera muy didáctica hace la explicación Coon y Mitterer (2016), considera que hay fuentes, la primera es la frustración externa y la segunda es la frustración interna.

Una frustración externa, se considera todo aquel obstáculo ajeno a una determinada persona que impide avanzar hacia el logro de una meta. Podría ser el caso, sale al campo y por problemas en el camino no llega a tiempo a recibir la retroalimentación acordada; otro caso a la que están expuesto los estudiantes durante el periodo remoto es que buscan al tío que siempre les compartía el internet y no está; buscar a la persona que siempre les facilitaba con el celular y termina rechazándole.

Un caso para tener en cuenta es el bloqueo directo que puede suceder a sus conductas motivadas de los estudiantes, esto viene a ser (obstáculos sociales) puede tener el celular a su disposición, pero el internet es lento que no le posibilita acceder a la página web del cual gestiona información, a la plataforma zoom o google meet, entre otras; un apagón en todo el barrio y no poder cargar el celular u otro dispositivo en uso; todos estos acontecimientos generan en la persona la frustración.

Podría existir incluso obstáculos que no sean sociales, como un caso que a muchos les

pasan, no se fijó de la batería de su dispositivo y se apaga en unos minutos después de haber comenzado, sufre un congelamiento en su dispositivo, unos minutos antes de iniciar la interacción con su maestro, entre otros; es así cómo “la frustración suele aumentar conforme se incrementa la fuerza, urgencia, importancia de un motivo bloqueado” (Coon y Mitterer, 2016, p. 452).

Por otra parte, también se tiene las frustraciones personales que en realidad no son otra cosa que las limitaciones personales, podría ser que uno esté en muletasy que quiera realizar ejercicios de educación física; no haberleído nada de una determinada materia significa que no tiene nada de conocimiento y querer sacar una nota de veinte, ser un miope y querer leer una presentación de zoomstando sin lentes.

Desde lo descrito líneas arriba, la consecuencia de un estudiante con cierta frustración se vuelve violento, puede volcar sus cosas, tirarlas o irritarse y no querer volver a hacerlas con cierta justificación incómoda y lo dicen en un tono molesto, esto es lo que describe Coon y Mitterer (2016) “los efectos de frustración repetidas pueden acumularse hasta que una irritación menor puede desencadenar en una respuesta violenta” (p. 452).

Conflicto. El conflicto ha de entenderse de la siguiente manera, según para Coon y Mitterer (2016) es “condición estresante que ocurre cuando una persona debe elegir entre alternativas incompatibles o contradictorias” (453). Lo que el autor indica es que entre dos alternativas que se va a elegir y, prefieres las dos, en el peor de los casos ninguno conviene porque no está bien el uno y el otro.

Es sorprendente que la persona tiene que lidiar con el conflicto todos los días de su vida, más aún los estudiantes porque se presenta sin que uno la busque; ya que, el querer elegir entre una necesidad, el deseo, los motivos y demandas contradictorios son los que generan el conflicto; en efecto, aunque se encuentren en una situación sin salida tienen que elegir, ahí el conflicto mayor de sus vidas, esto genera el estrés. (Coon y Mitterer, 2016).

El conflicto se da de diversas maneras y, hay formas básicas el cual es detallado por los investigadores Conn y Mitterer (2016), el cual es como sigue:

Conflictos que ocurren de la aproximación – aproximación. Desde un punto de vista de la complejidad de resolución de conflictos cabe señalar que es fácil de resolver, en cuanto que el estudiante tiene dos alternativas de elección, que son positivas y deseables al mismo tiempo; de modo que cualquiera que elija seguirá siendo de su total agrado. Pero el conflicto está en que no se decide por ninguno de ellos, le es complicado porque de alguna manera los dos le conviene, le es útil; entonces cada momento en que quiere elegir sucede el conflicto.

Conflicto que se da en la evitación – evitación. Básicamente ante dos alternativas de negatividad el estudiante se encuentra ante una situación sin salida, elija lo que elija estará mal, es uno de los peores conflictos en las que pueden estar sumidos, podría ser ante la conectividad a internet, termine por elegir entre chatear por redes sociales o jugar en videojuegos que más le agrada, son dos opciones que el estudiante sabe que debería de evitar; sin embargo, si ese día no juega perderá el nivel alcanzado en la red de juego, de modo que, si no juega está mal y si juega también está mal porque no es lo que debería de hacer, sino estudiar para cumplir con sus obligaciones. Si dejade chatear está mal porque sus amigos y compañeros de clase pensarán que es un sobrado o que está enojado con ellos y que no quiere hablarles, entre otras opciones que se puede inferir, si se pone a chatear obviamente está mal porque hará que se descuide de sus quehaceres académicos; en efecto podría conducirle a una indecisión, en ocasiones a una inacción en peor de los casos a una parálisis que son reacciones propias de este tipo de conflicto que desemboca.

Otro hecho más complejo aún en este tipo de situaciones puede presentarse es cuando un estudiante sabe que no asistir a la escuela está mal; pero si no llega a trabajar le es imposible ir a la escuela, en tal sentido, es malo si en realidad lo hace y también es malo si lo hace; según

indica Coon y Mitterer (2016) “esto podría explicar la conducta de un estudiante que no podría asistir a la escuela si no trabaja” (p. 454).

Conflicto que se lleva a cabo de la aproximación – evitación. El conflicto que sucede en la elección de una acción positiva y que en ella se mezcla lo negativo, al cual evita, el estudiante pasa por estas situaciones que en realidad lo atrae; pero, al mismo tiempo lo repele. La emoción por estudiar al inicio del año escolar, más aun teniendo la nueva modalidad desde la plataforma web con algún dispositivo electrónico, que puede ser laptop o celular, siendo esta una acción positiva, al cual se conoce como -aproximación- pero a medida que va avanzando vienen las actividades propias de cada área el cual se va acumulando mientras transcurren los días, por la cantidad de lectura, los ejercicios de matemática, entre otras áreas curriculares que los docentes les van dejando; en efecto, la misma meta que lo tenía al inicio atraído con el pasar de los días empieza a repeler al estudiante el cual se le conoce como -evitación. Al respecto refiere de la siguiente manera Coon y Mitterer(2016) “la atracción mantiene a la persona en la situación, pero sus aspectos negativos causan agitación y angustia” (p. 455).

Desde lo descrito se puede inferir que es característico de este tipo de conflictos por las que una persona puede pasar, como en este caso de los estudiantes que pueden llegar a sentirse ambivalentes por los sentimientos tanto positivos y negativos encontrados en las clases virtuales del trabajo remoto que los docentes imparten.

Los conflictos múltiples. El hecho de estar en conflictos implica hacer frente a un sinnúmero de dilemas, que varios de estos incluso podrían entrelazarse y aquejar la tranquilidad causando estrés, como ocurre en la vida de un estudiante, quiere jugar videojuegos, chatear y estudiar, generando ciertos conflictos al momento de elegir cuál de ellos realizar.

2.3. Bases Conceptuales

- a) **Autoeficacia:** “Creencia en tu capacidad para producir un resultado deseado” Conn y Mitterer, 2016, p. 423).

