



ANEXO 1

FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN CON EL FINANCIAMIENTO DEL FEDU

1. Título del proyecto

Estrategias de afrontamiento al estrés académico en tiempo de COVID 19 en estudiantes universitarios de la ciudad de Puno. 2022

2. Área de Investigación

Área de investigación	Línea de Investigación	Disciplina OCDE
Salud Mental	Ciencias de la salud	Diagnóstico y epidemiología

3. Duración del proyecto (meses)

12

4. Tipo de proyecto

Individual	☒
Multidisciplinario	☐
Director de tesis pregrado	☐

4. Datos de los integrantes del proyecto

Apellidos y Nombres	Neyra Menéndez Ricardo Darío
Escuela Profesional	Dpto. Académico de Humanidades -Facultad de Ciencias Sociales
Celular	950903002
Correo Electrónico	rneyra@unap.edu.pe

- I. Título (El proyecto de tesis debe llevar un título que exprese en forma sintética su contenido, haciendo referencia en lo posible, al resultado final que se pretende lograr. Máx. palabras 25)

Estrategias de afrontamiento al estrés académico en tiempo de COVID 19 en estudiantes universitarios de la ciudad de Puno. 2022

- II. Resumen del Proyecto de Tesis (Debe ser suficientemente informativo, presentando -igual que un trabajo científico- una descripción de los principales puntos que se abordarán, objetivos, metodología y resultados que se esperan)

En estudios anteriores, Neyra (2021), se evidencia la presencia de estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Puno, más aún con la situación pandémica del COVID 19; lo que nos interesa ahora es saber, como enfrentan estos estudiantes dicho estrés; el concepto de afrontamiento se refiere concretamente al tipo de estrategias que adoptada la persona para hacer frente a una situación estresante a



partir de la evaluación cognitiva acerca de la misma: modificar la situación, aceptar, buscar información, demorar la respuesta, entre otras. Esta es la razón que motiva este estudio; por lo que investigaremos las estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes universitarios de la ciudad de Puno, cuáles son los factores de afrontamiento que utilizan esta población al enfrentar al estrés académico y si hay o no relación entre las características sociodemográficas de los estudiantes y los factores de afrontamiento. Será un estudio cuantitativo, de corte transversal, no experimental y correlacional; esperando como resultados a obtener, la presencia de estrategias de afrontamiento y los factores de afrontamiento más utilizados, para de esta manera proyectar futuras intervenciones con la finalidad de mejorar el enfrentamiento ante la presencia y evitar secuelas del estrés académico entre los estudiantes universitarios de la ciudad de Puno.

III. Palabras claves (Keywords) (Colocadas en orden de importancia. Máx. palabras: cinco)

Afrontamiento, estrategias, estrés académico, estresores, estudiantes universitarios.

IV. Justificación del proyecto (Describa el problema y su relevancia como objeto de investigación. Es importante una clara definición y delimitación del problema que abordará la investigación, ya que temas cuya definición es difusa o amplísima son difíciles de evaluar y desarrollar)

El presente estudio tiene por finalidad investigar la presencia de estrategias de afrontamiento al estrés académico, si nos guiamos de Águila y otros en el 2015, quien plantea lo siguiente: Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, nerviosismo e incluso pérdida de control; por ello requieren del reconocimiento y ayuda del personal docente. El concepto de afrontamiento hace referencia al tipo de estrategias adoptadas por la persona para hacer frente a esa situación estresante a partir de la evaluación cognitiva acerca de la misma: modificar la situación, aceptar, buscar información, demorar la respuesta, etc. (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire, 2010) Es importante tomar en cuenta que el ser humano reacciona de manera diferente y ello se debe a nuestra personalidad, por lo que, la forma de afrontar el estrés está relacionado con las cogniciones, valoraciones y los recursos de que dispone la persona para hacerle frente a esas situaciones. Siguiendo estas líneas, cuán importante serán los datos que obtendremos al aplicar la escala de factores de afrontamiento al estrés académico, porque de dichos resultados tendremos un perfil de los factores que permiten enfrentar el estrés académico en los estudiantes universitarios de la ciudad de Puno y de esta manera proponer estrategias para disminuir o reducir en lo máximo posible la presencia de este evento que al decir de Águila, líneas arriba, generan una serie de secuelas que tergiversan el fin supremo de la Universidad, el cual es formar seres humanos íntegros con una visión profesional y humana de la sociedad y de los servicios que brindarán en su desempeño laboral.

