



## **Escuela de Posgrado**

Factores protectores de salud mental y estrés académico  
en contexto de pandemia en estudiantes de una  
universidad privada, Lima, 2022.

**Tesis para optar el grado académico de Maestra en  
Docencia Universitaria**

**Presentado por:**

Escobar Figueroa, Bernardita Jaquely

**Código ORCID:** 0000-0003-3139-7445

**Asesor:** Dra. Palacios Garay, Jessica

**Código ORCID:** 0000-0002-2315-1683

**Lima, Perú**

**2022**

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, **Bernardita Jaquely Escobar Figueroa**, Egresado(a) de la Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico **“Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022”** Asesorado por el docente: PALACIOS GARAY, JESSICA PAOLA. Con DNI 00370757. Con ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2315-1683> tiene un índice de similitud de (14%) (catorce por ciento) con código oid:14912:205777524 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

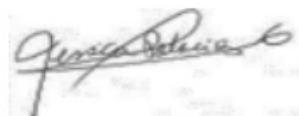
Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
 Firma de autor 1  
 Bernardita Jaquely Escobar Figueroa  
 DNI: 07267395

.....  
 Firma de autor 2  
 Nombres y apellidos del Egresado  
 DNI: .....



.....  
 Firma  
 Dra. Jessica Paola Palacios Garay  
 ASESORA  
 DNI: 00370757

Tesis

“Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.”

Línea de Investigación

Educación de calidad

Asesora

Dra. Palacios Garay, Jessica

código orcid 0000-0002-2315-1683

## **Dedicatoria**

A mis queridos padres y hermanita que siempre me dan la fortaleza y aliento para seguir  
esforzándome académicamente.

## **Agradecimiento**

A Dios, a mi asesora y profesores de la maestría quienes me ayudaron y orientaron en cada fase de mi formación como futura docente universitaria.

Portada .....	i
Portadilla.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento.....	iv
Índice.....	v
Índice de tabla.....	vii
Índice de figuras.....	ix
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
Introducción.....	xii
CAPITULO I: EL PROBLEMA.....	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema .....	5
1.3. Objetivos de la investigación .....	6
1.3.1 Objetivo general.....	6
1.3.2 Objetivos específicos.....	6
1.4. Justificación de la investigación.....	6
1.4.1 Teórica .....	6
1.4.2 Metodológica .....	8
1.4.3 Práctica .....	8
1.5. Limitaciones de la investigación .....	9
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....	10
2.1. Antecedentes .....	10
2.2 Bases teóricas .....	18
2.3. Formulación de hipótesis .....	39
2.3.1. Hipótesis general .....	39
2.3.2. Hipótesis específicas.....	39
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....	41
3.1. Método de la investigación .....	41
3.2. Enfoque de la investigación .....	41
3.3. Tipo de investigación .....	41
3.4. Diseño de la investigación .....	41
3.5. Población, muestra y muestreo .....	43
3.6. Variables y operacionalización .....	44
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	46
3.7.1. Técnica.....	46

3.7.2. Descripción de instrumentos .....	46
3.7.3. Validación.....	49
3.7. 4 Confiabilidad .....	51
3.8. Procesamiento y análisis de datos .....	52
3.9. Aspectos éticos.....	53
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....	55
4.1 Resultados .....	54
4.1.1 Análisis descriptivo de los resultados.....	54
4.1.1.1 Escala valorativa de las variables.....	55
4.1.1.2. Análisis descriptivo de los resultados de la variable factores protectores de salud mental.....	56
4.1.1.3. Análisis descriptivo de los resultados de la variable estrés académico.....	59
4.1.1.4 Distribución de la tabla de contingencia de las variables factores protectores de salud y mental y estrés académico.....	62
4.1.2. Análisis inferencial.....	62
4.1.2.1 Prueba de normalidad.....	62
4.1.2.2 Prueba de hipótesis.....	63
4.1.2.3 Prueba de hipótesis general.....	64
4.1.2.4 Prueba de hipótesis específica.....	65
4.1.3. Discusión de resultados .....	68
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	76
5.1 Conclusiones .....	76
5.2 Recomendaciones.....	77
Referencias.....	78
Anexo: N°1: Matriz de consistencia .....	93
Anexo N° 2. Matriz de Operacionalización de variables.....	96
Anexo N° 3 Instrumentos .....	98
Anexo N° 4 Validez del instrumento .....	104
Anexo N° 5 Validez de contenido de la V de Aiken .....	141
Anexo N° 6 Consentimiento informado .....	158
Anexo N° 7 Carta de autorización para la recolección de datos.....	161

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> <i>Muestra de estudiantes de pregrado de farmacia y bioquímica de una universidad privada, 2022</i>	44
<b>Tabla 2</b> <i>Variables y operacionalización de factores protectores de salud mental y estrés Académico</i>	45
<b>Tabla 3</b> <i>Ficha técnica del cuestionario factores protectores de salud mental</i>	47
<b>Tabla 4</b> <i>Ficha técnica del cuestionario estrés académico sisco sv al contexto de crisis por Covid-19</i>	48
<b>Tabla 5</b> <i>Validez de contenido de los instrumentos por juicio de expertos</i>	50
<b>Tabla 6</b> <i>Validez de contenido del instrumento factores protectores de salud mental Vde Aiken</i>	50
<b>Tabla 7</b> <i>Validez de contenido del instrumento estrés académico Vde Aiken</i>	51
<b>Tabla 8</b> <i>Confiabilidad de los instrumentos</i>	51
<b>Tabla 9</b> <i>Baremo de la variable factores protectores de salud mental</i>	53
<b>Tabla 10</b> <i>Baremo de la variable Estrés académico</i>	53
<b>Tabla 11</b> <i>Variable factores protectores de salud mental</i>	54
<b>Tabla 12</b> <i>Variable estrés académico</i>	55
<b>Tabla 13</b> <i>Niveles de distribución de las dimensiones Factores protectores de salud mental</i>	55
<b>Tabla 14</b> <i>Niveles de distribución de la variable factores protectores de salud mental</i>	57
<b>Tabla 15</b> <i>Niveles de distribución de las dimensiones estrés académico</i>	58
<b>Tabla 16</b> <i>Niveles de distribución de la variable estrés académico</i>	59
<b>Tabla 17</b> <i>Distribución de la tabla de contingencia entre las variables factores protectores y estrés académico</i>	61
<b>Tabla 18</b> <i>Prueba de normalidad</i>	62
<b>Tabla 19</b> <i>Correlación entre factores protectores de salud mental y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada, 2022</i>	63



<b>Tabla 20</b> <i>Correlación entre los factores protectores de salud mental y los estresores del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022</i>	64
<b>Tabla 21</b> <i>Correlación entre los Factores protectores de salud mental y los síntomas del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022</i>	65
<b>Tabla 22</b> <i>Correlación entre los Factores protectores de salud mental y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022</i>	66

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b> <i>Modelo sistémico cognoscitivista para el estrés académico</i>	32
<b>Figura 2</b> <i>Modelo correlacional</i>	42
<b>Figura 3</b> <i>Niveles de distribución de las dimensiones Factores protectores de salud mental</i>	56
<b>Figura 4</b> <i>Niveles de distribución de la variable Factores protectores de salud mental</i>	57
<b>Figura 5</b> <i>Niveles de distribución de las dimensiones estrés académico</i>	58
<b>Figura 6</b> <i>Niveles de distribución de la variable estrés académico</i>	60

## Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre los factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes universitarios de una universidad privada, Lima, 2022. Para ello, se empleó la metodología básica, cuyo método fue el hipotético-deductivo, con un enfoque cuantitativo, cuyo diseño fue no experimental, con corte transversal y correlacional. Y el nivel fue de tipo descriptivo y exploratorio. La población estuvo conformada por 1876 estudiantes de pregrado de la facultad de Farmacia y Bioquímica, desde I y X ciclo de una universidad privada de Lima metropolitana. La muestra fue obtenida a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia de 127 estudiantes. La recolección de datos se realizó a través de la encuesta, se utilizó la aplicación de dos instrumentos estandarizados bajo la escala de Likert para medir ambas variables de estudio. Los resultados demuestran que existe relación significativa entre los factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes universitarios de una universidad privada, Lima, 2022 ( $\text{sig}= 0.028 < 0.05$ ) y la correlación entre las variables fue positiva baja; cuyo valor de coeficiente es 0.195.

***Palabras clave:*** Factores protectores de salud mental, estrés académico, estudiantes universitarios, contexto de Covid-19.

### **Abstract**

The objective of this study was to determine the relationship between the protective factors of mental health and academic stress in the context of a pandemic in university students from a private university, Lima, 2022. For this, the basic methodology was used, whose method was the hypothetical-deductive with a quantitative approach, whose design was non - experimental, cross - sectional and correlational. And the level was descriptive and exploratory. The population consisted of 1876 undergraduate students from the Faculty of Pharmacy and Biochemistry, from I and X cycle of a private university in metropolitan Lima. The sample was obtained through a non-probabilistic convenience sampling of 127 students. The data collection was carried out through the survey, the application of two standardized instruments under the Likert Scale was used to measure both study variables. The results show that there is a significant relationship between the protective factors of mental health and academic stress in the context of a pandemic in university students from a private university, Lima, 2022 ( $\text{sig} = 0.028 < 0.05$ ) and the correlation between the variables was low positive; whose coefficient value is 0.195.

**Keywords:** Mental health protective factors, academic stress, university students, Covid-19 context.

## **Introducción**

Debido a la pandemia por Covid-19 las actividades académicas superiores han sufrido duros cambios; por lo que los estudiantes universitarios han tenido que afrontar exigencias académicas, personales, emocionales y sociales. Es así que, los factores protectores de salud mental y el estrés académico son aspectos relevantes de priorización sanitaria en el ámbito de la salud mental. Por consiguiente, el presente estudio se dirigió a determinar qué relación existe entre los factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes universitarios de una universidad privada, 2022. En el primer capítulo se establece el planteamiento y formulación del problema, el objetivo general y específicos. Así como también, se redactó la justificación y delimitación de la investigación.

En el segundo capítulo abarca el marco teórico; en el que se señala los antecedentes nacionales e internacionales. Asimismo, comprende las bases teóricas de diferentes investigadores. También se planteó la hipótesis general y específicas del estudio.

Para el tercer capítulo se desarrolló la metodología de la investigación comprendida por el método, enfoque, tipo, nivel, etc. Seguido de la población, muestra, muestreo. Y también se detalló la operacionalización de las variables, técnica, instrumentos, el procesamiento de análisis de datos y los aspectos éticos del presente estudio.

En el cuarto capítulo se detalló los resultados descriptivos e inferenciales. La cual corresponde a la normalidad de los datos recolectados y la prueba de hipótesis a través de una prueba no paramétrica. Y también se desarrolló la discusión de los resultados.

En el quinto capítulo se redactó las conclusiones de la investigación la cual resultó después de haber analizado toda la información recogida. Y finalmente se hace mención de las recomendaciones como una contribución al desarrollo de la investigación y de esta forma sea punto de partida para siguientes investigaciones.

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

Según The Pan American Health Organization (PAHO,2020) señaló que las dificultades de salud mental empiezan desde la niñez o adolescencia y que pueden perdurar hasta llegar a adultos. Asimismo, la Organización Panamericana de Salud (OPS,2020) publicó alcances estadísticos y pronósticos de salud mental. En primer lugar; casi 800 000 personas se suicidan por año; siendo este problema la segunda razón primordial de mortalidad en jóvenes entre las edades de 15 a 29 años. En segunda instancia; la baja producción laboral como producto de la depresión y ansiedad, origina un costo dentro de la economía mundial, este asciende a US\$ 1 billón por año. Lo bueno de todo este panorama, las alteraciones de salud mental más habituales; depresión y ansiedad, se suelen tratar con tratamiento psicológico, medicación, o combinación de ambas.

El Instituto Nacional de salud mental de USA (NIMH, 2021) señala que para mejorar las intervenciones preventivas de salud mental es necesario investigar sobre factores de riesgo y factores protectores de salud mental. Según Cardoso et al. (2018) y demás investigadores coinciden que los factores protectores de salud mental son

aspectos que las personas se apoyan para enfrentar diversas situaciones en la vida. Entre estos son: la autonomía, autoestima, bienestar subjetivo, aspectos emocionales, efectos positivos, social etc.

A cerca de los factores protectores de la salud mental son características personales y elementos del ambiente o la perspectiva que tienen para disminuir los aspectos desfavorables relacionado a la salud y bienestar. Estas características se adquieren al entorno de la persona o familia. Estos recursos permiten al ser humano tener una visión positiva para la realización personal, social y académica. Se alude a las fortalezas de las personas que facilitarían la protección de salud mental en situación de catástrofe (Ansoleaga y Ahumada, 2020).

El estrés académico es un malestar que el estudiante padece de origen físico, emocional, de contexto, de entorno que pueden influenciar en el desarrollo de las competencias formativas. Según Alania et al. (2020) comentaron que, el estrés en contexto de pandemia permite identificar la extensión del estrés académico; cuyas evaluaciones serán relevantes para tomar medidas adecuadas y controlar el efecto negativo sobre los estudiantes. Muchos autores coinciden que el estrés sucede en tres momentos. En primer lugar, la presión o exigencias académicas sobre el alumno que en su perspectiva propia son estresores. En segundo lugar, los estresores van a provocar una sucesión de síntomas o malestares que son indicios de inestabilidad física en el estudiante. Y, por último, el proceso de afrontamiento de los estresores (Angel-Lainez et al., 2020).

En el contexto nacional; el Ministerio de Salud (MINSA,2021) realizó una encuesta preliminar en contexto de pandemia con 58 349 personas reportándose 28.5% con síntomas depresivos; dentro de este conjunto de personas existe un 41 % que

presenta depresión moderada a severa y con pensamientos suicidas representan el 12.8%. Esta sintomatología depresiva presenta las mujeres en un 30.8% y hombres 23.4% el grupo etario representativo es de 18 a 24 años. Según el MINSA ha utilizado diversos mecanismos de afrontación de la pandemia con apoyo psicosocial; los reportes de mayor consulta es el estrés asociado a la pérdida de seres queridos, inseguridad y falta laboral, problemas económicos entre otros.

La Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU,2012) reportó problemas de salud mental en jóvenes peruanos de 15 a 29 años; entre los primordiales problemas de salud que hacen referencia son; alteraciones del sueño (56.4%), sensación de nervios (55%), dolores persistentes de cabeza, cuello y espalda (47.5%), sensación de tristeza (44%), preocupación por el peso (26.9%), etc. En el contexto universitario se han centrado las investigaciones de muchos autores de la salud mental en estudiantes de Medicina reportándose, síntomas depresivos, ansiedad y de Burnout (Chau y Vilela ,2017).