- b) **Autoeficacia Académica:** “Las creencias de los alumnos sobre su propia capacidad para lograr realizar las actividades académicas que le son demandadas en su ámbito escolar” (Barraza, 2010, p. 4).
- c) **Conflicto:** “Condiciones estresantes que ocurre cuando una persona debe elegir entre alternativas incompatibles o contradictorias”. (Coon y Mitterer, 2016, p. 453).
- d) **Estrés:** “condición mental y física que ocurre cuando una persona debe ajustarse o adaptarse al entorno” (Coon y Mitterer, 2016, p. 447).
- e) **Estrés académico:** “...es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar...” (Martínez y Díaz, 2007, p. 14).
- f) **Estresor:** “condición o suceso específico en el entorno que desafía o amenaza a una persona” (Coon y Mitterer, 2016, p. 449).
- g) **Expectativa:** “anticipación acerca del efecto que tendrá una respuesta, en especial respecto al reforzamiento” (Coon y Mitterer, 2016, p. 423).
- h) **Frustración:** “es un estado mental negativo que ocurre cuando la gente se ve impedida de alcanzar metas deseadas” (Coon y Mitterer, 2016, p. 451)
- i) **Presión:** “condición estresante que ocurre cuando una persona debe cumplir demandas o expectativas externas urgentes” (Coon y Mitterer, 2016, p. 449).
- j) **Procrastinación:** “una insuficiencia en los procesos de autorregulación que provoca la demora voluntaria de actividades planificadas, aunque se anticipa una situación peor como consecuencia de la demora” (Rodríguez y Clariana, 2017, p. 47).

Capítulo III: Metodología

3.1. Ámbito

La Provincia de Huánuco se encuentra asentada en la cuenca superior del río Huallaga. Está ubicada en la parte centro-oriental del Perú. Limita por el Norte con la provincia de Leoncio Prado; por el Sur, con la provincia de Ambo; por el Este, con la provincia de Pachitea y por el Oeste, con las provincias de Lauricochay y Yarrowilca. Huánuco tiene como capital a la ciudad de Huánuco, está conformado por 11 provincias y 84 distritos, 5,975 centros poblados de los cuales 5,949 son rurales (99.6%), es decir tienen menos de 2 mil habitantes. Es importante señalar que el 47.9% de la población de Huánuco vive en centros poblados rurales. Su extensión territorial es de, aproximadamente, 37 mil km², la población ha decrecido según el censo 2017 Huánuco pasó de tener 762,223 pobladores en el 2007 a 721,047 para el año 2017.

La Región cuenta con diversos y variados climas, lo que posibilita la producción de múltiples productos agrícolas y pecuarios. Es cálido en la cuenca del Pachitea y en el norte (zona de Tingo María), mientras que en los márgenes de los ríos Marañón y Huallaga es templado, registrándose bajas temperaturas en la provincia de Dos de Mayo (entre los 2 500 y 3 000 msnm). En lo concerniente al recurso hidrográfico, cuenta con importantes recursos hídricos por la existencia de gran cantidad de ríos, riachuelos, lagos y lagunas. Existen dos cuencas hidrográficas que integran longitudinalmente al departamento; la cuenca del Marañón, que nace en la unión de los ríos Nupe y Lauricocha, en la llamada cordillera Raura; y la cuenca del Huallaga, que tiene su origen en la cordillera Raura, en las lagunas Huascacocha y Yahuarcocha. Es preciso indicar que la mayor interconexión se da con la capital, donde se proveen los diferentes servicios, y es la ruta a la costa donde se encuentra mayor disponibilidad de mercados para sus productos, así como servicios educativos, comerciales, bancarios y entre otros. Las rutas de acceso son por la carretera central, desvío de la Oroya, y por Oyon; Huánuco es la puerta de entrada a Tingo María, Padre Abad y la Ciudad de Pucallpa, por lo tanto, tiene comercio con la sierra, y selva del país. (Datos tomados de la municipalidad de Huánuco y del

Ministerio de Cultura).

3.2. Población

Fueron los estudiantes del ciclo de verano de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, conformada por todos los matriculados en el ciclo de verano, según el informe que ha sido reportado por la administrativa son 48 estudiantes, del cual 5 están en dos asignaturas a la vez; por lo tanto, un total de 43 estudiantes.

3.2.1 Criterio de Inclusión

- Alumnos matriculados en el ciclo de verano 2022 de la Facultad de Psicología de la UNHEVAL.
- Alumnos que al inicio del Inventario de Estrés Académico SISCO SV han respondido afirmativamente haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo.

3.2.2. Criterio de Exclusión

- Alumnos regulares no inscritos en el ciclo de verano 2022.
- Alumnos que al inicio del Inventario de Estrés Académico SISCO SV han respondido negativamente haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo.

3.3. Muestra

Considerando los criterios de inclusión se ha procedido a determinar la muestra utilizando un muestreo no probabilístico intencional, que según refiere Sánchez y Reyes (2021) es el intencionado o criterial, en el que el investigador considera a que la muestra sea representativa a la población del cual se está extrayendo, a base de una opinión o intención particular; de este modo fueron cuarenta y uno (41) estudiantes como muestra.

3.4. Nivel y Tipo de Estudio

El nivel de estudio es descriptivo; ya que busca conocer a la realidad en su estado original, así como se presenta en el espacio y tiempo (Sánchez y Reyes, 2021).

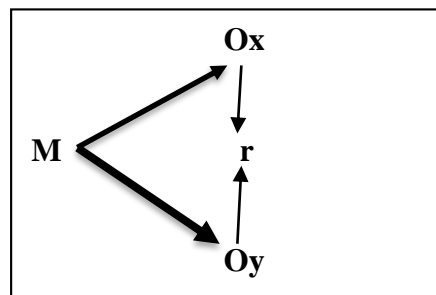
El tipo de investigación sustantiva es porque responde a los problemas sustanciales

describiendo, explicando y prediciendo la realidad, desde el cual se organiza teoría científica, tratando de buscar la verdad en la realidad estudiada (Sánchez y Reyes, 2021).

3.5. Diseño de Investigación

El presente trabajo de investigación es de diseño descriptivo correlacional, que evalúa la relación existente entre dos o más variables de estudio en una sola muestra, posteriormente se asocia a la estadística (Sánchez y Reyes, 2021).

Esquema simbólico



LEYENDA:

M = Muestra de estudio: estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL-Huánuco.

Ox = Observaciones obtenidas en la variable Autoeficacia académica.

Oy = Observaciones obtenidas en la variable Estrés académico = Posible relación existente entre las variables.

3.6. Métodos, Técnicas e Instrumentos

3.6.1. Métodos

El método que se ha utilizado en esta investigación es la cuantitativa, según Hernández et al. (2014) “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (p. 4).

3.6.2. *Técnicas*

La técnica empleada es la indirecta tal como refieren Sánchez y Reyes (2021), los inventarios vienen a ser cuestionarios que identifican datos de aspectos específicos; como en el caso de la presente investigación, inventario de expectativas de autoeficacia académica e inventario de estrés académico SISCO-SV, son las que han sido empleados.

3.6.3. *Instrumentos*

3.6.3.1. El inventario de estrés académico SISCO-SV. El instrumento utilizado fue el Inventario SISCO - SV de Barraza (2018), adaptado por los peruanos (Alania et al, 2020), el instrumento evalúa el estrés académico y está constituido por 47 ítems distribuidos en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, va dirigido a estudiantes y presenta 15 y 17 preguntas cada una con seis opciones de respuestas y mide en la escala tipo Likert: nunca (0), casi nunca (1), raras veces (2) algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5). La aplicación del instrumento fue en forma colectiva con una duración aproximada de 10 minutos, tiene validez genérica y específica de contenido, con coeficientes de concordancia V de Aiken mayores a 0.75, de igual modo la validez de constructo, con coeficientes de correlación r de Pearson corregida mayores a 0.2. la confiabilidad del instrumento alcanzó el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach de 0.92488 para la dimensión estresores, 0.9518 para la dimensión síntomas y 0.8837 para la dimensión estrategias de afrontamiento. El inventario de SISCO es confiable, con coeficientes de consistencia interna alfa de Cronbach superiores a 0.88. llegando a la conclusión que es válido y confiable.