V. Antecedentes del proyecto (Incluya el estado actual del conocimiento en el ámbito nacional e internacional. La revisión bibliográfica debe incluir en lo posible artículos científicos actuales, para evidenciar el conocimiento existente y el aporte de la Tesis propuesta. Esto es importante para el futuro artículo que resultará como producto de este trabajo)

Según Restrepo, Sánchez y Castañeda en el 2020, en una investigación realizada en estudiantes universitarios, obtiene como resultados: para la categoría situaciones y condiciones estresantes, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de sobrecarga de tareas y trabajos escolares. Para la categoría reacciones físicas, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de inquietud (este ítem presentó diferencias según la edad). Para la categoría reacciones psicológicas, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de somnolencia o mayor necesidad de dormir. Para la categoría reacciones comportamentales, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de aumento o reducción del consumo de alimentos (este ítem presentó diferencias según el semestre). Para la categoría estrategias de afrontamiento, el ítem con más porcentaje en la clasificación alto fue el de habilidad asertiva.

Según Dueñas (2017) en su estudio sobre estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la UNA-Puno; las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes son regulares ascienden a un total de 79%, es decir, mucho más de la mitad, lo que implica que a estos estudiantes les hace falta conocer y entrenarse mejor en el manejo de estrategias potenciales para hacerle frente al estrés académico que definitivamente va afectar tanto su salud mental como física, pues de lo contrario podrían desencadenar estrés crónico.

Para Becerra (2013) el objetivo de estudio fue investigar el rol del afrontamiento en la relación del estrés percibido y las conductas de salud en estudiantes universitarios, concluye que los análisis de regresión múltiple jerárquica indican que la variable afrontamiento es la que mejor predice las conductas de salud, el afrontamiento centrado en la emoción constituye un estilo que afecta favorablemente a los hábitos del consumo de alcohol, las estrategias del uso de la religión y búsqueda de soporte social por razones emocionales fueron predictores positivos sobre algunas conductas de salud.

Sandín (2002) y Chorot (2002) tuvieron como objetivo describir el desarrollo y la validación preliminar del CAE que viene a ser una medida de auto informe diseñado para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: focalizado en la solución del problema, auto focalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y religión, los resultados encontrados demuestran una clara estructura factorial de siete factores que representaban los siete estilos básicos de afrontamiento, las correlaciones entre los factores fueron bajas o moderadas, los coeficientes de fiabilidad de Cronbach para las siete sub escalas variaron entre 0.64 y 0.92 (media = 0.79). Un análisis factorial de segundo orden evidencio una estructura de dos factores, que representaban los estilos de afrontamiento racional y focalizado en la emoción, las mujeres informaron usar más las estrategias de afrontamiento que los varones.

Para Boullosa (2013) el objetivo del estudio fue describir y relacionar los niveles de estrés académico y afrontamiento que utiliza un grupo de 198 estudiantes universitarios de los primeros años dentro de la Universidad. Encontró correlaciones significativas entre estrés académico y estilos de estrategias de afrontamiento, se halló un nivel promedio de estrés académico, y las situaciones principalmente generadoras de estrés fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica, en cuanto a la sintomatología fueron las reacciones psicológicas las principales, los alumnos muestran el estilo de afrontamiento de resolver el problema.

Para Mikkelsen (2009) su objetivo fue establecer la relación entre satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de universitarios de Lima, el estudio



fue no experimental de tipo correlacional de diseño transeccional se hallaron correlaciones significativas entre satisfacción con la vida y los estilos y estrategias de afrontamiento, en cuanto al afrontamiento hubo un mayor empleo del estilo resolver el problema y se encontraron diferencias significativas respecto al género de los participantes.

Estos datos lo confrontaremos con la muestra a ser investigada, debido a la importancia de dicha temática.

VI. Hipótesis del trabajo (Es el aporte proyectado de la investigación en la solución del problema)

Existe la presencia de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en los estudiantes de la ciudad de Puno.

VII. Objetivo general

Evaluar las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes universitarios de la ciudad de Puno.

VIII. Objetivos específicos

Identificar los factores de afrontamiento al estrés que mayormente utilizan los estudiantes de la muestra estudiada.

Establecer aquellos factores de afrontamiento que no tienen un peso determinante en la muestra estudiada.

Precisar si hay relación entre los factores de afrontamiento al estrés y el género, edad, área de estudios, entorno familiar de los estudiantes universitarios de la ciudad de Puno.