Por otro lado; Perales et al. (2019) detectaron que, en la Facultad de Medicina Humana de Universidad Nacional Mayor de San Marcos existen problemas de salud mental en estudiantes desde antes del ingreso a la universidad, pero el contexto universitario podría agravar factores como depresión, ansiedad, alcohol. Y en cuanto a la resiliencia; los autores plantean una hipótesis que si aumenta la experiencia universitaria esta podría ser considerada como factor protector ante problemas de salud mental. Para de la Fuente y Amante (2019) la relación estudio autorregulado, estrés académico y ansiedad ante los exámenes confirmaría la relación parcialmente de estas variables sobre situaciones estresantes durante el aprendizaje y la importancia de capacitación para afrontarlas.



En el Perú hay pocas investigaciones relacionadas a la salud mental en factores positivos y de riesgo en el ámbito universitario. Con la aparición de la pandemia por Covid-19 se han visto afectados muchos sectores; entre ellos el educativo. Ahora bien; muchos estudiantes les ha afectado de manera psicológica, social y emocional estar confinados en sus hogares. También ha significado un reto para seguir estudiando y continuar a pesar de las dificultades. Pero los factores protectores positiva de la salud mental puede ser considerado como beneficioso para afrontar los retos y dificultades en el ámbito académico. Los factores protectores de salud mental estables en un ambiente tranquilo, acompañados con profesores motivadores, incentivando el trabajo colaborativo entre los alumnos, el reconocimiento de logros en los trabajos. Y el entorno familiar es un pilar muy importante en la estabilidad y motivación para afrontar cualquier desafío académico (Guillen et al., 2021).

Cabe mencionar ante el contexto de pandemia Covid-19 existe poca referencia de investigación sobre la relación de los factores protectores de la salud mental y el estrés académico en estudiantes universitarios. De modo que; conviene profundizar sobre este tema porque ayudará a determinar las implicancias de los factores protectores en los estudiantes a tener una salud mental positiva en sus vidas, en sus familias y en la sociedad (Obregón y Romero, 2019).

Los problemas de salud mental han convivido con los estudiantes desde hace mucho tiempo sea estos, por factores emocionales, personales, económicos, genéticos, etc., que interactúan con las variables ambientales de la universidad por lo que los servicios de salud mental en las universidades se han incrementado (Eleftheriades et al., 2020). Por lo tanto, debe tenerse especial atención durante la pandemia y post pandemia sobre todo, ante las nuevas exigencias académicas en las diferentes modalidades de estudio en las universidades; por consecuencia, es meritorio tomar decisiones en las

universidades a cerca de las acciones o estrategias para una buena salud mental en los estudiantes universitarios pudiéndose considerar ; promoción y prevención, atención de síntomas mentales y adaptaciones pedagógicas que puedan desarrollar con el objetivo de mejorar la salud mental (Zapata-Ospina et al., 2021).

Si bien es cierto, la actual coyuntura post pandemia permitió descubrir la capacidad del ser humano para examinar situaciones, condiciones de forma autónoma generado de la autoestima y determinación al afrontamiento y control de las emociones; considerado como una reevaluación positiva ante los hechos (Mezarina et al., 2022). Por ello, ante estas perspectivas el desarrollo del trabajo de investigación se realizó en estudiantes del área de la Salud en una Universidad Privada de Lima Metropolitana.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Qué relación existe entre los factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de post pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Qué relación existe entre los factores protectores de salud mental y los estresores del estrés académico en contexto de post pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022?
- ¿Qué relación existe entre los factores protectores de salud mental y los síntomas del estrés académico en contexto de post pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022?

- ¿Qué relación existe entre los factores protectores de salud mental y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en contexto de post pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la relación entre los factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Establecer la relación entre los factores protectores de salud mental y los estresores del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.
- Establecer la relación entre los factores protectores de salud mental y los síntomas del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.
- Establecer la relación entre los factores protectores de salud mental y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.

### **1.4. Justificación de la investigación**

#### **1.4.1 Teórica**

Cabe señalar que el valor teórico de esta investigación permitirá reconocer los factores protectores en salud mental en estudiantes universitarios; a cerca de indagar qué nexo valorativo tiene en relación a la Teoría de la Psicología positiva, y a su vez; como

este influye en el normal proceso de aprendizaje; y en consecuencia cómo enfrentarán el mundo laboral, familiar, interpersonal y personal (Márquez-Caraveo y Pérez-Barrón., 2019).

El enfoque de la Psicología clínica se da dos maneras. Primero; en los momentos de salud, la promoción facilita prevenir enfermedades patológicas y para ello es necesario fortalecer estos aspectos. Segundo; en los momentos de enfermedad, el fortalecimiento de esos aspectos o factores positivos pueden mejorar la condición de salud patológica considerándolo como un aspecto terapéutico (Góngora y Casullo,2009).

En cuanto, la segunda variable llamada estrés académico se ha considerado el modelo teórico sistémico- cognitivista. La relevancia de esta investigación servirá saber cuál es la valoración subjetiva procesal de los estresores, respuestas y afrontamiento de los estudiantes universitarios frente al esquema sistémico y cómo se identifican y relacionan entre sí. Y cognitivamente cómo se interpretaría los procesos para alcanzar la neutralidad del estrés académico (Barraza, 2006). Sumado a ello, la teoría menciona que el estrés académico debe enmarcarse solamente en el ámbito educativo. La realización de este constructo se valió de varios modelos teóricos sistémicos relacionados al estrés (Barraza,2010).

La aplicación de estas variables en el trabajo de investigación será importante y relevante en el contexto de pandemia por Covid-19 en estudiantes universitarios porque proporcionará conocimiento para valorar y mejorar la formación del futuro profesional (Obregón y Romero,2019).

### **1.4.2 Metodológica**

La importancia de esta investigación que a partir de los resultados obtenidos permitirá desarrollar conocimiento sobre las variables factores protectores de salud mental y estrés académico; su relación, objetivos y conclusiones, para ello el cambio radicará en la contribución a la investigación científica beneficiando a la colectividad académica. Para ello, las etapas y procesos deben ser metódicas, sistemáticas y controladas.

Para Cienfuegos (2019) el método científico debe ser considerado como un soporte que facilite el estudio y la aplicabilidad y que cada etapa a medida que se procesa se debe interrelacionar entre ellas de manera constante: población, ejecución de la investigación, resultados y conclusiones. Dentro de estos aspectos; la validez y confiabilidad de instrumentos debe brindar hallazgos convincentes y conclusiones que pueden ser referentes de decisiones, estos se engloban en un marco epistémico, ontológico y metodológico con dirección al tipo, diseño y modalidad de investigación (Martínez y March,2016).

La validez y confiabilidad de los cuestionarios del presente trabajo de investigación para la variable factores protectores de salud mental será de Fernández – Castillo et al. (2017), cuyas dimensiones de estudio son: Personal, Cognitiva, Emocional y Social. En cuanto; a la variable estrés académico en pandemia Covid-19 se evaluará de Alania et al. (2020), sus dimensiones son: Estresores, Síntomas, Estrategia de afrontamiento.

### **1.4.3 Práctica**

Los resultados de esta investigación beneficiarán al estudiante para conocer sobre el bienestar o alteraciones psicológicas y acerca de cómo puede afrontar las

situaciones difíciles en contexto de pandemia, su adaptación y control de la situación. Para los docentes y el investigador servirá de conocimiento y aporte científico; acerca de detectar elementos o factores significativos que impida el bienestar psicológico de los estudiantes en contextos difíciles y sus implicancias en el desarrollo del aprendizaje. Para la universidad donde se realizó la investigación servirá para la toma de decisiones en desarrollar labores de promoción y prevención en salud mental dentro del ámbito universitario mediante actividades, charlas, orientación y ayuda psicológica orientada a mejorar sus capacidades formativas académicas.

### **1.5. Limitaciones de la investigación**

La limitación más importante fue en la recolección de datos; porque debido a la actual coyuntura post pandemia, los estudiantes asumen sus actividades académicas de forma virtual, por lo tanto, hubo demora y lentitud para la recopilación de la información; ya que era necesario contar con disponibilidad tecnológica para responder los formularios pudiendo comprometer a los objetivos propuestos.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

#### Internacionales

En la investigación de Koelen et al. (2021) evaluaron en el Reino de los Países bajos un estudio sobre identificar los factores protectores y riesgo en estudiantes universitarios y la salud mental en pandemia por Covid-19. El objetivo fue “*Analizar la intercorrelación entre los cambios de salud mental antes y durante la pandemia e identificar los factores protectores y riesgo de salud mental en estudiantes universitarios*”. El tipo de investigación fue transversal, estadísticamente bajo un modelo de puntaje (LCSM) y el modelo gráfico de análisis de redes; que permite investigar las vías multivariadas y las interacciones entre salud mental, factores protectores y de riesgo. Los resultados de la investigación evidencian tres factores influyentes protectores al cambio de la salud mental: el apoyo emocional, el estrés relacionado al Covid-19 y afrontamiento adaptativo. El apoyo emocional se asoció al menor aumento de depresión y ansiedad social ( $r=0.82$  y  $p<0.01$ ). Y a su vez se asoció positivamente con el afrontamiento adaptativo en el modelo gráfico de análisis de redes ( $r=0.34$ ). La actividad física se mostró con mayor asociación al afrontamiento adaptativo. Por otro lado, el análisis de asociación en las mujeres graficó mayor apoyo emocional y el afrontamiento adaptativo cuyas escalas fueron: reenfoque positivo, planificación, reevaluación positiva, puesta en perspectiva y aceptación. Se concluye

que el apoyo emocional durante el Covid-19 fue una fuerte asociación en la disminución de la depresión y ansiedad. Y también manifestaron los estudiantes que antes de la pandemia eran más felices.

López et al. (2021) realizaron en México una investigación sobre el estrés académico en universitarios de la facultad de enfermería en tiempos de Covid-19. El objetivo fue “*Diferenciar los promedios del estrés académico en dos fases de tiempo por Covid-19*”. El tipo de estudio fue cuantitativa, descriptiva, comparativa y longitudinal. Este estudio fue desarrollado en estudiantes de enfermería de una universidad privada. Se analizó el estrés académico a través del inventario SISCO-24 cuyos dominios fueron: estresores, síntomas físicos, síntomas psicológicos y síntomas comportamentales. Los resultados identificaron la edad promedio del grupo de estudio en  $20 \pm DE 1,43$ . Los valores del estrés académico se obtuvo en dos momentos; el primero resultó  $69 \pm DE 15,64$  y el segundo en  $69 \pm DE 14,88$ . La evaluación de los valores mínimos y máximos del estrés académico se planteó de la siguiente manera: estrés académico bajo ( 23-39) , estrés académico medio ( 40-79) , estrés académico alto ( 80-115) ; para este estudio resultó de 41 hasta 109 orientándose a la categoría de estrés académico medio a alto. En cuanto, al dominio estresores del estrés académico muestra estresores bajo (11-23) estresores medio (24-28) y estresores alto (29-34) para este estudio obtuvo un promedio de  $25 \pm DE 4,99$ . Y para los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales resultó un promedio medio. Por lo tanto, las medias del estrés académico no tuvieron diferencias estadísticas significativas en los estudiantes en relación a las dos fases de tiempo por Covid-19.

Sun et al. (2020) realizaron en China una investigación sobre síntomas psicopatológicos y exploración de factores protectores de salud mental en estudiantes universitarios de pregrado durante la pandemia por Covid-19. El objetivo fue “*Explorar*



*dos factores protectores de salud mental; la atención plena y el apoyo social percibido como dominio de síntomas psicopatológicos*". El tipo de estudio fue descriptivo, transversal de enfoque cuantitativo. Se realizó comparación de modelos mediante ANOVA para identificar la proporción de la varianza en términos de interacción; el valor VIF fue 1,02 y 1,5. El estudio se realizó en 1912 estudiantes chinos y se incluyó información demográfica como; edad, género, nivel socio económico y carrera de estudio. Se utilizó instrumentos de medición validados y la información se almacenó en una plataforma web (WeChat) dirigida a 19 universidades en las diferentes regiones de China. Los resultados de la investigación destacan las edades promedio en  $20 \pm DE 2,10$ . En su mayoría, fueron del sexo femenino 70%, el área de estudio de mayor presencia fue medicina 36% y en ciencias 16%. Se realizó tres modelos de predicción de síntomas de ansiedad, depresión y estrés traumático; la atención plena resultó ( $r = -0.19, -0.249, -0.178$ ) respectivamente y para apoyo social resultó ( $r = -0.143, r = -0.153$ ) para ansiedad y depresión resultando una correlación negativa con un valor de  $p=0.001$ . Se concluye que la evaluación de síntomas psicopatológicos y la identificación de factores de riesgo y protectores de salud mental durante la pandemia por Covid-19 es fundamental para entender las consecuencias psicológicas y la necesidad de promover actividades de mayor difusión y promoción de salud mental en esta población de estudio.

Angarita-Ortiz et al. (2020) llevaron a cabo en Colombia un estudio entre los grados de inteligencia emocional y la actividad física en estudiantes universitarios, como factores de protección de salud mental. El objetivo de esta investigación fue *"Analizar comparativamente los niveles de inteligencia emocional con asociación positiva al ejercicio físico constante; entre dos grupos de estudiantes: 50 con actividad física y 50 sin actividad física"*. El tipo de metodología fue cuantitativo, diseño no experimental, comparativo y transversal. Se empleó la correlación de Rho Spearman y

para la prueba de hipótesis U de Mann Whitney; los instrumentos utilizados fueron validados obteniendo 0,93 de Alpha de Cronbach. Las variables independientes de la actividad física de los estudiantes fueron (edad, peso y frecuencia de actividad física) y las variables dependientes de la inteligencia emocional fueron (atención, reparación y claridad emocional). Los resultados de la investigación demostraron una relación estadística significativa entre la frecuencia de actividad física y claridad emocional  $p < 0,02$  y una relación positiva Rho 0,23 y en cuanto a la reparación emocional  $p < 0,001$ : Rho 0,35 respectivamente. En cuanto, al contraste de hipótesis sobre la claridad y reparación emocional obtuvieron  $p < 0,009$  y  $p < 0,000$ . Cabe mencionar que tanto en la prueba de correlación y contraste de hipótesis la atención emocional no obtuvo significación estadística. Por lo tanto, la actividad física favorece a la variable claridad emocional en (47%) y reparación emocional en (63%) con un nivel adecuado respectivamente. De estas evidencias se concluye que la actividad física contribuye positivamente al bienestar psicológico y físico en los universitarios.