Validación del inventario de estrés académico SISCO-SV. La primera presentación del SISCO de Barraza (2006) surgieron diferentes investigaciones para validar el instrumento entre ellos tenemos: Pariaca Santos y Suyo (2021) quien validó el instrumento estudiante de pregrado de los últimos cuatro ciclos de la Facultad de Educación de una Universidad Privada de Lima en el periodo 2020-II; Chacón y Vera (2021) en los estudiantes de octavo semestre CI

2020-2021 de la Facultad de Psicología de la Universidad de Guayaquil.

Confiabilidad de SISCO-SV. Se obtuvo la confiabilidad del inventario de SISCO SV con un Alfa de Cronbach de 0.92 el cual nos demuestra que el instrumento utilizado es fiable para Pariasca, Santos y Suyo (2021) establece la confiabilidad con una población de 129 y muestra 124 estudiantes de pregrado de los últimos cuatro ciclos de la Facultad de Educación de una Universidad Privada de Lima en el periodo 2020-II el muestreo es no probabilístico y por conveniencia el instrumento es el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) del Estrés Académico de Barraza (2006) actualizado el 2018.

3.6.3.2. Inventario de expectativas de autoeficacia académica (IEAA). El nombre del instrumento es, Inventario de Expectativas de Autoeficacia Académica y el Autor es, Arturo Barraza Macías; la autora que realizó la adaptación en Perú es María Vanessa Adanaqué Rufasto. El inventario cuenta con 20 ítems, bajo escala de Likert del 0 al 3, donde 0 es nada seguro, 1 poco seguro, 2 seguro y 3 muy seguro; además, evalúa tres factores: actividades académicas orientadas a la producción (output), éstas representan actividades que requieren de información para poder realizarse y que por sí mismas son de aprendizaje, pero a la vez reflejan el aprendizaje efectuado por el estudiante; las actividades académicas de insumo para el aprendizaje (input), éstas permiten el ingreso de información al sistema y posibilitan el inicio del proceso de aprendizaje; y las actividades académicas de interacción subyacentes al aprendizaje (retroalimentación), en donde parte de la información de salida que es manifestada en los procesos de interacción, regresa a la entrada como nueva información o insumo al ciclo input-output.

Validación de Expectativas de autoeficacia académica (IEAA). Para Adanaqué (2016) en la validez de contenido Se obtuvo una media de 1.5 (en escala de 0.0 a 3.0). En cuanto a la validez de consistencia interna se permitió reconocer que todos los ítems (con un nivel de significación de 0.00) se confirma que existe la homogeneidad del instrumento.

Para Leyton (2021) se realizaron reajustes a algunos ítems dado que el instrumento es de origen mexicano esto ayudado a la mejor comprensión de los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor San Marcos, para la validez de contenido estuvo a cargo de 3 especialistas en la temática de la Universidad llegando a verificarla pertinencia, concordancia y coherencia propuestas en el cuestionario, aplicando un piloto a 30 estudiantes.

Confiabilidad del inventario expectativas de autoeficacia académica (IEAA). La confiabilidad se realizó con una población y una muestra 43 estudiantes que están llevando el ciclo verano de la Facultad de Psicología UNHEVAL para ello se aplicó el instrumento de la escala de autoeficacia alcanzando el Alfa de Cronbach alta de 0.815 indicando la confiabilidad del instrumento.

Para Adanaque (2016) estableció la confiabilidad con una población de 153, la muestra de 110 estudiantes de la universidad San Marcos donde el muestreo fue probabilístico y la técnica específica aleatorio simple se aplicó el instrumento es el inventario de Expectativas de autoeficacia Académica Barraza (2010) alcanzando un valor muy elevado de 0.91 de Alfa de Cronbach y de 0.88 confiabilidad por mitades llegando a ser confiable el instrumento.

3.7. Procedimiento

A nivel descriptivo se hizo las tablas de frecuencia, para luego generar las tablas estadígrafos descriptivos y por último generar tablas cruzadas. En lo que respecta a nivel inferencial se hizo la prueba estadística no paramétrica y para hacer desde ahí la correlación Chi cuadrados.

3.8. Tabulación y Análisis de Datos

La tabulación de los datos se llevó a cabo por medio de tablas de frecuencia que permitió para generar las tablas cruzadas para realizar el análisis de los datos de las variables de estudio. Por otro lado, desde la prueba no paramétrica se llevó a cabo la correlación de Chi cuadrado.

3.9. Consideraciones Éticas

En la elaboración de esta investigación, se tuvo en cuenta la Ética del Ejercicio

Profesional del Psicólogo, desde un punto de vista reflexivo con los principios fundamentales ya sea del moral individual y social; el punto de vista práctico desde las normas y reglas de conducta para alcanzar el nivel de las expectativas del bien común, dando valor correspondiente a las cosas por su fin existencia y con respecto a las personas desde la valoración correspondiente a lo inherente a él que es su racionalidad, priorizando según los principios éticos de autonomía, justicia y la beneficencia que están basados en la Declaración de los principios éticos y deontológicos del colegio de Psicólogos del Perú.

Se llevó a cabo guardando el debido respeto de la dignidad del hombre, teniendo en cuenta el compromiso a que se preserve y se proteja los derechos humanos. Se ha contribuido al conocimiento del comportamiento humano en la comprensión de uno mismo y sobre los demás, con la finalidad de buscar el bienestar individual o colectivo de la persona humana.

Se tuvo en cuenta la privacidad e integridad de quienes participaron de la muestra de estudio. El cual se llevó a cabo con la debida responsabilidad inherente que viene a ser al ejercicio profesional con los seres humanos, cumpliendo así con el deber de ser competente y objetivo al momento de aplicar el conocimiento científico.

En cuanto el Código de Ética y Deontología Profesional del Psicólogo peruano alberga 19 capítulos y 120 artículos que fueron acatados y cumplidos con la mayor de las exigencias posibles desde el momento del inicio, proceso y término del trabajo de investigación, para el cual se tuvo muy en cuenta el consentimiento informado de cada uno de los participantes de la investigación.

Capítulo IV: Resultados

4.1. Análisis Descriptivo

4.1.1. Datos según género de los estudiantes.

Tabla 01:

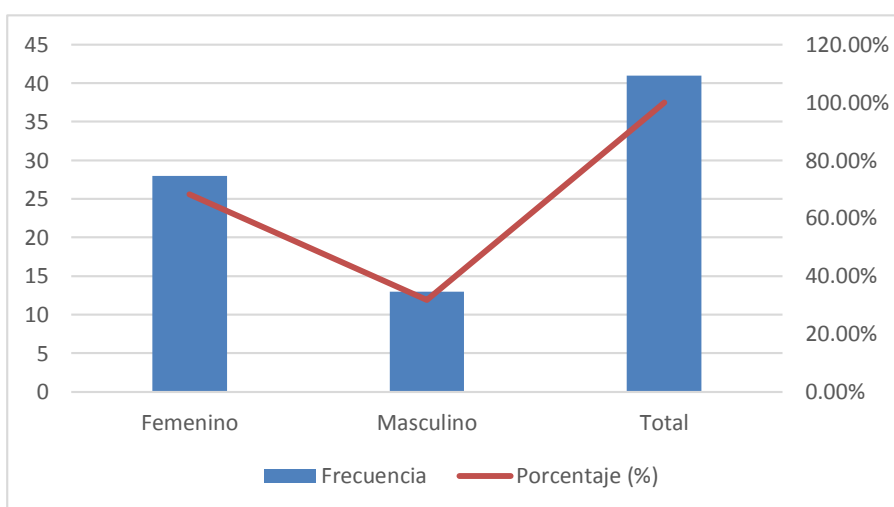
Datos porcentuales según género de los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.