IX. Metodología de investigación (Describir el(los) método(s) científico(s) que se empleará(n) para alcanzar los objetivos específicos, en forma coherente a la hipótesis de la investigación. Sustentar, con base bibliográfica, la pertinencia del(los) método(s) en términos de la representatividad de la muestra y de los resultados que se esperan alcanzar. Incluir los análisis estadísticos a utilizar)

Estudio cuantitativo, de corte transversal, no experimental y correlacional; se utilizará el programa estadístico SPSS.

X. Referencias (Listar las citas bibliográficas con el estilo adecuado a su especialidad)

Becerra, S. (2013). Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima. Tesis PUCP, 53(September 2013), 1–36. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.

Bedoya-Lau, F. N., Matos, L. J., & Zelaya, E. C. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. Revista de Neuro-Psiquiatría, 77(4), 262. <https://doi.org/10.20453/rnp.v77i4.2195>.

Boullosa, G. I. G. (2013). Estrés Académico y Afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. Tesis PUCP, 1–59. Retrieved from http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4880/BOULLLOS_A_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y.



- Cabanach Ramón, Souto-Gestal Antonio, Franco Victoria. (2016) Escala de estresores académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios, Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, Volume 7, Issue 2, 2016, Pages 41-50, ISSN 2171-2069, <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.05.001>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2171206916300138>).
- Cabanach Ramón et al (2010), Escala de afrontamiento del estrés académico (ACEA), Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, vol. 1, núm. 1, enero, 2010, pp. 51-64 Sociedad Universitaria de Investigación en Psicología y Salud A Coruña, España.
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdéz, N. (2013). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. Revista de Psicología, 21(2), 363–392. Retrieved from <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849>.
- Condori, M. P. (2013). Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna•2012. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann - Tacna, 141.
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Revista Humanidades Médicas, 10(1), 0–0. <https://doi.org/10.1989/ejep.v3i1.47>
- Dueñas Zúñiga, Huguette (2017). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.
- Figueroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A. B., Levín, M., & Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). Anales de Psicología, 21(1), 66–72. Retrieved from http://www.um.es/analesps/v21/v21_1/08-21_1.pdf.

XI. Uso de los resultados y contribuciones del proyecto (Señalar el posible uso de los resultados y la contribución de los mismos)

El presente estudio, nos permitirá conocer cuál es la realidad de cómo afrontan la existencia del estrés académico en tiempo de COVID 19, en los estudiantes universitarios de la ciudad de Puno, y de esta manera tener un mejor escenario para reforzar estrategias de apoyo para una mejor comprensión de la problemática a investigar.

XII. Impactos esperados

i. Impactos en Ciencia y Tecnología

Contar con un instrumento que nos permita conocer los factores de afrontamiento al estrés académico en estudiantes universitarios en la ciudad de Puno.

ii. Impactos económicos

Si se logra entender los factores de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes universitarios nos permitirá un ahorro en cuanto al gasto público que deviene de los procesos sucedáneos a esta situación y al estado de la salud mental.



iii. Impactos sociales

Estaremos frente a una acción de responsabilidad social de la universidad.

iv. Impactos ambientales

Definitivamente hay una relación estrecha entre el ser humano y la naturaleza, si la persona es más humana y realista con los otros, su relación con la naturaleza será más positiva.

XIII. Recursos necesarios (Infraestructura, equipos y principales tecnologías en uso relacionadas con la temática del proyecto, señale medios y recursos para realizar el proyecto)

Se necesitará de ambientes adecuados para la aplicación, tabulación, calificación e interpretación del instrumento, impresora multifuncional, ordenadores personales; además de servicio de internet.

XIV. Localización del proyecto (indicar donde se llevará a cabo el proyecto)

Se trabajará con estudiantes universitarios en la ciudad de Puno.

XV. Cronograma de actividades

Actividad	Trimestres											
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Presentación del proyecto	X											
Revisión bibliográfica	X	X	X									
Trabajo de campo (virtual) y de gabinete			X	X	X	X	X	X	X	X		
Revisión del trabajo				X			X			X		
Avances e informes				X			X			X		
Informe final												X

XVI. Presupuesto

Descripción	Unidad de medida	Costo (S/.)	Unitario	Cantidad	Costo total (S/.)
Recursos Humanos					2000.00
Recursos materiales e informáticos					2500.00



Imprevistos				400.00
-------------	--	--	--	--------