Para las investigaciones de Videla Alfaro et al. (2019) realizado en Chile sobre el estudio de los factores protectores de salud mental positiva en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería. El objetivo fue “*Determinar la construcción de una salud mental positiva efectiva en base a 6 criterios: actitudes hacia sí mismo, crecimiento y autoactualización, integración, autonomía, percepción de la realidad y dominio del entorno*”. El tipo de investigación es cuantitativo, descriptivo y transversal. Se utilizó el instrumento Escala de salud mental positiva en una población de 138 estudiantes de enfermería. Los resultados de la investigación resaltan la dimensión crecimiento y autoactualización con un valor de (93 %) que corresponde el más alto de todas dimensiones analizadas. Esta dimensión se relaciona a la autorrealización que la persona va logrando a lo largo de su vida, en la capacidad para hacer múltiples

actividades en el trabajo, en los estudios, en la familia y en el tiempo libre. Para la dimensión actitudes a si mismo representó 83% respondiendo positivamente a diversas situaciones. La dimensión integración con (73%) representa el más bajo de los porcentajes, el cual se relaciona con la flexibilidad del equilibrio psíquico del estudiante ante situaciones estresantes. La dimensión autonomía resultó 86% responde a la capacidad de los estudiantes a tener criterios propios y autorregulación conductual. En cuanto, a la dimensión percepción de la realidad obtuvo 87% responde a la habilidad de tomar decisiones y a la adaptación de la realidad y para el dominio del entorno representó 84% representa la habilidad de la interrelación con los demás. En conclusión, se valoró la presencia de factores protectores de salud mental positiva en este grupo de estudio.

### **Nacionales**

Estrada et al. (2021) realizaron en una Universidad Pública del Perú un estudio sobre estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por Covid-19. El objetivo fue “*Determinar el predominio de estrés académico en estudiantes de la carrera de educación*”; el enfoque de investigación fue cuantitativo, diseño no experimental y tipo correlacional. Se utilizó la prueba estadística no paramétrica Chi cuadrado de Pearson. El instrumento utilizado fue Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2008) y las dimensiones fueron: nivel de estrés autopercebido, agentes estresores, síntomas de estrés y estrategias de afrontamiento. Los resultados de la investigación reflejaron (47,1%) de estrés académico en los estudiantes, con mayor incidencia en el sexo femenino con niveles de estrés académico entre alto y moderado. Y en cuanto al grupo etario menor de 26 años se ubican entre (36 % y 57%) de nivel moderado y alto de estrés académico respectivamente y cuyo valor  $p= 0,001$  estadísticamente significativo para ambos factores. En se mismo sentido, los estudiantes

de primer y quinto año de estudios presentó (67% y 80%) un alto nivel de estrés académico con valor  $p= 0,006$ ; lo que implicaría malestares físicos, psicológicas y comportamentales. Así mismo, en las dimensiones agentes estresores presentó 63%, en los síntomas del estrés 44% y para las estrategias de afrontamiento (40%). Se concluye que hay un elevado predominio de estrés académico en los estudiantes durante la pandemia por Covid-19; por lo es necesario intervenir con estrategias de apoyo psicoeducativas. Entendiéndose que no solo afecta el ámbito académico, sino que trasciende a contextos personales, familiares y sociales.

Asenjo et al. (2021) realizaron en Huánuco-Perú un estudio sobre el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia por Covid-19. El objetivo fue “*Estimar el nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad pública*”, El tipo de investigación fue observacional y transversal. Se aplicó el análisis estadístico univariado e intervalos de confianza al 95%. El estudio se realizó con una muestra de estudiantes de enfermería del I al X ciclo. El nivel de estrés se determinó mediante el Inventario Sistemático Cognitivista SISCO SV adaptado al contexto de crisis Covid-19; sus dimensiones son: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Los resultados mostraron que el sexo masculino en la dimensión estresores presentó nivel severo de estrés académico (77 %) y en el sexo femenino presentó nivel severo en las tres dimensiones del estrés académico (64,4%, 42,5%, 62.1%) respectivamente. Los estresores más frecuentes fueron la sobrecarga de tareas, los tiempos de entrega limitados y nivel de exigencia de profesores. Los síntomas más frecuentes fue los dolores de cabeza. Y en cuanto a las estrategias de afrontamiento fue escuchar música, ver televisión y navegar por internet. En conclusión, los estudiantes de enfermería del sexo masculino y femenino mostraron altos niveles de estrés académico. Este conocimiento servirá para evaluar intervenciones eficientes en salud mental.

Calizaya López et al. (2021) realizaron un estudio en Arequipa-Perú a cerca del estrés académico en estudiantes universitarios en el periodo de confinamiento por Covid-19. El objetivo fue “*Analizar el nivel de estrés según factores sociodemográficos en estudiantes universitarios*”. El tipo de investigación fue transversal, no experimental. Se utilizó U de Mann Whitney para comparar muestras independientes, H de Kruskal Wallis para más de dos muestras independientes y la correlación con Rho de Spearman. El estudio se realizó en 462 estudiantes de una universidad pública. Se utilizó el Inventario Sistemático Cognitivista SISCO SV-21, cuyas dimensiones son: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Los resultados mostraron que el nivel de estrés académico fue de moderado a severo 60% y 36% respectivamente. En la dimensión estresores resultó moderado a severo en 52% y 42%. En la dimensión síntomas resultó moderado con 89% y las estrategias de afrontamiento igualmente resultó moderado con 60%. En cuanto, a la significación estadística entre los estresores y factores sociodemográficos se encontró que los estudiantes de primeros años se encontraron con niveles de estrés académico de  $p < 0,05$ . Asimismo, el lugar de procedencia alcanzó una importante significación estadística de  $p < 0,05$  debido que en la zona sur de Perú el incremento de casos por Covid -19 fue elevado. Las comparaciones de síntomas y factores sociodemográficos si se encontraron diferencias estadísticas significativas en año y área de estudio, lugar de procedencia y ocupación  $p < 0,05$ . Con relación a las estrategias de afrontamiento y los factores sociodemográficos no se encontraron diferencias significativas en sexo, año y área de estudio, pero si se encontraron diferencias estadísticas significativas en lugar de procedencia y ocupación  $p < 0,05$ . En conclusión, se determinó que el nivel de estrés académico de manera general fue de moderado a severo y la relación con los factores sociodemográficos si existieron diferencias estadísticas significativas.

Luque Vilca et al. (2021) realizaron en Juliaca- Perú un estudio sobre el estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al Covid-19. El objetivo fue “*Evaluar el nivel de estrés académico en estudiantes de Ingeniería de Industrias alimentarias de una universidad pública*”. El tipo de estudio fue descriptivo y se realizó análisis de tendencia central a través de la media y desviación estándar. El estudio se realizó en 347 estudiantes de una universidad pública. El instrumento utilizado fue Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 cuyas dimensiones son; estresores, síntomas y estrategia de afrontamiento. Los resultados mostraron que del total de estudiantes (92 %) presentaron estrés académico. La media de los factores estresores más frecuentes fue la sobrecarga de tareas (3.7), el tiempo limitado para entregar trabajos (3.2), la forma de evaluación de los profesores (3.0), el tipo de trabajos que piden los profesores (3.1). En cuanto a la media de los síntomas más frecuentes fue fatiga crónica, dificultades para concentrarse, ansiedad y dolores de cabeza (3.0) respectivamente. Y para estrategias de afrontamiento las medias más frecuentes fueron escuchar música o ver televisión (3.2), concentrarse en resolver la situación que preocupa (3.9) y navegar por internet (3.0). En conclusión, se evaluó el alto estrés académico en hombres y mujeres. Así como también se evaluó las medidas de tendencia central más frecuentes para las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Este análisis permitirá desarrollar por ejemplo programas holísticos florales (aromaterapia) para reducir el estrés en esta población de estudio.

Palacios et al. (2020) desarrollaron en Lima –Perú una investigación a cerca de las condiciones personales asociadas del estrés académico en estudiantes universitarios de la facultad de educación de una universidad pública. El objetivo fue “*Determinar si las condiciones personales se asocian con el estrés académico*”). El tipo de estudio fue

descriptiva y transversal. El estudio se realizó en 710 estudiantes universitarios. El instrumento utilizado fue el inventario SISCO del Estrés Académico tomado de Barraza (2008). Los resultados muestran en las dimensiones estresores un 32,5% y 29,2% de nivel moderado y agudo de estrés académico respectivamente. En cuanto a las dimensiones síntomas el 58,5% presentó un nivel moderado de estrés académico. Y para las estrategias de afrontamiento presentaron 55,8% de estrés académico. Las condiciones personales se relacionaron al sexo, edad y colegio de procedencia. En conclusión, el estrés académico y las dimensiones analizadas presentaron un nivel moderado. A través del análisis de muestras independientes; la asociación del estrés académico y las condiciones personales si están asociadas a las tres dimensiones del estrés académico. El sexo femenino presenta mayor estrés académico, los menores de 20 años presentan más estrés académico que los mayores y los estudiantes procedentes de colegios privados presentan mayor señal de estrés académico. Por lo que es muy importante desarrollar programas educativos para la prevención y formas de afrontamiento ante situaciones difíciles.

## **2.2 Bases teóricas**

### **Conceptualización de la variable factores protectores de salud mental**

Para Fernández – Castillo et al. (2017) comentaron que, todo joven posee características de desarrollo de forma exitosa y saludable, pero hay que considerar un principio; y este es, la relación del individuo y el contexto como base para el desarrollo personal. Estas características de elección de los factores protectores, los autores se basaron en el modelo del desarrollo positivo (Oliva et al., 2010). Por su parte, Irrázaval, et al. (2016) definieron los factores protectores con orientación hacia la prevención en situaciones con impacto negativo; tanto en la salud física y mental de las

personas, el primer lugar donde se adquiere conductas y comportamientos es en el entorno familiar donde se constituye los factores protectores.

Así mismo Cova et al. (2019) hicieron mención que los factores protectores de salud mental potencia capacidades y proporciona fortalezas en situaciones de riesgo o adversidad; lo cual significa moderar el impacto del estrés y regular síntomas transitorios para lograr bienestar físico y psicosocial. En otras palabras, reduce la posibilidad de evolucionar a un trastorno. Se trata de condiciones individuales del individuo como; gestionar pensamientos, comportamientos y emociones, además de factores sociales, políticos, económicos, culturales y ambientales. Desde esta perspectiva de los autores es conveniente desarrollar modelos que enmarque de forma integral el estudio de la salud mental preventiva y promocional. Un modelo de competencias específicas que identifique los factores protectores de salud mental en universitarios deberá estar constituida en 6 áreas: emocional, social, cognitiva, moral y desarrollo personal. (Fernández – Castillo et al., 2017).

### **Psicología positiva como Teoría de los factores protectores de salud mental**

Para los factores protectores de salud mental se ha tenido en cuenta la teoría de la psicología positiva. Después de la segunda guerra mundial la psicología se había avocado en tratar patologías mentales, pero requería la necesidad de ver la psicología de otra manera. Si bien es cierto, la psicología positiva es un término que está presente hace pocos años por su precursor Martin Seligman desde 1998 y como refiere se trata de estudiar las fortalezas y virtudes; diferente de lo que la psicología tradicional se había centrado en curar algo que se había dañado, pero en la psicología positiva trata de fortalecer lo mejor de cada individuo; como bien se menciona la necesidad de esta teoría nace por la preocupación e interés por el bienestar de las personas e identificar los



factores que se les atribuye. Aunque como mencionan los autores ya algunos hacían psicología positiva sin saberlo (Lupano y Castro, 2010; Seligman, 2003).

En la revisión de Campo Moraga (2020) señaló que Seligman diseñó un constructo con el fin de analizar y comparar fortalezas y perfiles entre países, culturas y personas; y que, a su vez, determina que las personas están sujetas a virtudes universales adquiridas, proyectándose a fortalezas personales contenidas en cada persona. Las 6 virtudes contienen 24 fortalezas personales y son las siguientes: a) Sabiduría y conocimiento: creatividad, curiosidad, mente abierta, pasión por aprender, perspectiva, b) Coraje: Valentía, persistencia, integridad, vitalidad, c) Humanidad: amor, generosidad, inteligencia social, d) Justicia: civismo, justicia, liderazgo, e) Templanza: perdón y compasión, humildad y modestia, prudencia, autocontrol, f) Trascendencia: apreciación de la belleza y excelencia, gratitud, esperanza, humor, espiritualidad.

### **Importancia de los factores protectores de salud mental**

Para una adecuada intervención sanitaria es importante identificar factores de riesgo y protectores para determinados problemas mentales. Si bien es cierto, las situaciones de la vida, las exposiciones del entorno, así como, uso de fármacos e intervenciones psicosociales pueden generar cambios a nivel biológico. Por lo tanto, dificulta la adaptación a situaciones fuertemente estresantes. Este panorama es complicado, pero a la vez genera una oportunidad para implementar el nivel de intervención sea esta; biológica, psicológica, familiar o entorno social. En este sentido, el nivel de intervención en determinada etapa de desarrollo puede disminuir los factores de riesgo e incrementar y reforzar factores protectores de salud mental. (Arango et al., 2018). En la misma línea, Lotzin et al. (2021) mencionaron que los factores de riesgo y

protectores pueden amortiguar o intensificar los efectos del estrés en la salud mental. Asimismo; el conocimiento de los factores de riesgo y protectores sirve para detectar cuál de estos factores ayudaría a enfrentar los síntomas del trastorno adaptativo durante la pandemia por Covid-19; el cual se caracteriza por la falta de capacidad a la adaptación a factores estresantes, se han estos; enfermedades, problemas socioeconómicos, problemas en el hogar. Esta falta de capacidad para enfrentar este trastorno puede significar un problema significativo en lo personal, educativo, familiar, social y ocupacional (Rajkumar, 2020).