		Frecuencia	Porcentaje (%)
SEXO	Femenino	28	68.3%
	Masculino	13	31.7%
Total		41	100 %

Nota: Elaboración propia con los resultados obtenidos del software SPSS versión 26.0

Figura 01:

Datos porcentuales según género de los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.



Interpretación: En la tabla 01 y en la figura 01 se visualiza los datos por género a toda la muestra de esta investigación, 28 mujeres que representan el (68%) y 13 varones

hacen el (31.7%), un total de 100% de la muestra.

4.1.2. Análisis del nivel de la Expectativa de Autoeficacia Académica.

Tabla 2:

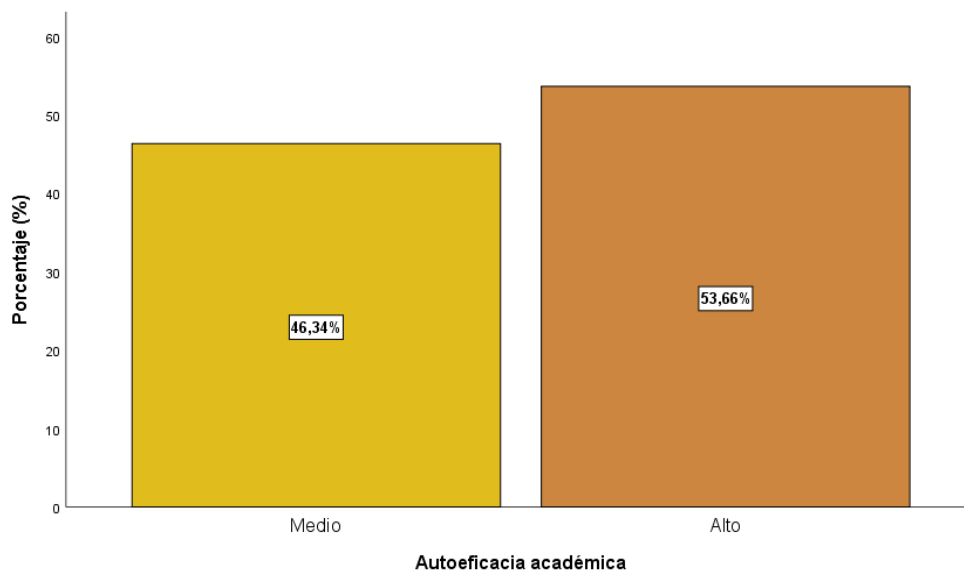
Nivel de expectativa de autoeficacia académica en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.

	N° de estudiantes	% de estudiantes
Medio	19	46.3
Alto	22	53.7
Total	41	100.0

Nota: Elaboración propia con los resultados obtenidos del software SPSS versión 26.0

Figura 02:

Nivel de expectativa de autoeficacia académica en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.



En la tabla 02 y en la figura 02 se puede observar que el nivel de la autoeficacia académica es un nivel Alto con el 53.66% del total de estudiantes. En cambio, el 46.34%

consideran un nivel medio.

4.1.3. Análisis del Nivel del Estrés Académico.

Tabla 3:

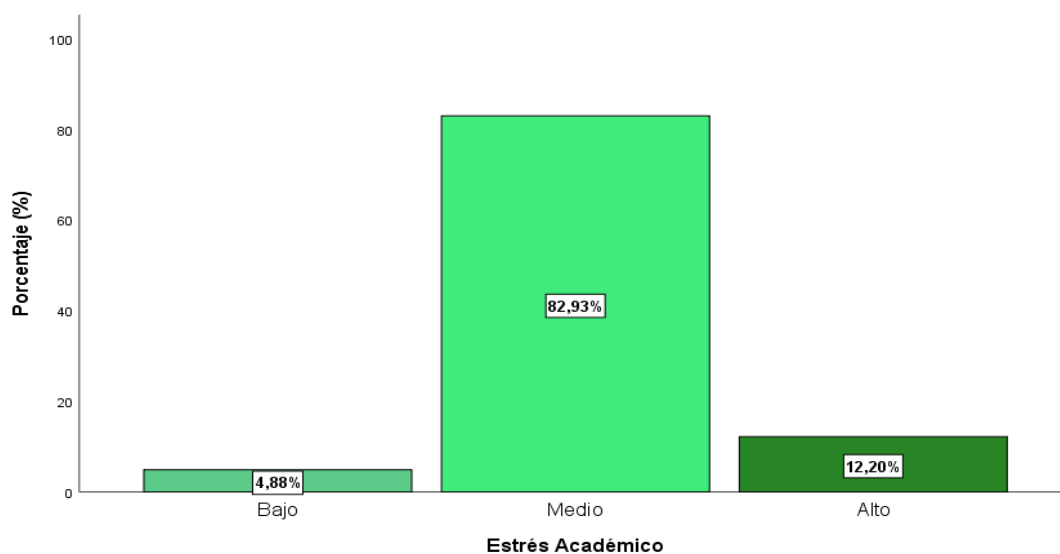
Nivel de estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.

	N° de estudiantes	% de estudiantes
Bajo	2	4.9
Medio	34	82.9
Alto	5	12.2
Total	41	100.0

Nota: Elaboración propia con los resultados obtenidos del software SPSS versión 26.0

Figura 03:

Nivel de estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.



En la tabla 03 y en la figura 03, se puede observar, que los estudiantes consideran al estrés académico con un nivel Medio, esto representa el 82.93%, en cambio el 12.20% consideran un nivel Alto y solo el 4.88% consideran un nivel Bajo.

4.2. Análisis Inferencial

Para el análisis inferencial, haremos uso de la prueba no paramétrica de Spearman, al ser pocos encuestados (41), esta prueba nos permite responder a nuestros objetivos de estudio. Se trabajará con las puntuaciones generales, tanto de las variables de estudio como también de cada dimensión y hacer las contrastaciones requeridas.

1. Conocer la relación entre expectativas de autoeficacia académica y el estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.

Tabla 4:

Estadístico de prueba: Estrés Académico y la Expectativa de Autoeficacia Académica.

	Expectativas de Autoeficacia académica	
	p-valor	Coeficiente de correlación
Estrés académico	0.045	-0.315

Nota: Elaboración propia con los resultados obtenidos del software SPSS versión 26.0

Conclusión: Si el $p\text{-valor} < 0.05$. Se rechaza la hipótesis nula (H_0). Por lo tanto, se concluye lo siguiente:

Con un 5% de significancia, existe evidencia estadísticamente suficiente para rechazar la hipótesis nula ($p\text{-valor} < 0.05$); por lo que podemos concluir que, si existe relación lineal entre la expectativa de autoeficacia y el estrés académicos en los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022, este grado de correlación es negativa media

(-0.315).

2. Identifica la relación entre expectativas de autoeficacia académica y los estresores del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.

Tabla 5:

Estadístico de prueba: Estresores del Estrés y la Expectativa de Autoeficacia Académica.

	Expectativa de Autoeficacia académica	
	p-valor	Coefficiente de correlación
Estresores del estrés académico	0.088	-0.270

Nota: Elaboración propia con los resultados obtenidos del software SPSS versión 26.0

Conclusión:

Si el $p\text{-valor} < 0.05$. Se rechaza la hipótesis nula (H_0). Por lo tanto, se concluye lo siguiente:

Con un 5% de significancia, no existe evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula ($p\text{-valor} > 0.05$); por lo que podemos concluir que, no existe relación lineal entre expectativas de autoeficacia académica y los estresores del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.

3. Identificar la relación entre expectativas de autoeficacia académica y los síntomas del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.

Tabla 6:

Estadístico de Prueba: Síntomas del Estrés y la Expectativa de Autoeficacia Académica.

Síntomas del estrés	Expectativa de Autoeficacia académica	
	p-valor	Coefficiente de correlación
	0.004	-0.436

Nota: Elaboración propia con los resultados obtenidos del software SPSS versión 26.0

Conclusión:

Si el p-valor < 0.05 . Se rechaza la hipótesis nula (H_0). Por lo tanto, se concluye lo siguiente: Con un 5% de significancia, hay evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula (p-valor < 0.05); por lo que podemos concluir que, existe relación lineal entre las expectativas de autoeficacia académica y los síntomas del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022. Este grado de correlación es negativa media (-0.436).

4. Identificar la relación entre expectativas de autoeficacia académica y estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.

Tabla 7:

Estadístico de Prueba: Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico y la Expectativa de Autoeficacia académica.

Estrategias de afrontamiento de estrés académico	Expectativa de Autoeficacia académica	
	p-valor	Coefficiente de correlación
	0.061	0.295

Nota: Elaboración propia con los resultados obtenidos del software SPSS versión 26.0

Conclusión:

Si el $p\text{-valor} < 0.05$. Se rechaza la hipótesis nula (H_0). Por lo tanto, se concluye lo siguiente: Con un 5% de significancia, no hay evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula ($p\text{-valor} > 0.05$); por lo que podemos concluir que, no existe relación lineal entre expectativas de autoeficacia académica y estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.

Capítulo V: Discusión

En el trabajo de investigación se planteó como hipótesis general: existe relación significativa entre la expectativa de autoeficacia académica y el estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la facultad de psicología de UNHEVAL, 2022. Después de aplicar los instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados, de 41 estudiantes que viene a ser el total de la muestra, se muestran expectativas de autoeficacia académica alta con un 53,66%, en cambio, solo el 46.34% hacen el nivel medio; pero, en la variable estrés académico el nivel medio se muestra con 82.93%, en alto aparece el 12,20% y tan solo el 4,8% hace el nivel bajo. En efecto, se tiene estudiantes con autoeficacia alta y con un nivel medio de estrés académico.

En análisis e interpretación de la misma se muestra que sí existe una correlación inversa con un grado media entre las variables de la expectativa de autoeficacia académica y el estrés académico en los estudiantes del ciclo de verano de la UNHEVAL, de esa manera queda rechazada la hipótesis nula. Pero queda claro, que a mayor autoeficacia es menor el estrés académico.

Este resultado es similar con la investigación de Leyton (2021) titulado “El estrés académico en la autoeficacia en estudiantes de una universidad de Lima 2021” quien encontró en su trabajo de investigación una correlación significativa e inversa; si hay mayor estrés académico entonces mejor autoeficacia se evidencia, en la inversa se contrasta que si hay mayor autoeficacia en los estudiantes entonces es menor el estrés académico. Por consiguiente, la similitud está en que ambos trabajos encontraron correlación negativa.

Consiguientemente, además en el trabajo de Campos y Garay (2021) titulado “resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una universidad privada de huancayo-2020” quienes encontraron en su trabajo de investigación una relación inversa débil entre las dos variables; es decir, a mayor resiliencia,

menores niveles de estrés académico y viceversa. En efecto, en ambos trabajos de investigación hay la similitud de una correlación inversa.

Por otro lado, se tiene el trabajo de Oroya y Rodríguez (2019) titulado “Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán - Huánuco, 2017” quienes encontraron en su trabajo de investigación una relación negativa alta y significativa entre las dos variables, de modo que a menor prevalencia en estilos de vida saludable mayor es la prevalencia en el estrés académico. Por consiguiente, en ambos trabajos hay la similitud da la correlación negativa.

Para el análisis inferencial se ha usado la prueba no paramétrica de Spearman, con el que se llevó a cabo las contrastaciones requeridas, respondiendo a la hipótesis específica Hi1: Existe relación significativa entre la expectativa de autoeficacia académica y la dimensión de los estresores del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022. Después de la contrastación se tiene como resultado que no existe relación lineal entre las expectativas de autoeficacia académica y los estresores del estrés académico en los estudiantes del ciclo de verano.

Este resultado es diferente a lo encontrado en la investigación de Leyton (2021) en el que evidencia que hay una relación significativa e inversa de nivel moderado entre la variable autoeficacia y la dimensión estresores, es decir, a mayor autoeficacia será menor los estresores.

En cuanto a los resultados de la hipótesis específica Hi2: Existe relación significativa entre expectativas de la autoeficacia académica y la dimensión de los síntomas del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022. Después de las contrastaciones se tiene como resultado que sí existe relación lineal (negativa media) entre las expectativas de autoeficacia académica y los síntomas del estrés académico en los estudiantes del ciclo de verano; es decir, a mayor expectativa de autoeficacia académica

será menor los síntomas del estrés académico.

Este resultado puede ser corroborado a lo encontrado en la investigación de Leyton (2021) en el que evidencia que hay una relación significativa e inversa de nivel moderado entre la variable autoeficacia y la dimensión síntomas, es decir, a mayor autoeficacia será menor los síntomas.

Finalmente respondiendo la hipótesis Hi3: Existe relación significativa entre la expectativa de autoeficacia académica y la dimensión de las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022. Después de las contrastaciones se tiene como resultado que no existe relación entre las expectativas de autoeficacia académica y estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del ciclo de verano.

Este resultado es diferente a lo encontrado en la investigación de Leyton (2021) en el que evidencia una correlación directa y significativa de nivel moderado de la variable autoeficacia con la dimensión estrategias de afrontamiento.

Asumiendo una postura reflexiva desde la comparación y el resultado propio de esta investigación, se considera que los universitarios del ciclo de verano confían en sus capacidades para poder lograr lo que se proponen, por eso según los resultados presentados están en un nivel alto; además, tener un área a cargo y solo cinco estudiantes llevan doble de las áreas a diferencia del resto, les juega favorablemente para ubicarlos en un nivel medio en cuanto al estrés académico. Pero, si el estudio cambiáramos a los universitarios del ciclo regular probablemente podrían estar en un nivel alto del estrés académico, más aún por las circunstancias que se viven en tiempos de pandemia, por esta particularidad esta investigación tiene cierta limitación porque es para el contexto en la que se ha estudiado y no se podría generalizar. Por último, este trabajo desde sus características particulares ofrece resultados veraces y confiables; por tanto, desde este estudio surge una nueva idea de estudiar por género, en circunstancias difíciles

quiénes manejan mejor el estrés académico y también que tan seguros son en las expectativas de autoeficacia académica; el cual permitiría ofrecer mayores aportes para mejorar en la vida de los futuros profesionales.