### **Clasificación de los factores protectores**

Para Aguirre (2019) mencionó que las relaciones personales y las relaciones interpersonales sociales se articulan en contextos políticos, sociales, humanos, económicos y ambientales; y que estos, van a depender satisfacer necesidades materiales o inmateriales. Como seguimiento a lo enunciado, Amar et al. (2003) hicieron una clasificación en factores materiales o naturales y factores inmateriales o sociales. En cuanto los *factores materiales* se encuentran: la alimentación, salud, descanso, higiene y el aseo, la recreación y los cuidados de la salud con fines preventivos o curativos. Y para los *factores inmateriales* tenemos: calidad de las relaciones y experiencias, así como situaciones sociales particulares (clase, género, étnica, etc.). También cabe mencionar la clasificación señalada por Medina y Ferriani (2010) en *factores de protección personales* y *factores de protección sociales*; hacen referencia que la persona está dentro de un grupo familiar o en grupos sociales, por lo tanto, genera una interrelación; entre todas las características se menciona algunos ejemplos: a) Modelos sociales que valoren el enfrentamiento positivo de los problemas, representados por los padres, hermanos, profesores o amigos. b) Balance adecuado entre responsabilidades sociales y expectativas de logro. c) Competencias cognitivas; nivel

intelectual, promedio, destrezas de comunicación, empatía, capacidades de planificación realista. d) Actitud proactiva frente a situaciones estresantes. etc.

Existieron otros autores que clasifican los factores protectores en dos grupos; como *características personales de los individuos* a través de los siguientes criterios a) aspectos actitudinales: autonomía, visión positiva y acorde a las posibilidades del futuro, sentido de control de la vida de éxitos y fracasos etc. b) aspectos cognitivos e intelectuales: toma de decisiones, y capacidad de adaptación a diferentes entornos etc. c) Rasgos afectivos y de personalidad: estabilidad emocional, relacionar con los demás, despliegue del carácter en las interacciones diarias etc. d) Habilidades sociales y de interacción social: capacidades para la relación interpersonal, empatía etc. y *factores relacionados con el entorno familiar y social* se trata de relaciones afectivas e interpersonales positivas, empatía y aceptación (Bonilla y Hernández, 2015).

Si bien es cierto todos estos trabajos se desarrollaron y citaron por muchos autores es necesario recalcar que son importantes rescatarlos para un mejor entendimiento del surgimiento de los factores protectores en la salud mental. Así bien; todos estos detalles que expresan comportamientos y conductas saludables orientan hacia personas y grupos sociales sanos mentalmente valiéndose de recursos físicos o emocionales para enfrentarlo, asimismo; se comprende que los factores protectores está latente en el interior de la persona pero también está en el entorno en el que se interactúa y es a través de la interrelación donde se puede generar practicas saludables que mejoren la calidad de vida y relación de convivencia sana en comunidad (Aguirre, 2019).

### **Factores protectores como características psicosociales positivas (CPP)**

De acuerdo al planteamiento de Jeison y Fraiser (2006) los factores protectores son considerados características psicosociales positivas, condición personal o influencia porque reducen las adversidades ante una exposición de riesgo. Si bien es cierto, en la promoción del bienestar de la salud mental es donde se busca la evaluación y la intervención adecuada a través de las características psicosociales positivas y muchas de sus variables tienen mayor evidencia científica en: resiliencia, autoeficacia, optimismo, dominio personal, sabiduría, espiritualidad y participación social (Jeste ,2015; Márquez-Caraveo y Pérez-Barrón, 2019).

### **Factores de protección como mediadores del impacto psicológico de la crisis por Covid-19**

Es oportuno mencionar que existen factores mediadores de impacto psicológico en la población en general, pero hay mayor evidencia bibliográfica en el plano del personal sanitario. Estos factores son: *factores sociodemográficos*; mencionándose al género femenino con mayor vulnerabilidad y para otros autores el género y la edad no tiene una evidencia clara de relación ( Preti et al., 2020 y Babore 2020).

Al respecto Rodríguez-Quiroga et al. (2020) señalaron sobre los *factores familiares*; el personal sanitario por tener hijos expresa menos angustia porque generan aspectos positivos de la vida y mayor percepción de apoyo social con la familia expresándose como factores de protección. Con lo último señalado la percepción de tener pareja reduce el impacto psicológico de crisis sanitaria debido al apoyo social. Volviendo la mirada hacia Preti et al. (2020) el nivel socioeconómico es un factor de

correlación debido a menor ingresos más posibilidad de síntoma psiquiátrico. Por lo contrario del personal sanitario no hay una relación en el impacto psicológico.

En cuanto a los *factores personales*; se hace mención de los estilos de afrontamiento con actitud positiva se correlaciona a la disminución de la angustia para mantener la autoeficacia percibida y el mejoramiento de la calidad de vida y el otro estilo de afrontamiento es la resolución de problemas relacionándose a una mejor condición de salud mental (Rodríguez-Quiroga et al., 2020).

Finalmente, *los factores laborales*; se menciona que una actitud altruista de sobrexposición a la infección es un factor de protección en la salud mental del personal sanitario. También es un factor protector relevante ante el estrés el apoyo social de los directivos y líderes (Babore, 2020; Preti et al., 2020). Al respecto una actitud de liderazgo comprometido con las tareas y funciones de los colaboradores estimula los factores protectores de forma recíproca; existen investigadores que lo denominan teoría del intercambio social para definir el comportamiento y apoyo a los colaboradores por parte del líder a través de dinámicas indirectas interpersonales (Ahmed et al., 2020).

### **Factores protectores relacionados a la salud mental, en estudiantes de ciencias de la salud**

Según Garcimarrero (2021) realizó una revisión sistemática de artículos científicos en estudiantes de Medicina; encontrando mayores investigaciones sobre a) Desarrollo de competencias emocionales; como factor protector importante para el manejo de estados emocionales negativos. b) Estilo y estrategia de afrontar problemas y estrés; se trata del manejo del estrés a través principalmente de las emociones. c) Tutorías; permite fortalecer actitudes humanistas, fomentar la reflexión y valores éticos.

d) Actividades extracurriculares; el apoyo social, familiar y el sentido del humor son esenciales como factores protectores de salud mental. e) La espiritualidad; es un sentido también bastante recurrente para fomentar resiliencia. El autor también hace mención que la formación de los estudiantes de medicina debe considerarse ser integrador, holístico y desarrollar a nivel institucional nacional e internacional un cambio de currículo donde se incluya el desarrollo de competencias emocionales.

Por otra parte, Weston et al. (2017) realizaron la descripción de factores estresantes académicos y los factores protectores en salud mental en estudiantes de veterinaria identificando *recursos personales*; intereses, pasatiempos y buenas prácticas de salud ; como segunda variable, *apoyo social* haciendo referencia la formación de grupos de estudio y para *fortalezas organizacionales* deciden incluir en el material curricular las habilidades emocionales. Sobre este tema el autor menciona la importancia de desarrollar políticas y estrategias frente al estrés académico; debido que en los últimos años los estudiantes en ciencias de salud se agobian o se sienten más tensos frente a la carga académica; lo cual significa fomentar el bienestar de los estudiantes a través de actividades del manejo del estrés, técnicas de relajación, orientación vocacional y atención plena.

### **Instrumentos para medir y evaluar los factores protectores de salud mental**

El instrumento para medir y evaluar los factores protectores de salud mental consta de 37 ítems y responde a la escala de Likert del 1 al 5. Está conformado por 4 dimensiones: personal, cognitivo, emocional y social. Dicho instrumento fue desarrollado por Fernández -Castillo et al. (2017) en Cuba quienes desarrollaron un análisis categórico de componentes principales entre los ítems; obteniendo una validez de 0.69.

## **Dimensiones de los factores protectores de salud mental**

Las dimensiones según Fernández-Castillo et al. (2017) de los factores protectores de salud mental en estudiantes universitarios son:

### **Personal**

Desde la posición de Fernández-Castillo et al. (2017) indicaron que la dimensión personal está compuesta por los indicadores: *autoestima*, *autoeficacia* y *habilidades sociales*. Los autores definen a la autoestima como una valoración que la persona hace de su misma. En relación, a la autoeficacia mencionan la creencia en las propias capacidades del individuo para organizar y realizar actividades que conllevan a un logro. Y para las habilidades sociales sustentan la buena relación social con los demás como herramienta idónea para el mantenimiento de las relaciones sociales. Por su parte Obregón y Romero (2019) sostuvieron que la autoestima es una serie de evaluaciones, percepciones, sentimientos, pensamientos y tendencias de comportamiento hacia nosotros mismos; tanto, en la valoración física y conductual. Pero desde el punto de vista de Toribio (2017) refirió en este aspecto a la confianza básica de las potencialidades e identifica dos aspectos importantes; el valor personal y el sentimiento de capacidad personal; puede ser este valor personal positivo o negativo de la imagen de sí mismo y para el sentimiento de capacidad personal refiere a las expectativas de las capacidades de las personas.

Otro aspecto definido por Obregón y Romero (2019) sobre la autoeficacia trata que el ser humano hace uso de señales de logros, metas, patrones de éxito o fracaso para evaluar actividades y a partir de ello emitir un juicio que influya en sus actuaciones diarias pueden estas de forma consciente o inconsciente. Del mismo modo, Gutiérrez-García y Landeros-Velázquez (2018) mencionaron que la autoeficacia es un juicio,

percepción y creencia que toda persona tiene sobre sus propias capacidades para una determinada acción; asimismo, también mencionan que una alta autoeficacia refleja un gran esfuerzo y ejecución para el logro de metas, muy por el contrario, una baja autoeficacia se limita a ser conservador.

Desde la posición de Cajas et al. (2020) sostuvieron que las habilidades sociales son un proceso de adaptación social relacionado a la empatía, control de impulsos, razonamiento y trabajo conjunto, asimismo, este aspecto se aprende en concordancia con la interacción del medio. Por otro lado, Obregón y Romero (2019) manifestaron que son un conjunto de estrategias y aplicaciones en base a conductas y capacidades para resolver de manera efectiva una situación social de forma aceptable; tanto para la persona como para el entorno.

### **Cognitiva**

Para Fernández-Castillo et al. (2017) la dimensión cognitiva se relaciona con la *toma de decisiones*. Por lo tanto, lo definen como un proceso que permite identificar, analizar, buscar alternativas de solución, evaluar resultados y consecuencias tanto en el presente como en el futuro. En el mismo sentido, Espejo (2020) declaró que la toma de decisiones es un proceso ordenado en el que se proponen opciones y se escoge la más apropiada para llevar a cabo de acuerdo a los objetivos. También refirió que no solo se aplica en el ámbito laboral, sino que se presenta día con día en varios aspectos como emocionales, familiares, personales etc. Mientras tanto Huerta (2020) dedujo que la toma de decisiones es un proceso que involucra una auto-reflexión antes de la ejecución a través de alternativas que puedan elevar o bajar los problemas para ello la persona debe contar con capacidades y criterios para identificar las consecuencias de las decisiones.



## **Emocional**

De acuerdo con Fernández-Castillo et al. (2017) la dimensión emocional se relaciona con el *optimismo y la resiliencia*. Por lo tanto, los autores sostuvieron que ambos tienen una perspectiva positiva frente a situaciones en el futuro con la suficiente idoneidad para afrontar problemas y sobreponerse, están en función de las emociones y las motivaciones para alcanzar logros. Con respecto a Toribio (2017) menciona que el optimismo es un perfil de la personalidad más o menos estable en el tiempo entendiéndose como cualidad o característica en poseer una actitud positiva ante situaciones posibles del futuro. En cuanto a la revisión realizada por Ferrer (2020) el optimismo explicativo predice una buena salud y menor posibilidad de enfermedades. también ayuda a resolver los problemas de forma clara, racional y positiva; entendiéndose como un protector de síntomas depresivos. Por su parte en la revisión de Arango et al. (2018) sobre la resiliencia mencionan que es la capacidad que tiene el individuo a sobreponerse ante situaciones estresantes y la esencia está; en elementos que ayuden a mejorar la habilidad como; autoeficacia, competencia emocional, social, adaptabilidad etc. Para Martínez y Rodríguez et al. (2019) plantean que es considerado como un proceso donde se involucra interactuar factores internos y externos para generar un desarrollo, aun así; en situaciones difíciles.

## **Social**

Como señala Fernández-Castillo et al. (2017) la dimensión social está relacionado a la *satisfacción personal del estudiante en el contexto universitario* comprendiéndose como un marcador o valor trascendente que ha tenido el estudiante durante la vida universitaria y de qué manera se involucra en el desarrollo personal. Durante la investigación realizada por Álvarez y Montoya (2020) mencionan que la

percepción de satisfacción personal está ligada a la calidad de las relaciones interpersonales y la realización de actividades conjuntas. En la misma línea Moreta et al. (2018) expresa que son pensamientos y sentimientos de la forma como se lleva la vida y esto está recientemente relacionado a la auto aceptación, crecimiento y superación personal, así como también el afrontamiento a dificultades.

### **Variable: Estrés académico**

#### **Conceptualización del estrés académico**

Para Alania et al. (2020) mencionan que, el estrés académico es una extensión del estrés emocional, cognitivo y conductual ante ciertos estímulos; el análisis de la extensión está en las probables consecuencias negativas y que este; impida el normal desarrollo académico de los estudiantes. Desde el punto de vista de González (2020) lo define a la presión física y emocional relacionado al ámbito académico. Estas exigencias académicas pueden provocar en los estudiantes acciones, pensamientos, emociones y riesgos físicos negativos como dolores de cabeza, falta de sueño, ansiedad, desorganización y falta de adaptabilidad; por lo que existe una relación proporcional entre la susceptibilidad al estrés y el auto concepto académico (Fernández de Castro y Luévano, 2018). De acuerdo con Palacios et al. (2020) indican que definir el estrés académico se basa en el modelo teórico que le da origen siendo este sistémico, adaptativo y principalmente psicológico y que sucede en tres momentos a) estresores b) situación estresante c) acciones de afrontamiento.

De acuerdo al contexto de pandemia por Covid-19 Barraza (2020) explica que es un síndrome adaptativo basado en un mecanismo que las personas poseen y está presente en tres momentos: percepción, reacción y acción. Para Conchado et al. (2019)

sugieren una connotación diferente referente al estrés académico entendiéndose que influye en el normal desempeño académico de los estudiantes por lo que los autores han denominado un nuevo campo de estudio psiconeuroinmunoendocrinológico porque permite saber la relación del estrés con enfermedades metabólicas, ansiedad etc.