Conclusiones

- a. Sí Existe una relación inversa (-0.315) con un grado media entre expectativas de autoeficacia académica y el estrés académico en los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL.
- b. Se conoció el nivel de la expectativa de autoeficacia académica en estudiantes del ciclo de verano de la facultad de psicología de UNHEVAL, 2022. De los cuales 22 estudiantes consideran a la dimensión orientada a la producción como alto, mientras que 19 como medio. Mientras que, para el insumo para el aprendizaje, 28 estudiantes lo consideran con un nivel medio, mientras que 13 lo consideran con un nivel alto. Por último, la interacción con el aprendizaje 26 estudiantes lo consideran con un nivel medio y 15 estudiantes con un nivel alto
- c. Se conoció el nivel de estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022. Por lo cual 27 estudiantes consideran a la dimensión estresores como medio, mientras que 10 como alto, solo 4 estudiantes lo califican como bajo. Mientras que, para los síntomas del estrés académico, 25 estudiantes lo consideran con un nivel medio, mientras que 11 lo consideran con un nivel bajo, solo 5 estudiantes lo consideran con un nivel alto. Por último, las estrategias de afrontamiento 20 estudiantes lo consideran con un nivel medio, 18 estudiantes con un nivel alto y solo 03 de ellos lo considera como de baja importancia.
- d. Se identificó que no existe una relación entre la expectativa de autoeficacia académica y los estresores del estrés académico en los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL.
- e. Se identificó una relación lineal negativa media (-0.436) entre la expectativa de autoeficacia académica y de los síntomas del estrés académico en los estudiantes del

ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL.

- f. Se identificó que no existe una relación lineal significativa entre la expectativa de autoeficacia académica y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL.

Recomendaciones

1. Se debe favorecer las investigaciones sobre la autoeficacia académica y el estrés académico en ciclos regulares de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
2. Implementar programas de reforzamiento en lo que respecta las estrategias de afrontamiento del estrés académico que va permitir mayor autoeficacia académica permitiendo ser mejores estudiantes y con mayor aprovechamiento para tener profesionales que contribuyen con el desarrollo e impulsan desde esa seguridad en sus propias capacidades que les permite alcanzar cualquier meta trazada.
3. Permitir investigaciones complementarias específicamente en dimensiones de estresores y los síntomas del estrés académico que permita atenuar el estrés académico en especial en ciclos regulares donde hay una carga evidente con varios cursos.
4. Concientizar a los estudiantes universitarios en la investigación como signo de mejora desde las investigaciones científicas para que puedan colaborar y así permitir el mejor logro de sugerencias y alternativas a la problemática que se estudia.

Referencias Bibliográficas

- Adanaqué Rufasto, M. V. (2016). *Relación entre autoeficacia académica y rendimiento en la asignatura de Metodología de la Investigación de los estudiantes del programa "CPEL" para personas con experiencia laboral de la Universidad San Ignacio de Loyola 2015* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos] https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7401/Adanaque_rm.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Alfonso Aguilar, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R. y Nieves Achon, Z (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7 (2), 163-178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
- Barraza, A. (2010). Validación del inventario de expectativas de autoeficacia académica en tres muestras secuenciales e independientes. *CPU-e, Revista de investigación educativa*, 10, 1-30. <https://www.redalyc.org/pdf/2831/283121719001.pdf>
- Campos Blas, M. M. y Garay Alvarado, E. (2021). *Resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad Privada de Huancayo-2020* [Tesis de título, Universidad Peruana los Andes] <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2247/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chacón C. y Vera Ch. (2021). *Estrés académico asociado al Covid-19 en estudiantes de octavo semestre en la carrera de Psicología de la Universidad de Guayaquil*, [Tesis de título, Universidad de Guayaquil] <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/55687>
- Coon, D. y Mitterer, J.O. (2016). *Introducción a la Psicología: el acceso a la mente y a la conducta. Mapas conceptuales y comentarios* (13ª ed.). Cengage Learning. eISBN:

978-607-522-027-7.

Ellis Ormrod, J. (2005). *Aprendizaje Humano*. Pearson Prentice Hall

Estefani, A. y Espíndola, W. (2019). *Autoeficacia académica y estrategias cognitivas de regulación emocional en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* [Tesis de Título, Universidad Católica Argentina] <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10604>

Expósito, E., y Marsollier, R. (2020). Virtualidad y educación en tiempos de COVID-19. Un estudio empírico en Argentina. *Educación y Humanismo*, 22(39), 1-22. <https://doi.org/10.17081/eduhum.22.39.4214>

Gil Álvarez J. y Fernández Becerra C. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *Revista Educación Médica del Centro*, 13(1), 16–31. http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/1632/pdf_547

Hernández, R., Fernández, S., y Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación*. Editorial McGraw Hill Education.

Huanca-Arohuaca, J. W., Supo-Condori, F., Sucari Leon, R. y Supo Quispe, L. A. (2020) El problema social de la educación virtual universitaria en tiempos de pandemia, Perú. *Revista Innovaciones Educativas* 22(-), 115-128. <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/innovaciones/article/view/3218>

López-Golán, M., Costa-Sánchez, C. y Puentes-Rivera, I. (2022) Educación superior en comunicación audiovisual: Desafíos de la virtualidad en tiempos de COVID-19. *aDResearch ESIC International Journal of Communication Research*. 27. e197. <https://doi.org/10.7263/adresic-27-197>

Leyton Marcauzco, B. Ll. (2021). *El estrés académico en la autoeficacia en estudiantes de*

una universidad de Lima 2021 [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71000/Leyton_MBL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martínez Díaz, E. S. y Díaz Gómez D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22.
<https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687/770>

Montesinos Romero, P. E. (2019). *Creencias de autoeficacia académica y motivación educativa en alumnos de una Universidad Nacional* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]
<http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/3266>

Moreno H. (2020). La expansión de la digitalización tras la pandemia Covid19: virtualidad, vigilancia social e Industrial 4.0; Universidad Autónoma Metropolitana; *Debates sobre Innovación*, 5(1), 61-67. <https://revistadsi.com/2020/10/27/la-expansion-de-la-digitalizacion-tras-la-pandemia-covid19-virtualidad-vigilancia-social-e-industria-4-0/>

Oroya Agurto, F. K y Rodríguez Espinoza, S.W. (2019). *Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan - Huánuco, 2017* [Tesis de título, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]
<https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/5083/TPS00282071.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pariasca Cubo, J. G., Santos Felipa, Y. y Suyos León, A. D. (2021). *Estrés académico e inteligencias múltiples de los estudiantes de pregrado de los últimos cuatro ciclos en la facultad de educación de una universidad privada de lima, tesis paramaestría en el 2020-II* [Tesis de maestría, Universidad Tecnológica del Perú]

<https://repositorio.utp.edu.pe/handle/20.500.12867/4769>

Portal del Ministerio de Cultura (2021) Gobierno regional de Huánuco “Ciudad de los caballeros de León” <https://www.gob.pe/cultura>

Portal de transparencia Municipalidad de Huánuco (2021), historia de la Ciudad.

<https://www.munihuanuco.gob.pe/laciudad.php#>

Rodríguez-Rey, R., & Cantero-García, M. (2020). Albert Bandura: Impacto en la educación de la teoría cognitiva social del aprendizaje. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (384), 72-76. <https://doi.org/10.14422/pym.i384.y2020.011>

Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017) Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. *Revista colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60.

<http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>

Salas Medina E.A(2021) *Estrés académico en tiempos de pandemia COVID-19*, [tesis de maestría, Universidad de Chile] <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/183287>

Sánchez Carlessi, H. y Reyes Meza, C. (2021). *Metodología y diseños en la investigación científica* (6^{ta} ed.). Universidad Ricardo Palma.