### **Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico**

Antes de mencionar las hipótesis de este modelo teórico del estrés académico hay que mencionar las teorías que la dieron origen. Si bien es cierto, este modelo se sustenta principalmente de la teoría general de sistemas de Colle y asimismo con el modelo transaccional del estrés de Lazarus. Existieron muchos enfoques teóricos como la teoría basada en la respuesta de Selye donde los agentes desencadenantes del estrés no tienen una causa en común, pero se ve afectado el equilibrio del organismo debido a estímulos físicos, cognitivos, psicológicos o emocionales. Otro postulado es la teoría de los estímulos de Holmes y Rahe donde los estímulos ambientales son las responsables de alterar las funciones y equilibrio del organismo, asimismo, se menciona la importancia del entorno y las situaciones sociales por lo que se denomina también perspectiva psicosocial del estrés (Berrio y Mazo, 2011).

Como se mencionó anteriormente el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico se dio origen a partir de la teoría general de sistemas y el modelo transaccional del estrés. Por su parte Barraza (2006) menciona que la teoría general de sistemas se estudia el fenómeno en su totalidad, enumerando componentes, partes; analizando al individuo como un sistema que se integra con el entorno en un constante flujo bidireccional a fin de conseguir la homeostasis del organismo. Los alcances de esta teoría son: a) El ser humano se puede conceptualizar como un sistema abierto; conduce a pertenecer a un proceso relacional con el ambiente b) El ser humano como sistema

abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output); esto se denomina como un proceso de retroalimentación en el que se recoge información, sobre decisiones, efectos o acciones interna del entorno c) El ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico; se refiere a los estados de equilibrio sistémico como un sistema abierto mediante la equifinalidad (por distintas condiciones de inicio tiene una entrada, un proceso y una salida ) y la multifinalidad (proceso inverso).

En la interpretación de Berrio y Mazo (2011) sobre el modelo transaccional del estrés hacen referencia a la evaluación como mediador cognitivo (factores psicológicos) entre la respuesta del estrés y los estímulos estresores. Siguiendo en la misma línea, Lazarus y Folkman (1986) postulan que este proceso evaluativo permite determinar por qué y hasta qué punto una relación del individuo con su entorno es realmente estresante. Por consiguiente, proponen tres tipos de evaluación: a) Evaluación primaria; mediación psicológica del estrés (demanda interna o externa) b) Evaluación secundaria; valoración para afrontar la situación estresante c) Reevaluación; proceso de feedback permite corregir evaluaciones.

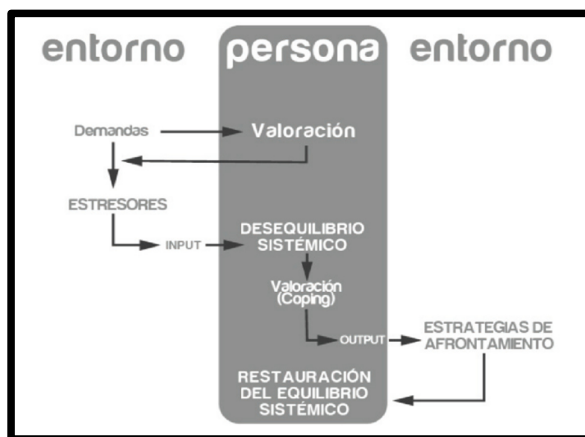
Según Barraza (2008) el modelo sistémico cognoscitivista del estrés está constituido por cuatro hipótesis: a) Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico; los componentes procesales están en constante fluidez dentro de un sistema para lograr estabilidad y dichos componentes son (estímulos estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento) b) Hipótesis del estrés académico como estado psicológico; está compuesto por estresores mayores (amenaza) y estresores menores ( valoración que el individuo hace) c) Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico; el desequilibrio sistémico está

conformada por reacciones físicas, psicológicas y comportamentales; según el autor esto se puede manifestar en las personas de diferente manera en variedad y cantidad d)

Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico; ante una situación estresante el individuo inicia una estrategia de afrontamiento para conseguir el equilibrio.

### Figura 1.

*Modelo sistémico cognoscitivista para el estrés académico.*



*Nota:* Gráfica sobre el proceso a partir de los estímulos estresores del entorno con sus valoraciones con la finalidad de restaurar el equilibrio del sistema. Tomado de “Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico” por Barraza ,2006, *Revista electrónica de psicología de Izcala* 9(3)

<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028/18052>

### Causas del estrés académico

Como plantea Escobar et al. (2018) el ingreso a la universidad involucra cambios significativos en la forma de concentrarse o enfocarse en el estudio y aprendizaje también por supuesto en el aspecto personal por lo que estos factores podrían elevar el riesgo de los estudiantes a un síntoma clínico; estos pueden ser la tensión, el agobio, la presión académica o laboral. Asimismo, situaciones de miedo, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, incapacidad de afrontamiento y socialización etc.

Otra causa del estrés académico se enfoca en los factores psicosociales; presente en factores físicos, emocionales, interrelacional, es decir, aspectos como experiencias subjetivas del estrés, estresores académicos y sus efectos etc. También se menciona que es intrarrelacional porque existe una fuerte competencia individual frente al rendimiento académico. Asimismo, los autores mencionan que existen muchas investigaciones sobre situaciones altamente estresantes en los estudiantes como; la sobrecarga académica, la exposición de trabajos entre otros. En la revisión de Palacios et al. (2020) mencionan que las demandas académicas van depender mucho del individuo como enfrenta el estrés, es decir; parte de la propia subjetividad de la persona. Asimismo, manifiestan de acuerdo a las revisiones la poca importancia de la comunicación y la relación dentro de las facultades de estudio; porque de ellos depende la organización de trabajos académicos.

### **Consecuencias del estrés académico**

Con respecto a las consecuencias del estrés académico cabe mencionar que este se origina por las demandas académicas que afrontan los estudiantes. En la revisión de Avalos y Trujillo (2021) mencionan demandas de mayor importancia como; los exámenes, sobrecarga académica, intervenciones en público y falencias metodológicas de los docentes. Aunado a ello, estos estresores desencadenan una serie de respuestas biológicas que puede perjudicar a nivel corporal y emocional. Según Ramírez (2019) nos dice que la falta de capacidad adaptativa del estrés conlleva de forma específica a un efecto dañino en el sistema nervioso y también a la forma de respuesta comportamental para su adaptación. Asimismo, el autor nos hace mención que existen muchos autores que enfatizan las consecuencias fisiológicas del estrés como, ansiedad, depresión, cardiopatías, problemas endocrinos, problemas en la piel, apneas del sueño etc. Y asimismo consecuencias emocionales pudiendo restringir la capacidad para

valorar sentimientos y emociones; esto tiene implicancias en la voluntad, toma de decisiones, autonomía, planificación al futuro etc.

Cabe importante mencionar que la presencia del estrés en estudiantes universitarios sobre todo en ciencias de salud; ya sea por el conocimiento que poseen o por la accesibilidad; puede ser un factor de riesgo para futuras dependencias de fármacos o automedicación sin receta médica. Tal como lo afirma Berrouet et al. (2018) evidenciaron en su investigación que un 72% consumen a veces medicamentos sin receta médica y un porcentaje menor refieren al consumo de otras sustancias no medicas como marihuana, alcohol y alucinógenos. Y asimismo los autores añaden que no hay diferencia significativa en edad y sexo. Por lo que es de suma importancia considerar estos hallazgos para tener en cuenta en el desarrollo de estrategias preventivas, actividades psicosociales para el bienestar de la salud mental en estudiantes universitarios.

### **Características socio demográficas, académicas y conductas de salud en relación al estrés académico**

Teniendo en cuenta la investigación de Casaretto et al. (2021) sostienen que existen diferencias entre las dimensiones del estrés académico frente a las variables socio demográficas como: sexo, edad y tipo de ciudad. Evidenciándose niveles medios de estrés académico sobretodo en el sexo femenino quienes viven en ciudades grandes y también hacen mención del rango de edades de 18 a 20 años presentan mayor nivel de estrés académico. En relación a las variables académicas; tipo de universidad, cambio de carrera y repetición de cursos; los autores mencionan, que los estudiantes de universidades privadas quienes cambiaron de carrera profesional y a su vez repitieron afrontan mayor estrés académico con respecto a los demás. Asimismo, para las variables

conductas de salud: actividad física, tiempo libre, autocuidado, hábitos alimenticios, control de consumo de drogas, organización del sueño los autores sostienen la asociación de nivel mediano sobre los síntomas del estrés en estudiantes universitarios.

Cabe mencionar la importancia de las conductas saludables en los estudiantes universitarios porque estos predisponen al mejoramiento de la salud y como consecuencia al desempeño académico. Tal como manifiesta Reuter y Forster (2021) en las revisiones sobre este tema; los hábitos poco saludables como alcohol, tabaco, drogas, comida rápida son predictores negativos. Asimismo, hacen mención de la importancia de la calidad del sueño porque es la responsable de las funciones cognitivas, toma de decisiones, memoria etc. y se tomó en cuenta variables como género, edad, origen étnico, año, promedio general de calificaciones actual, alimentación, hábitos de sueño y consumo de drogas y alcohol. Evidenciándose asociaciones académicas positivas entre el consumo de desayuno, actividad física, entrenamiento de fuerza y el promedio de calificaciones. Y asociaciones académicas negativas entre las horas de sueño por noche, horas trabajadas por semana, el consumo de comida rápida, bebidas energéticas, el uso de marihuana y alcohol.

### **Variables involucradas en el estrés académico durante el confinamiento por Covid-19**

Desde el inicio de la pandemia por Covid-19 los estudiantes universitarios enfrentaron una serie de alteraciones psicológicas relacionado al distanciamiento de maestros y compañeros, la ausencia de clases presenciales llevo a exacerbar dichas alteraciones psicológicas. Por lo tanto, Álvarez y Trujillo (2021) plantean tres variables involucradas con los estresores académicos, estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Estas variables son: a) sexo b) campo



disciplinar y c) disponibilidad tecnológica. Según los autores tanto en el sexo masculino y femenino se evidenciaron niveles medio y alto de estrés, pero el sexo femenino hace la diferencia sobre todo desde un punto de vista sociocultural del estrés como lo señalan muchos autores más aun en pandemia que se triplico las labores de las mujeres. Siguiendo con el análisis de los autores concerniente al campo disciplinar es en el campo de la ciencia de la salud donde mayores estresores y estrés académico se evidencia sumado al contexto por Covid-19. Y en cuanto a la disponibilidad tecnología no fue una variable diferencial para el estrés académico.

Por su parte Graves et al. (2021) encontraron que el sexo femenino obtuvo niveles moderados de estrés académico, asimismo centraron su estrategia de afrontamiento del estrés en base a las emociones como apoyo emocional, auto distracción, desahogo y apoyo instrumental. En la misma línea González (2020) presentó un análisis preliminar comparativo acerca de las estrategias de afrontamiento del estrés académico antes y durante el inicio de la pandemia por Covid-19 evidenciando variables como edad, sexo, nivel socio económico, carrera y restricciones económicas. En definitiva, con la pandemia se mostró evidencias significativas en desorganización en los estudios, alteración de rutinas, pérdida de control lo cual significa un incremento de estrés académico. El autor también hace mención del preocupante hallazgo de pensamientos y emociones negativas de los estudiantes universitarios.

### **Instrumentos para medir y evaluar el estrés académico**

El instrumento para medir y evaluar el estrés académico es el Inventario SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por Covid-19 desarrollado por Alania et al. (2020) en Perú; consta de 47 ítems y está conformado por 3 dimensiones: estresores, síntomas

y estrategias de afrontamiento. Los autores realizaron una adaptación pertinente del modelo de Barraza (2018) debido al contexto sanitario. Cabe mencionar, dicho instrumento fue sometido a validez de constructo, contenido y confiabilidad obteniéndose un valor de 0.94.

### **Dimensiones del estrés académico**

Las dimensiones de estrés académico adaptado al contexto por Covid-19 por Alania et al. (2020) tomado de Barraza, 2018. Son las siguientes:

#### **Estresores**

De acuerdo a las revisiones de Alania et al. (2020) hacen referencia que los agentes estresores pueden ser cualquier estímulo interno o externo, y que éste puede ser detectado por las personas como peligroso o alterar su vida produciendo un desequilibrio a nivel orgánico. Cabe recalcar la referencia otorgada por Palacios et al. (2020) sobre los agentes estresores académicos refiriéndose; como un conjunto de factores en entornos educativos que los estudiantes lo consideran demandante o exigente, produciendo un desequilibrio para el bienestar y así mismo; difícil de controlar. Por su parte González (2020) hace mención de la percepción del peligro; entendiéndose como agentes estresores, durante la crisis por covid-19 esta amenaza fue considerada contradictoria, minimizada, dudosa, exagerada logrando sobrepasar los niveles de estrés a ser intenso y a la vez prolongado considerado esto perjudicial para la salud; más aún sobre los efectos socioemocionales resaltando sobretodo en la población universitaria.

#### **Síntomas o reacciones**

La referencia de Alania et al. (2020) hacen mención que son marcadores somáticos que las personas perciben y comentan como descontento o queja. Por su parte Cassaretto et al. (2021) hacen referencia lo expuesto por Barraza como consecuencia del

desequilibrio sistémico se produce una serie de reacciones desagradables. Enfatizando en lo físico, psicológico y en la calidad de vida por lo que ha generado mayor interés por los investigadores (Estrada et al., 2021). Y debido al contexto por Covid-19; por su parte González (2020) hace referencia lo señalado por Barraza como reacción ante la magnitud; colocando al peligro en cualquier parte sin percibirlo tangiblemente produciéndose reacciones como; enojo, desconfianza, miedo, angustia, duelo síntomas recurrentes tanto para maestros y estudiantes.

### **Estrategias de afrontamiento**

De acuerdo a la referencia de Alania et al. (2020) mencionan que, son esfuerzos conductuales y cognitivos que se aplican ante una situación estresante y que el individuo hace frente mediante un proceso adaptativo. En cuanto a Estrada et al. (2021) refieren lo señalado por Barraza que las estrategias de afrontamiento permiten restablecer el equilibrio orgánico; y es importante recalcar, que los estilos de afrontamiento van depender del dominio aprendido o no en situaciones estresantes. Asimismo, Ascue y Loa (2021) hacen referencia lo explicado por Barraza sobre valorar las situaciones estresantes mediante formas de afrontar dificultades para lograr un propósito u objetivo de un adecuado proceso de aprendizaje en los estudiantes.

Cabe mencionar, entre los tipos de estrategias analizadas esta la variabilidad de respuestas psicofisiológicas del estrés en relación a un perfil o rasgo de afrontamiento activo y afrontamiento social en los estudiantes universitarios (Gonzales et al., 2018). Una de las estrategias consideradas como cognitivo está el mindfulness que refiere a la atención plena del cuerpo, respiración, emociones, conductas y pensamientos en equilibrio destinadas a reducir ansiedad, depresión, estrés entre otros. Por lo que aún se está evaluando su aplicación en el entorno universitario (Oblitas et al., 2019).