Sánchez Díaz, L. C., Sánchez García, J. E., Palomino Alvarado, G., y Verges, I. Y. (2021).

Desafíos de la educación universitaria ante la virtualidad en tiempos de la pandemia. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXVII (Especial 4), 32-48.

<https://produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/index>

Schunk, D. H. (2012). *Teoría del aprendizaje, una perspectiva educativa* (6^{ta} ed.).

Pearson Educativa. www.FreeLibros.me

Tejedor, S., Cervi, L., Tusa, F. y Parola, A. (2020). Educación en tiempos de pandemia:

reflexiones de alumnos y profesores sobre la enseñanza virtual universitaria en

España, Italia y Ecuador. *Revista Latina de Comunicación Social*, 78, 1-21.

<https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2020-1466>

Anexos

Anexo 01: Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA	INSTRUMENTOS
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTEIS GENERAL			
¿Existe relación entre expectativas de autoeficacia académica y el estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022?	Conocer la relación entre expectativas de autoeficacia académica y el estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022	H1: Existe relación significativa entre expectativas de autoeficacia académica y el estrés académico en los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022. H0: No existe una relación significativa entre expectativas de autoeficacia académica y el estrés académico en los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.	Autoeficacia académica	Tipo teórico	
PROBLEMA ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTEIS ESPECÍFICOS			
¿Cuál es el nivel de expectativas de autoeficacia académica en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022?	Conocer el nivel de expectativas de autoeficacia académica en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022	H2: Existe relación significativa entre expectativas de autoeficacia académica y la dimensión de los estresores del estrés académico en los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022. H0: No existe relación significativa entre expectativas de autoeficacia académica y la dimensión de los estresores del estrés académico en los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.	Dimensiones: - Orientada a la producción Insumo para el aprendizaje - Interacción con el aprendizaje	Metodología cuantitativa	Inventario de expectativas de autoeficacia académica (IEAA)
¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022?	Conocer el nivel de estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022	H3: Existe relación significativa entre expectativas de autoeficacia académica y la dimensión síntomas del estrés académico en los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022. H0: No existe relación significativa entre expectativas de autoeficacia académica y la dimensión síntomas del estrés académico en los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.		Diseño correlacional	
¿Existe relación entre expectativas de la autoeficacia académica y los estresores del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022?	Identifica la relación entre expectativas de la autoeficacia académica y los estresores del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022	H4: Existe relación significativa entre expectativas de autoeficacia académica y la dimensión síntomas del estrés académico en los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022. H0: No existe relación significativa entre expectativas de autoeficacia académica y la dimensión síntomas del estrés académico en los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.	Estrés académico	Muestra 41	
¿Existe relación entre expectativas de la autoeficacia académica y los síntomas del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022?	Identificar la relación entre expectativas de la autoeficacia académica y los síntomas del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022	H4: Existe relación significativa entre expectativas de autoeficacia académica y la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022. H0: No existe relación significativa entre expectativas de autoeficacia académica y la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022.	Dimensiones: - Estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento		El inventario de estrés académico SISCO-SV.
¿Existe relación entre expectativas de la autoeficacia académica y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022?	Identificar la relación entre expectativas de la autoeficacia académica y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de UNHEVAL, 2022				

Anexo 2. Consentimiento Informado

Id.....Fecha:

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: AUTOEFICACIA ACADÉMICA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL CICLO DE VERANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE UNHEVAL, 2022.

OBJETIVO: Conocer la relación entre expectativas de autoeficacia académica y el estrés académico en estudiantes del ciclo de verano de la facultad de psicología de UNHEVAL, 2022.

Consentimiento / Participación voluntaria

Acepto que los estudiantes del ciclo de verano de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, participen en este estudio. He leído la información que me hicieron llegar, incluso se les preguntó algunas dudas que surgieron y tuvieron a bien en responder puntualmente. Consiento voluntariamente que los estudiantes ya mencionados participen en este estudio y entiendo que tienen derecho de no participar si alguno no desea, sin que lo afecto de ninguna manera.

Firma del director de estudios:

.....
Firma del responsable

Anexo 3. Instrumentos

Inventario de Estrés Académico SISCO -SV (Adaptado de Barraza, 2018)

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

SI NO

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

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

1	2	3	4	5

Dimensiones estresores

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

NUNCA	CASI NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
N	CN	RV	AV	CS	S

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

¿Con qué frecuencia te estresas?

ESTRESORES	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos,						
Trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o

menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados.

Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

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

SÍNTOMAS	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

Dimensión estrategias de afrontamiento

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

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

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionar.						
13. Hacer ejercicio físico						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						

16. Navegar en internet						
17. Jugar video juegos						

INVENTARIO DE EXPECTATIVAS DE AUTOEFICACIA ACADÉMICA

(IEAA)

Coloque una “X” en la casilla que responda más fielmente su sentir para cada pregunta. A todas ellas, les antecede la frase “¿qué tan seguro estoy de poder?”, de manera que la pregunta 1 completa sería, por ejemplo: “¿qué tan seguro estoy de poder realizar cualquier trabajo académico que encarguen los profesores? Las posibles respuestas son: “estoy nada seguro”, “estoy poco seguro”, “estoy seguro” y “estoy muy seguro”

POR FAVOR CONTESTA TODOS LOS ITEMS Y SOLO MARCA UNA ALTERNATIVA ENCADA AFIRMACIÓN.

N°	¿Qué tan seguro estoy de poder...?	Respuestas			
		Nada seguro 0	Poco seguro 1	Seguro 2	Muy Seguro 3
01	Realizar cualquier trabajo académico que encarguen los profesores.				
02	Organizarme adecuadamente para entregar a tiempo los trabajos que encarguen los profesores.				
03	Adaptarme al estilo de enseñanza de cualquiera de los docentes.				
04	Aprobar cualquier proceso de evaluación, sin importar el profesor o curso.				
05	Entender los diferentes temas que abordan los docentes durante las clases.				
06	Construir argumentos propios en los trabajos escritos que me soliciten los profesores.				
07	Analizar y apropiarme adecuadamente de los diversos conceptos y teorías que se abordan en las clases.				
08	Comprender la idea central de un texto o los aspectos medulares de la exposición del docente o de los compañeros.				
09	Prestar atención a la clase que imparte el docente sin importar si tengo otras preocupaciones o estoy aburrido.				

10	Comprometer más tiempo para realizar mis labores universitarias para estudiar cuando así se requiera.				
11	Concentrarme a la hora de estudiar, sin que me distraigan otras cosas.				
12	Buscar la información necesaria para elaborar un ensayo o artículo académico sin importar si es en una biblioteca o en la internet.				
13	Tomar notas de los aspectos más importantes que se abordan durante las clases que imparten los docentes.				
14	Utilizar distintas estrategias para lograr un mejor aprendizaje.				
15	Trabajar eficazmente en cualquier equipo sin importar quienes sean los compañeros que lo integren.				
16	Competir académicamente, cuando así se requiera, con cualquiera de los compañeros de grupo.				
17	Participar activamente aportando comentarios o sustentos teóricos que requiera la clase o la dinámica del curso.				
18	Realizar una buena exposición de un tema referente a alguno de los contenidos del curso.				
19	Preguntar al docente cuando no entiendo algo de lo que está abordando.				
20	Cuestionar al profesor cuando no estoy de acuerdo con lo que expone.				

Validación de los instrumentos por jueces

Nota Bibliográfica

Acta De Defensa De Tesis

Autorización Para Publicación De Tesis Electrónica.