Recapitulando, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2022) en el marco de la salud mental y el ámbito educativo en escenario de pandemia y post pandemia precisa el incremento de la oferta educativa, pero a la vez; una imperiosa necesidad de acompañamiento al estudiante a través de la atención psicosocial en las instituciones educativas.

### **2.3. Formulación de hipótesis**

#### **Hipótesis de trabajo (Ht)**

##### **2.3.1. Hipótesis general**

Hi: “Existe relación significativa entre los Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.”

Ho: “No existe relación significativa entre los Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.”

##### **2.3.2. Hipótesis específicas**

- Hi: “Existe relación significativa entre los Factores protectores de salud mental y los estresores del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.”

Ho: “No existe relación significativa entre los Factores protectores de salud mental y los estresores del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.”

- Hi: “Existe relación significativa entre los Factores protectores de salud mental y los síntomas del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.”

Ho: “No existe relación significativa entre los Factores protectores de salud mental y los síntomas del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.”

- Hi: “Existe relación significativa entre los Factores protectores de salud mental y las estrategias de afrontamiento académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.”

Ho: “No existe relación significativa entre los Factores protectores de salud mental y las estrategias de afrontamiento académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.”

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

### 3.1. Método de la investigación

El método que se utilizó en la investigación fue el hipotético-deductivo. Para Arispe et al. (2020) mencionan que este método se inicia con las hipótesis y se busca aceptar o rechazar afirmaciones y llegar a una conclusión por la que se debe confrontar con hechos reales.

### 3.2. Enfoque de la investigación

El enfoque de la investigación fue cuantitativo. De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018) indican que van dirigidos con el propósito de estimar cantidades o magnitudes con la intención de probar una hipótesis.

### 3.3. Tipo de investigación

El tipo de investigación fue aplicada. Teniendo en cuenta a Arispe et al. (2020) mencionan que se trata de establecer a través del conocimiento con medios metodológicos; a colaborar a la solución de una necesidad específica. Por su parte, Sánchez et al. (2018) mencionan que la obtención del conocimiento alcanzado en la investigación básica sirve para dar solución a problemas cercanos y mejorar el bienestar del hombre.

### 3.4. Diseño de la investigación

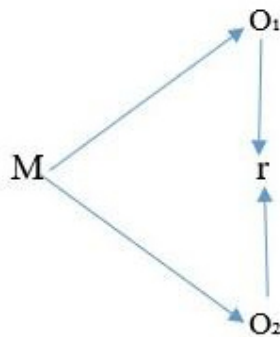
**Diseño:** La investigación fue no experimental. De acuerdo con lo señalado por Arispe et al. (2020) indican que permite medir u observar las variables en su estado natural sin alterarlas, no se manipulan; debido a que ya sucedieron y también sus efectos.

**Corte:** La investigación fue de corte transversal. Según Hernández y Mendoza (2018) refieren que se trata de recoger información en un determinado momento específico. En el mismo sentido Sánchez et al. (2018) definen que se trata de recabar información de agrupaciones muestrales en un intervalo de tiempo con fines comparativos.

**Nivel:** El nivel de la investigación fue descriptivo y correlacional. Según Sánchez et al. (2018) esto permite describir claramente las características que suceden en el momento o fenómeno más importante que se va estudiar. Por otro lado, el alcance correlacional de acuerdo con Hernández y Mendoza (2018) nos dicen que se trata de establecer la relación de dos o más variables en función de correlacionales o causa – efecto.

## Figura 2

*Modelo correlacional*



*Nota:* Grafica del modelo correlacional donde se trata de mostrar la relación de dos variables de una muestra. Tomado de Carlessi et al. (2018)

[https://www.researchgate.net/figure/Figura-1-Diagrama-Correlacional\\_fig1\\_322678559](https://www.researchgate.net/figure/Figura-1-Diagrama-Correlacional_fig1_322678559)

Donde:

M : Muestra

O1: Factores protectores de salud mental

O2: Estrés académico

r: Relación entre O1 y O2

### **3.5. Población, muestra y muestreo**

#### **Población**

Según lo definido por Arispe et al. (2020) la población es un conjunto de personas con características en común y se encuentran en un espacio determinado. Para el desarrollo de la investigación la población estuvo formada por 1876 estudiantes pregrado de la facultad de Farmacia y Bioquímica de una universidad privada de Lima metropolitana.

#### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes de pregrado de farmacia y bioquímica que estén matriculados en el año 2022.
- Estudiantes del sexo masculino y femenino.
- Estudiantes que acepten voluntariamente el estudio.

#### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes de pregrado de farmacia y bioquímica que no estén matriculados en el año 2022.
- Estudiantes que no pertenezcan a la facultad de farmacia y bioquímica.
- Estudiantes que no desean participar en el estudio.

#### **Muestra**

Desde el punto de vista de Hernández y Mendoza (2018) la muestra es un pequeño grupo de la población por la que se tiene interés; y sobre ella se recoge datos y



además deberá ser representativa para que se pueda generalizar los resultados en la muestra y en consecuencia a la población. Para esta investigación la muestra estuvo constituida de la siguiente manera:

**Tabla 1**

*Muestra de estudiantes de pregrado de farmacia y bioquímica de una universidad privada, 2022*

<b>Ciclo</b>	<b>Cantidad de estudiantes</b>
Ciclo I	04
Ciclo II	19
Ciclo III	19
Ciclo IV	17
Ciclo V	18
Ciclo VI	08
Ciclo VII	14
Ciclo VIII	02
Ciclo IX	17
Ciclo X	09
<b>Total</b>	<b>127</b>

**Muestreo**

Para este estudio se realizó el método no probabilístico. Para Sánchez et al. (2018) se escogen intencionalmente las unidades de muestreo; es decir se basa en el criterio del investigador. Por su parte Arispe et al. (2020) señalan que las características principales es el criterio del investigador, el detalle de la selección y la experiencia.

**3.6. Variables y operacionalización**

**Tabla 2**

*Variables y operacionalización de factores protectores de salud mental y estrés*

*académico*

<b>Variables</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Escala valorativa (Niveles o rangos)</b>
<b>Variable 1</b> <b>Factores protectores de salud mental</b>	Son características de desarrollo, de forma exitosa y saludable, pero hay que considerar un principio; y este es, la relación del individuo y el contexto como base para el desarrollo personal (Fernández – Castillo <i>et al.</i> , 2017).	Permite explorar un grupo de factores protectores en una población universitaria basada en aspectos personales centrada en una valoración de sí mismo y la capacidad cognitiva de tomar decisiones ante situaciones difíciles tienen que ver con el manejo de las emociones y habilidades sociales para una buena relación con el entorno. Se trata de identificar los agentes estresores que de forma aguda o crónica puede perjudicar al estudiante manifestándose a través de síntomas o reacciones del estrés. Los	Personal  Cognitiva  Emocional  Social	Autoestima Autoeficacia Habilidades sociales  Toma de decisiones  Optimismo Resiliencia  Satisfacción personal con el contexto universitario	Escala de Likert  1-Nunca o totalmente en desacuerdo 2-Casi nunca 3-Ocasionalmente 4-Casi siempre 5-Siempre o totalmente de acuerdo.	Alto:137-185 Medio: 87-136 Bajo: 37-86
<b>Variable 2</b> <b>Estrés académico</b>	El estrés académico es una extensión del estrés emocional, cognitivo y conductual ante ciertos estímulos; el análisis de la extensión está en las probables consecuencia	El estrés académico es una extensión del estrés emocional, cognitivo y conductual ante ciertos estímulos; el análisis de la extensión está en las probables consecuencia	Estresores  Síntomas  Estrategia de afrontamiento	Frecuencia de estrés  Frecuencia de las reacciones del estrés  Frecuencia para enfrentar el estrés	Escala de Likert 0= N:Nunca 1= CN: casi nunca 2= RV: rara vez 3= AV: algunas veces 4= CS: casi siempre 5= S: siempre	Alto: 205-282 Moderado: 126-204 Bajo: 47-125

---

s negativas y procesos que este; adaptativos impida el permiten normal reaccionar y desarrollo pensar en una académico de serie de los estudiantes para evitar el (Alania et al. 2020). desequilibrio del organismo en un contexto diferente.

---

### **3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.7.1. Técnica**

Para Arispe et al. (2020) son una serie de acciones que el investigador necesita realizar para proceder a la recolección de datos; el cual permitirá alcanzar los objetivos y a la vez comparar las hipótesis planteadas en la investigación. Para este trabajo de investigación se utilizó la encuesta como medio de recolección de datos; siguiendo lo mencionado por los autores, la encuesta es un instrumento que permite recolectar datos y puede contener preguntas cerradas o abiertas, pero deberán ser claras, precisas, breve y comprensible (Arispe et al., 2020).

#### **3.7.2. Descripción de instrumentos**

Para este trabajo de investigación se utilizó dos instrumentos validados. Según Hernández y Mendoza (2018) un instrumento es aquel donde se registran datos observables y que estos representen las variables que el investigador está estudiando.

Para tal efecto, se usará como instrumento; el cuestionario. En este sentido, Arispe et al. (2020) mencionan que es un instrumento que permite aplicar la técnica (encuesta); y son elaborados en base a las variables e indicadores de estudio con criterios de pertinencia; para tal fin, debe contar con validez de contenido y fiabilidad de los datos.

### **Variable 1 Factores protectores de salud mental**

El siguiente cuestionario permitió evaluar los factores protectores de salud mental en estudiantes universitarios de pregrado de la facultad de farmacia y bioquímica.

**Tabla 3**

*Ficha técnica del cuestionario factores protectores de salud mental*

<b>Nombre</b>	<b>Factores protectores de salud mental</b>
Autores	Fernández-Castillo., E, Molerio-Pérez., O, Herrera Jiménez., L, Grau., R (2017)
Administración	individual
Tiempo de aplicación	10 minutos

Dirigido a	Estudiantes de pregrado de la Facultad de farmacia y bioquímica de una universidad privada de Lima metropolitana.
Valor	Escala de Likert: (1) Nunca o totalmente en desacuerdo (2) Casi nunca (3) Ocasionalmente (4) Casi siempre (5) Siempre o totalmente de acuerdo.
Descripción del instrumento	El cuestionario consta de 37 ítems valoradas en la Escala de Likert de 5 puntos.

---

## Variable 2 Estrés académico

El siguiente cuestionario evaluó el estrés académico en estudiantes universitarios de pregrado de la facultad de farmacia y bioquímica.

### Tabla 4

*Ficha técnica del cuestionario estrés académico sisco sv al contexto de crisis por Covid-19.*

<b>Nombre</b>	<b>Estrés académico sisco sv al contexto de crisis por Covid-19</b>
Autores	Alania., R, Llancari., R, de la Cruz., M, Ortega., D (2020)
Administración	individual
Tiempo de aplicación	10 minutos
Dirigido a	Estudiantes de pregrado de la facultad de farmacia y bioquímica de una universidad privada de Lima metropolitana.

Valor	Escala de Likert: (0) Nunca (1) casi nunca (2) rara vez (3) algunas veces (4) casi siempre (5) siempre.
Descripción del instrumento	El cuestionario consta de 47 ítems valoradas en la escala de Likert de 6 puntos.

---

### 3.7.3. Validación

Según lo señalado por Hernández y Mendoza (2018) la validez es un grado o nivel del instrumento que busca medir la variable y esto se logra cuando el instrumento refleje el concepto de lo estudiado a través de sus indicadores. El cuestionario validado de los factores protectores de salud mental de Fernández –Castillo et al. (2017) posee una validación de juicio de expertos conformado por 20 profesionales y de constructo; debido a que existe correspondencia de los ítems y los componentes identificados a través del análisis factorial de las dimensiones. En este sentido, la validación de constructo se correlaciona consistentemente con la teoría, es decir; que los indicadores deben medir verdaderamente lo mismo, representa claramente qué mide y cómo opera para medirlo (Hernández y Mendoza, 2018). Para el cuestionario validado de estrés académico sisco sv al contexto de crisis por Covid-19 de Alania et al. (2020) posee una validez genérica y específica de contenido; de acuerdo al coeficiente de concordancia V de Aiken superior de 0,75 (excelente) y una validez de constructo según correlación r de Pearson mayor a 0,2 (validez suficiente).

Para ratificar la validez de contenido de los instrumentos se procederá al juicio de 5 expertos Magister en Educación y Ciencias de la salud por medio del coeficiente V de Aiken. En este sentido, Robles Pastor (2018) menciona que, es una técnica que permite cuantificar la validez de relevancia o contenido del ítem con respecto a un

contenido evaluado por un número de jueces. El coeficiente V de Aiken admite valores de 0 a 1, siendo 1 la máxima magnitud, que indica un perfecto acuerdo entre los jueces o expertos. Asimismo, el cálculo del coeficiente garantiza la calidad de los instrumentos de medida con fines de investigación.

**Tabla 5**

*Validez de contenido de los instrumentos por juicio de expertos*

<b>Expertos</b>	<b>Nombres y apellidos</b>	<b>Aplicable</b>
1	Mg. Walter Ponciano Rivera	Aplicable
2	Mg. Q.F Martha Zorrilla Vera	Aplicable
3	Mg. Raúl Rodríguez Salazar	Aplicable
4	Mg. Q.F Pedro Jacinto Hervías	Aplicable
5	Mg. Valía Venegas Mejía	Aplicable

**Tabla 6**

*Validez de contenido del instrumento factores protectores de salud mental Vde Aiken*

<b>Dimensión</b>	<b>Pertinencia</b>		<b>Relevancia</b>		<b>Claridad</b>	
Personal	1.00		1.00		1.00	
Cognitiva	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Emocional	1.00		1.00		1.00	
Social	1.00		1.00		1.00	
<b>1.00</b>						

**Tabla 7**

*Validez de contenido del instrumento estrés académico Vde Aiken*

<b>Dimensión</b>	<b>Pertinencia</b>		<b>Relevancia</b>		<b>Claridad</b>	
Estresores	1.00		1.00		1.00	
Síntomas	1.00		1.00		1.00	
Estrategias de afrontamiento		1.00		1.00		1.00
	1.00		1.00		1.00	
<b>1.00</b>						

### 3.7. 4 Confiabilidad

Para Arispe et al. (2020) la confiabilidad es un valor, grado o categoría de un instrumento que resulta consistente de una muestra. Este tipo de análisis permite determinar la homogeneidad de las preguntas y; las respuestas están planteadas bajo la escala de Likert los valores de confiabilidad van de 0 a 1. Siendo: De 0,81 a 1,00 muy alta, 0,61 a 0,80 alta, 0,41 a 0,60 moderada, 0,21 a 0,40 baja y 0,01 a 0,20 muy baja. Primero se realizó una muestra piloto con 24 estudiantes de pregrado con características similares a la población que se va estudiar. Para tal fin, se envió mediante enlace google forms el cuestionario. Luego se aplicó el análisis de confiabilidad alfa de Cronbach a través del paquete estadístico SPSS 25.