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X")

Pregrado	X	Segunda Especialidad		Posgrado:	Maestría		Doctorado
-----------------	---	-----------------------------	--	------------------	----------	--	-----------

Pregrado (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Facultad	Escuela
Profesional	Psicología
Carrera Profesional	Psicología
Grado que otorga	
Título que otorga	Licenciado(a) en Psicología

Segunda especialidad (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Facultad	
Nombre del programa	
Título que Otorga	

Posgrado (tal y como está registrado en **SUNEDU**)

Nombre del Programa de estudio	
Grado que otorga	

2. Datos del Autor(es): (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

Apellidos y Nombres:	Pineda Rosales Juan Carlos						
Tipo de Documento:	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	Nro. de Celular:	974660981
Nro. de Documento:	45921877			Correo Electrónico:	loannes9031@gmail.com		

Apellidos y Nombres:	Mucha Guerra Karina Mónica						
Tipo de Documento:	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	Nro. de Celular:	942799474
Nro. de Documento:	40701869			Correo Electrónico:	KARI_3_13@hotmail.com		

Apellidos y Nombres:							
Tipo de Documento:	DNI	<input type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	Nro. de Celular:	
Nro. de Documento:				Correo Electrónico:			

3. Datos del Asesor: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos** según **DNI**, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)	SI	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>			
Apellidos y Nombres:	Mallqui Cruz Crisanto			ORCID ID:	https://orcid.org/0000-0003-3290-2458		
Tipo de Documento:	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte	<input type="checkbox"/>	C.E.	Nro. de documento:	66604018

4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los **Apellidos y Nombres** completos según **DNI**, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

Presidente:	Sánchez Infantes Rosario
Secretario:	Chávez Huaman Elizabeth
Vocal:	Cisneros Martínez Leo
Vocal:	
Vocal:	
Accesitario	

5. Declaración Jurada: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: (Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)
AUTOEFICACIA ACADÉMICA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL CICLO DE VERANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE UNHEVAL, 2022
b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico ó Título Profesional de: (tal y como está registrado en SUNEDU)
TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A) DE PSICOLOGÍA
c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.
d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.
e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.
f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.
g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.
h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizan (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan.





6. Datos del Documento Digital a Publicar: (Ingrese todos los **datos** requeridos **completos**)

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)			2022					
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: (Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)	Tesis	<input checked="" type="checkbox"/>	Tesis Formato Artículo	<input type="checkbox"/>	Tesis Formato Patente de Invención	<input type="checkbox"/>		
	Trabajo de Investigación	<input type="checkbox"/>	Trabajo de Suficiencia Profesional	<input type="checkbox"/>	Tesis Formato Libro, revisado por Pares Externos	<input type="checkbox"/>		
	Trabajo Académico	<input type="checkbox"/>	Otros (especifique modalidad)	<input type="checkbox"/>				
Palabras Clave: (solo se requieren 3 palabras)	Autoeficacia	Estrés	Estudiantes					
Tipo de Acceso: (Marque con X según corresponda)	Acceso Abierto	<input checked="" type="checkbox"/>	Condición Cerrada (*)	<input type="checkbox"/>				
	Con Periodo de Embargo (*)	<input type="checkbox"/>	Fecha de Fin de Embargo:					
¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? (ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):						SI	NO	<input checked="" type="checkbox"/>
Información de la Agencia Patrocinadora:								

El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.

7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

<p>Firma:</p> 		
<p>Apellidos y Nombres:</p>	<p>Juan Carlos Pineda Rosales</p>	<p>Huella Digital</p>
<p>DNI:</p>	<p>45921877</p>	
<p>Firma:</p> 		
<p>Apellidos y Nombres:</p>	<p>Karina Mónica Mucha Guerra</p>	<p>Huella Digital</p>
<p>DNI:</p>	<p>40701869</p>	
<p>Firma:</p>		
<p>Apellidos y Nombres:</p>		<p>Huella Digital</p>
<p>DNI:</p>		
<p>Fecha: 13/10/2022</p>		



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN -HUANUCO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DECANATO



**ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE
LICENCIADO(A) EN PSICOLOGÍA**

A los 23 días del mes de agosto del 2022, siendo las 5.00, se reunieron en forma virtual, los Miembros integrantes del Jurado Examinador de la Tesis, titulada: **"AUTOEFICACIA ACADÉMICA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL CICLO DE VERANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE UNHEVAL, 2022.**, de los Bachilleres en Psicología **JUAN CARLOS PINEDA ROSALES KARINA MÓNICA MUCHA GUERRA**, con el Asesor de Tesis, **Mg. CRISANTO MALLQUI CRUZ** procedieron a dar inicio al acto de sustentación de tesis para el otorgamiento del título de Licenciada(o) en Psicología, siendo los Miembros del Jurado los siguientes:

Dra. ROSARIO SANCHEZ INFANTES
MG. ELIZABETH CHAVEZ HUAMAN
MG. LEO CISNEROS MARTÍNEZ

PRESIDENTA
SECRETARIA
Vocal

Finalizada la sustentación de la tesis, se procedió a deliberar y verificar la calificación, habiendo obtenido las notas y el resultado siguiente:

GRADUANDOS	1° Miembro	2° Miembro	3° Miembro	Prom. Final
JUAN CARLOS PINEDA ROSALES	15	15	15	15
KARINA MÓNICA MUCHA GUERRA	14	14	14	14

OBSERVACIONES:

.....
Se da por concluido, el Acto de Sustentación de la Tesis a horas 6.20 p.m, en fe de lo cual firmamos.


PRESIDENTE


SECRETARIO


VOCAL

Leyenda:

*Resultado: Aprobado o Desaprobado

*Mención según escala de calificación:(19 a 20: Excelente); (17 a 18: Muy Bueno); (14 a 16: Bueno)



NIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZAN" HUÁNUCO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE CONFORMIDAD Y CONTROL ANTIPLAGIO

Que en atención a lo solicitado y el informe de Conformidad y Control Antiplagio realizado, se hace Constar que:

La investigación titulada: "AUTOEFICACIA ACADÉMICA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL CICLO DE VERANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE UNHEVAL, 2022"; de los Bachilleres: JUAN CARLOS PINEDA ROSALES y KARINA MÓNICA MUCHA GUERRA, presenta un índice de similitud de 11% según lo verificado en el reporte del análisis del Software Turnitin. Por lo que se concluye que las coincidencias no exceden el máximo de porcentaje permitido por el programa anti plagio establecido en el Reglamento Específico de Grados y Títulos vigente de la Facultad de Psicología.

Se expide la presente CONSTANCIA a solicitud del recurrente para los fines pertinentes

Huánuco, 27 de junio de 2022

Mg. Crisanto Mallqui Cruz
Director (e) Unidad de investigación
Facultad de psicología



NIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZAN" HUÁNUCO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DEL TEMA

Que en atención a lo solicitado y el informe de Conformidad y Originalidad del tema de investigación de parte del señor Asesor, se hace Constar que:

La investigación titulada: "AUTOEFICACIA ACADÉMICA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL CICLO DE VERANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE UNHEVAL, 2022"; de los Bachilleres: JUAN CARLOS PINEDA ROSALES y KARINA MÓNICA MUCHA GUERRA, se puede afirmar que presenta ORIGINALIDAD respecto al tema de investigación.

Se expide la presente CONSTANCIA a solicitud del interesado para los fines pertinentes.

Huánuco, 27 de junio de 2022

Mg. Crisanto Mallqui Cruz
Director (e) Unidad de investigación
Facultad de psicología