**Tabla 8**  
*Confiabilidad de los instrumentos*

	Cronbach's	
	Alpha	N de Items
Variable 1 Factores protectores de salud mental	0,693	37
Variable 2 Estrés académico	0,920	47

### 3.8. Procesamiento y análisis de datos

#### Plan de procesamiento

El presente trabajo de investigación se inició con la búsqueda y obtención de los instrumentos validados. Luego se realizó la confiabilidad de los instrumentos a través de una prueba piloto con 24 estudiantes universitarios con características similares de la investigación. Se inició también el trámite administrativo para la autorización de la



recolección de los datos y la hoja de consentimiento informado; los cuales fueron aplicados a los estudiantes mediante google forms y enviados por WhatsApp. Una vez obtenida la base de datos se trasladó la información en hojas de Excel y Word para proceder al análisis de datos en el paquete estadístico SPSS versión 25. Luego, finalmente se realizó la discusión de los resultados, conclusiones y recomendaciones.

### **Análisis de datos**

Se realizó la estadística descriptiva mediante el programa Excel y SPSS 25 para elaborar tablas de frecuencia y figuras. Y para la estadística inferencial se tomó en cuenta la prueba de normalidad de los datos y el Rho Spearman para la prueba de hipótesis. Y asimismo se tomó en cuenta el baremo. En tal sentido, Para Arispe et al. (2020) el baremo es un instrumento que establece niveles, categorías o grados por la se va a colocar un puntaje en las dimensiones resultado de la suma de sus respectivos ítems. Po ejemplo; alto, medio, bajo.

### **Tabla 9**

*Baremo de la variable factores protectores de salud mental*

<b>Niveles</b>	<b>General</b>	<b>Dimensión 1</b>	<b>Dimensión 2</b>	<b>Dimensión 3</b>	<b>Dimensión 4</b>
Alto	137-185	41-55	16-20	57-75	27-35
Medio	87-136	26-40	10-15	36-56	17-26
Bajo	37-86	11-25	4-9	15-35	7-16

### **Tabla 10**

*Baremo de la variable Estrés académico*

<b>Niveles</b>	<b>General</b>	<b>Dimensión 1</b>	<b>Dimensión 2</b>	<b>Dimensión 3</b>
Alto	205-282	67-90	67-90	75-102
Moderado	126-204	41-66	41-66	46-74
Bajo	47-125	15-40	15-40	17-45

### **3.9. Aspectos éticos**

Todo trabajo de investigación necesita cumplir con lineamientos básicos éticos para desarrollar la actividad investigadora. Es por ello que el presente trabajo de investigación a través del código de ética de la universidad Norbert Wiener ; cumplió con rectitud los lineamientos señalados en el reglamento como; la protección de los datos de los encuestados, el uso del consentimiento informado, así como los permisos y autorizaciones para realizar el estudio, cumplimiento responsable en la divulgación de los resultados, respeto a las autoría de citas y referencias de fuentes de información científica, se actuó con objetividad, imparcialidad e integridad en la selección de la muestra, uso del rigor científico en la obtención y análisis de los datos con el objetivo de obtener resultados que contribuyan a la sociedad.

## CAPÍTULO IV : PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1 Resultados

#### 4.1.1 Análisis descriptivo de los resultados

Para hacer la descripción de los factores protectores de salud mental y estrés académico, y dimensiones correspondientes se hizo uso de los niveles valorativas; las cuales se observan en las tablas los niveles de medición correspondiente.

##### 4.1.1.1 Escala valorativa de las variables

**Tabla 11**

*Variable factores protectores de salud mental*

Variable y dimensiones	Puntaje			Niveles		
	n	Min	Max	Bajo	Medio	Alto
Factores protectores de salud mental	127	37	185	37-86	87-136	137-185
Personal		11	55	11-25	26-40	41-55
Cognitivo		4	20	4-9	10-15	16-20
Emocional		15	75	15-35	36-56	57-75

Social	7	35	7-16	17-26	27-35
--------	---	----	------	-------	-------

Como vemos en la Tabla 11 se muestran los niveles de frecuencia, rangos y valores teóricos de la variable factores protectores de salud mental, la misma que alcanza 185 puntos y sus dimensiones varían entre 4 y 75 puntos.

**Tabla 12**

*Variable estrés académico*

Variable y dimensiones	Puntaje			Niveles		
	n	Min	Max	Bajo	Medio	Alto
Estrés académico	127	47	282	47-125	126-204	205-282
Estresores		15	90	15-40	41-66	67-90
Síntomas		15	90	15-40	41-66	67-90
Estrategias de afrontamiento		17	102	17-45	46-74	75-102

Seguidamente, en la Tabla 12 se muestran los valores teóricos, niveles y rangos de la variable estrés académico alcanzando un valor de 282 puntos y en cuanto a sus dimensiones varían entre 15 y 102 puntos.

#### **4.1.1.2. Análisis descriptivo de los resultados de la variable factores protectores de salud mental**

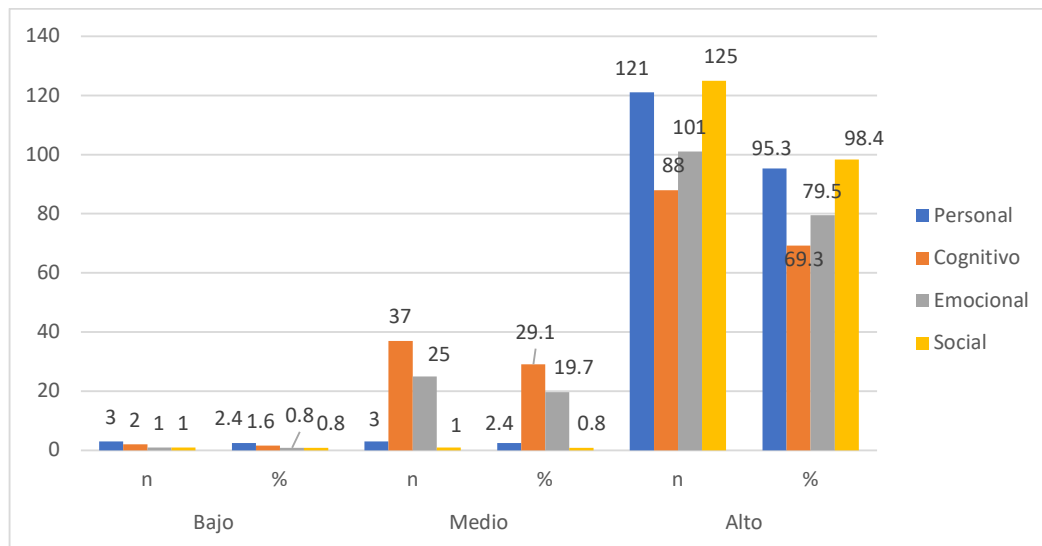
**Tabla 13**

*Niveles de distribución de las dimensiones Factores protectores de salud mental*

	Bajo		Medio		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Personal	3	2.4	3	2.4	121	95.3	127	100
Cognitivo	2	1.6	37	29.1	88	69.3	127	100
Emocional	1	0.8	25	19.7	101	79.5	127	100
Social	1	0.8	1	0.8	125	98.4	127	100

**Figura 3**

*Niveles de distribución de las dimensiones Factores protectores de salud mental*



Se puede observar en la figura 3 que, existe una frecuencia de 3 estudiantes representado en 2.4% para el nivel bajo y lo mismo para el nivel medio respectivamente y 121 estudiantes representado en 95.3% con un nivel alto en la dimensión personal. Para la segunda dimensión 2 estudiantes representan el 1.6% con nivel bajo, 37 estudiantes representan el 29.1% en nivel medio y para el nivel alto existen 88 estudiantes que representan el 69.3 % para la dimensión cognitivo.

En la dimensión emocional un estudiante obtiene una representación del 0.80% con nivel bajo, 25 estudiantes representan el 19.7% con nivel medio y 101 estudiantes evidencian el 79.5% con nivel alto.

Finalmente, para la dimensión social se muestra que un estudiante representa el 0.80% en nivel bajo y lo mismo; para el nivel medio respectivamente y 125 estudiantes representan el 98.4 % con alto nivel.

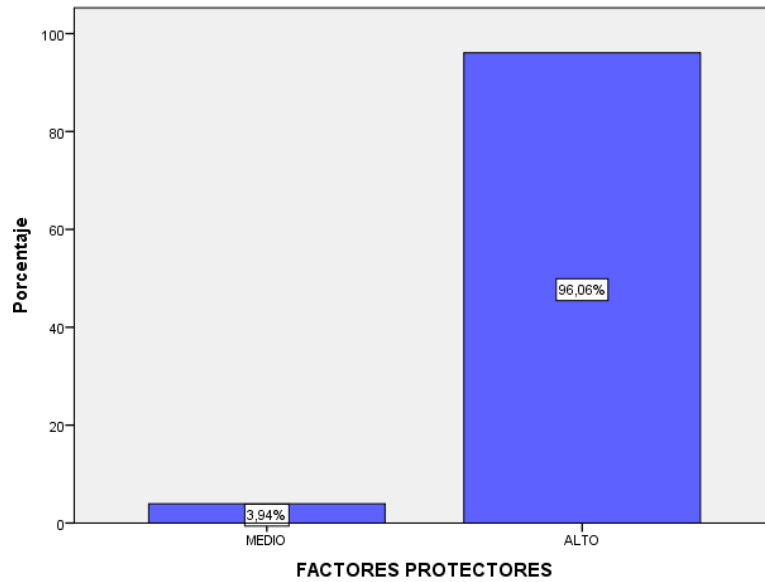
**Tabla 14**

*Niveles de distribución de la variable factores protectores de salud mental*

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel	Bajo	0	0
	Medio	5	3.9
	Alto	122	96.1
	Total	127	100.0

**Figura 4**

*Niveles de distribución de la variable Factores protectores de salud mental*



En la Tabla 14 y figura 4 se observa que, no tiene nivel bajo de factores protectores de salud mental, en tanto, 5 estudiantes representado por el 3.9% tienen nivel medio sobre los factores protectores de salud mental y 122 estudiantes representado por el 96.1% tienen nivel alto de factores protectores de salud mental.

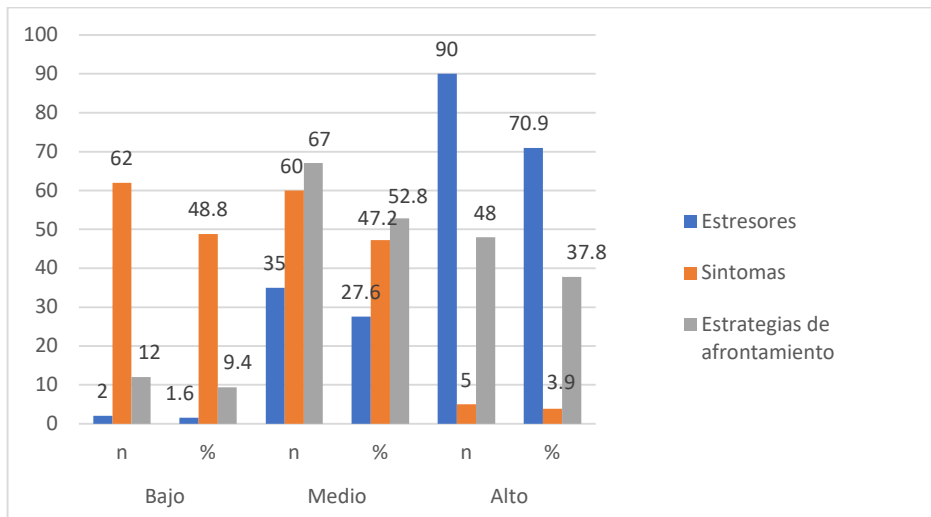
#### 4.1.1.3. Análisis descriptivo de los resultados de la variable estrés académico Tabla 15

*Niveles de distribución de las dimensiones estrés académico*

	Bajo		Medio		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Estresores	2	1.6	35	27.6	90	70.9	127	100
Síntomas	62	48.8	60	47.2	5	3.9	127	100
Estrategias de afrontamiento	12	9.4	67	52.8	48	37.8	127	100

**Figura 5**

*Niveles de distribución de las dimensiones estrés académico*



En la Tabla 15 y figura 5 se aprecia que, 2 estudiantes representan el 1.6 % tienen un nivel bajo en la dimensión estresores, mientras 35 estudiantes representan el 27.6% con nivel medio y 90 estudiantes representan el 70.9% poseen nivel alto en la mencionada dimensión.

En cuanto, a la dimensión síntomas 62 estudiantes que representan el 48.8% tienen un nivel bajo, 60 estudiantes con una representación del 47.2% poseen un nivel medio y 5 estudiantes representado con un 3.9% tienen un nivel alto.

Y para la dimensión estrategias de afrontamiento 12 estudiantes representado por el 9.4% tienen un nivel bajo, 67 estudiantes representado por 52.8% posee nivel medio y 48 estudiantes con un porcentaje de 37.8% tienen un alto nivel.

**Tabla 16**

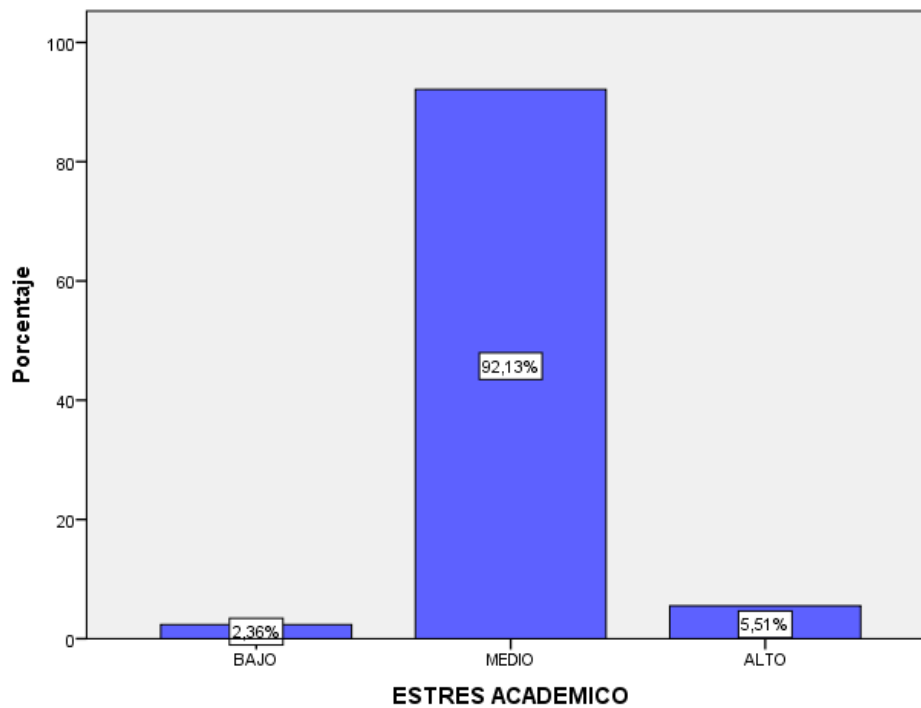
*Niveles de distribución de la variable estrés académico*



		Frecuencia	Porcentaje
Nivel	Bajo	3	2.4
	Medio	117	92.1
	Alto	7	5.5
	Total	127	100.0

**Figura 6**

*Niveles de distribución de la variable estrés académico*



Seguidamente en la Tabla 16 y figura 6 se observa que del total de estudiantes 3 representan el 2.36% tienen un nivel bajo en estrés académico, mientras que, 117 estudiantes el cual representan el 92.13% tienen un nivel medio en estrés académico y finalmente, 7 estudiantes con una representación del 5.51% posee un nivel alto en estrés académico.

#### 4.1.1.4. Distribución de la tabla de contingencia de las variables factores protectores de salud y mental y estrés académico

Tabla 17

*Distribución de la tabla de contingencia entre las variables factores protectores y estrés académico*

		Estrés académico				
		Bajo	Medio	Alto	total	
Factores protectores	Medio	Recuento	0	5	0	5
		% of Total	0.0%	3.9%	0,0%	3.9%
	Alto	Recuento	3	112	7	122
		% of Total	2.4%	88.2%	5.5%	96.1%
Total		Recuento	3	117	7	127
		% of Total	2.4%	92.1%	5.5%	100,0%

En la Tabla 17 se observa que del total de estudiantes el 3.9% tiene un nivel medio en los factores protectores de salud mental y nivel de estrés académico. Asimismo, el 5.5% tiene un nivel alto de factores protectores de salud mental y nivel de estrés académico.

#### **4.1.2. Análisis inferencial**

##### **4.1.2.1 Prueba de normalidad**

Para la prueba de normalidad de este trabajo de investigación se tomó en cuenta una muestra mayor de 50. Resultado de ello, se eligió la prueba de Kolmogorov - Smirnov con el fin de determinar si los datos poseen una distribución normal.

Los siguientes criterios a considerar son:

Regla de decisión:

Si  $p > \alpha \rightarrow$  se acepta la hipótesis nula  $H_0$

Si  $p < \alpha \rightarrow$  se acepta la hipótesis alterna  $H_1$

Nivel de significancia:  $\alpha = 0,05 = 5\%$ .

$H_1$ : Los datos no provienen de una distribución normal

$H_0$ : Los datos provienen de una distribución normal

**Tabla 18**  
*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Factores protectores	0,111	127	0,001
Personal	0,199	127	0,000
Cognitivo	0,137	127	0,000
Emocional	0,207	127	0,000
Social	0,148	127	0,000
Estrés académico	0,040	127	0,200
Estresores	0,217	127	0,000
Síntomas	0,078	127	0,053
Estrategias de afrontamiento	0,131	127	0,000

De acuerdo a la tabla 18, el valor de significancia entre las variables y dimensiones es menor a 0.05; el cual indica que, los datos no provienen de una distribución normal; y resultado de ello, para el contraste de las hipótesis se utilizará la prueba no paramétrica de Rho de Spearman.

#### 4.1.2.2 Prueba de hipótesis

Para la prueba de hipótesis se considera lo siguiente:

Regla de decisión:

Si  $p < 0,05 \rightarrow$  Rechazo  $H_0$

Si  $p > 0,05 \rightarrow$  No rechazo  $H_0$

Nivel de significancia:  $0.05 = 5\%$

Estadístico de prueba: Rho Spearman

#### 4.1.2.3 Prueba de hipótesis general

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre la variable factores protectores de salud mental y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada, 2022

H<sub>1</sub>: Existe relación significativa entre la variable factores protectores de salud mental y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada, 2022

**Tabla 19**

*Correlación entre factores protectores de salud mental y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada, 2022*

			Factores protectores	Estrés académico
Rho de Spearman	Factores protectores	Coefficiente de correlación	1,000	0,195*
		Sig. Bilateral		0,028
		N	127	127
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	0,195*	1,000
		Sig. Bilateral	0,028	
		N	127	127

\* La correlación es significativa en el nivel 0.05 (Bilateral).

Se observa en la Tabla 19 que el valor de p es de  $0.028 < 0.05$  por lo que, se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, existe una relación significativa entre los factores protectores de salud mental y el estrés académico en los estudiantes de una universidad privada, 2022. Asimismo, se observa el valor de correlación entre las variables de 0.195; el cual indica una relación positiva baja.

#### 4.1.2.4 Prueba de hipótesis específica

##### Prueba de hipótesis específica 1

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre los factores protectores de salud mental y los estresores del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.

H<sub>1</sub>: Existe relación significativa entre los factores protectores de salud mental y los estresores del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.

**Tabla 20**

*Correlación entre los factores protectores de salud mental y los estresores del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.*

		Factores protectores		Estresores	
Rho de Spearman	Factores protectores	Coefficiente de correlación	1,000	0,013	
		Sig. Bilateral		0,885	
		N	127	127	
	Estresores	Coefficiente de correlación	0,013	1,000	
		Sig. Bilateral	0,885		
		N	127	127	

Seguidamente en la Tabla 20 se observa que el valor de p es  $0.885 > 0.05$  por lo que; no se rechaza la hipótesis nula. El valor bilateral nos indica que no existe relación entre los factores protectores de salud mental y los estresores del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.

##### Prueba de hipótesis específica 2

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre los factores protectores de salud mental y los síntomas del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.

H<sub>1</sub>: Existe relación significativa entre los factores protectores de salud mental y los síntomas del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.

### Tabla 21

*Correlación entre los Factores protectores de salud mental y los síntomas del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.*

		Factores protectores		
			Síntomas	
Rho de Spearman	Factores protectores	Coefficiente de correlación	1,000	0,205*
		Sig. Bilateral	.	0,021
		N	127	127
	Síntomas	Coefficiente de correlación	0,205*	1,000
		Sig. Bilateral	0,021	.
		N	127	127

\*La correlación es significativa en el nivel 0.05 (Bilateral).

En cuanto en la Tabla 21 se observa que el valor de p es  $0.021 < 0.05$  por lo que; se rechaza la hipótesis nula. El grado de significancia nos indica que existe relación entre los factores protectores de salud mental y los síntomas del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022. Y con un grado de correlación de Spearman positiva baja.

### Prueba de hipótesis específica 3

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre los Factores protectores de salud mental y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.

H<sub>1</sub>: Existe relación significativa entre los Factores protectores de salud mental y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.

**Tabla 22**

*Correlación entre los Factores protectores de salud mental y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.*

			Factores protectores	Estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman	Factores protectores	Coeficiente de correlación	1,000	0,009
		Sig. Bilateral		0,918
		n	127	127
	Estrategias de afrontamiento	Coeficiente de correlación	0,009	1,000
		Sig. Bilateral	0,918	
		n	127	127

Para la Tabla 22 se observa que el valor de p es  $0.918 > 0.05$  por lo que; no se rechaza la hipótesis nula. El grado de significancia nos indica que no existe relación significativa entre los factores protectores de salud mental y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.



### 4.1.3. Discusión de resultados

A continuación, se detalla las similitudes de los resultados del presente trabajo de investigación con otras investigaciones realizadas sobre factores protectores de salud mental y estrés académico.

En relación a los resultados inferenciales de la **hipótesis general entre factores protectores de salud mental y estrés académico** se encontró que existe relación significativa. El cual concuerda con lo reportado por Koelen et al. (2021) quienes reportan que existen factores protectores al cambio de la salud mental, donde el apoyo social se asoció al menor aumento de depresión y ansiedad social ( $r=0.82$  y  $p<0.01$ ). A su vez el afrontamiento adaptativo; refiriéndose a la respuesta de cada persona para disminuir el estrés, que se origina de una situación difícil de afrontar; se reflejó mayor apoyo emocional en el sexo femenino con asociaciones positivas de  $r= 0.34$  para el modelo gráfico de análisis de redes.

En el mismo sentido, en el estudio reportado por Sun et al. (2020) identificaron dos factores protectores de salud mental; atención plena y apoyo social. Estos factores obtuvieron un resultado significativo para alteraciones patológicas como; ansiedad, depresión y estrés traumático relacionado a la atención plena y para el apoyo social, entendiéndose una relación inversa entre las variables. Por lo que indica ambos estudios existe una incipiente relación de cambios en la salud mental y del manejo del estrés en esta población de estudio donde la ansiedad, depresión y estrés traumático frente a la atención plena resultó ( $r= - 0.19, -0.249, -0.178$ ) respectivamente y para apoyo social resultó ( $r= -0.143, r= - 0.153$ ) para ansiedad y depresión con un valor de  $p=0.001$ . Cabe resaltar la similitud de resultados del factor protector como la atención plena frente al estrés traumático causado por el Covid-19 ( $r=0.178$ ) en comparación al obtenido entre las variables de este estudio.

En relación a la dimensión personal de la variable factores protectores de salud mental se encontró niveles de frecuencia alta (95.3%), relacionado a indicadores de autoestima y autoeficacia; ambos elementos son considerados como un universo de logros y valoraciones positivas en el ser humano. Cabe mencionar que la autoestima va de la mano con la inteligencia emocional, es decir; la primera se asocia a percepciones valorativas del ser y la segunda a mediar esas emociones a través de la claridad y reparación emocional como bien lo mencionan Angarita-Ortiz et al. (2020) quienes reportan un valor adecuado de 47% y 63% respectivamente de tales indicadores emocionales para autorregular las emociones y afrontar conflictos; corroborando lo encontrado en la presente investigación.

Para la dimensión cognitiva, el estudio encontró niveles medios de frecuencia en los estudiantes universitarios; lo que difiere del estudio de Delgado et al. (2021) quien reportó promedios de toma de decisiones con valor menor de 25.92% con predominio en el componente cognitivo de 15.73 % y 10.19 % para el componente emocional. Estos resultados se pueden deber; a que los estudiantes utilizan sus habilidades cognitivas y afectivas para la adaptación, las situaciones difíciles y las responsabilidades en el rendimiento académico y en la generación de nuevos aprendizajes (Pérez., 2019). A diferencia del presente estudio los niveles alcanzados en la toma de decisiones están orientadas a la utilización de la reflexión para elegir alternativas del control de los problemas en medio de un contexto de pospandemia. Empero, ambas coinciden en la importancia de las competencias socioemocionales como potencial necesario para que los estudiantes sean capaces de resolver situaciones diversas y contextuales (Ahmed et al., 2020; Preti et al., 2020 y Babore 2020; Preti et al. 2020; Rodríguez-Quiroga et al. 2020).

En lo concerniente a la dimensión emocional y social se encontró niveles moderadamente alto de frecuencia para la dimensión emocional; relacionado al optimismo y resiliencia. Y para la dimensión social relacionado a la satisfacción personal. Para ambas dimensiones hay elementos como; la autoeficacia, la competencia emocional, social, y adaptabilidad por lo que los resultados se asemeja con lo reportado por Videla et al. (2019) quienes muestran resultados alentadores a cerca del crecimiento y autoactualiación relacionado a la autorrealización (93%) seguido de criterios de actitudes a sí mismo, integración, autonomía, perspectiva de la realidad y entorno social con valores superiores del (70%). El cual sugiere un elevado nivel de conocimiento de factores protectores positivo en estudiantes universitarios; predominando así la importancia de la autorrealización de los estudiantes universitarios en la facultad de farmacia y Bioquímica.

En relación a la variable estrés académico se encontró niveles altos de frecuencia media (92.1%); por lo que se encuentra en similitud con lo enunciado por Estrada et al. (2021) quienes mencionan valores porcentuales cercanos a los de la investigación; estos resultados están relacionados a estrés académico medio en estudiantes de educación de una universidad pública del Perú. Por su parte, López et al. (2021) describen niveles moderados y altos de estrés académico en estudiantes de enfermería en una universidad privada de México. Por lo que se puede comentar es que la presente investigación coincide en los reportes nacionales e internacionales sobre estrés académico en universitarios, sin importar la carrera profesional que provienen. En la misma línea esta lo reportado por Palacios et al. (2020) mencionan que, a través del análisis de muestras independientes; la asociación del estrés académico y las condiciones personales si están asociadas a las tres dimensiones del estrés académico. Y también mencionó que el sexo femenino presentó mayor estrés académico, asimismo; los menores de 20 años y los

estudiantes procedentes de colegios privados presentaron mayor señal de estrés académico. Estos altos niveles de estrés académico se sustentan por lo desarrollado por Barraza (2006) menciona que el análisis de un individuo es como un sistema que permite la integración con el entorno en un constante flujo bidireccional a fin de conseguir la homeostasis del organismo.

Para los resultados de la **hipótesis específica 1 entre la variable factores protectores de salud mental y la dimensión estresores de la variable estrés académico** resultó que no existe relación entre los factores protectores de salud mental y los estresores del estrés académico el mismo que difiere con el estudio de Calizaya López et al. (2021) quienes demostraron una significancia estadística de  $p < 0,05$  para los estresores y factores sociodemográficos de la variable estrés académico, sobretudo; en estudiantes de primeros años y la relación con el lugar de procedencia. La sobre exigencia de deberes y responsabilidades de los estudiantes en la universidad está condicionada a determinados factores internos y/ o externos como bien lo reporta Estrada et al. (2021) la edad, el sexo y el año de estudios son prevalencias para determinar un alto estrés académico  $p < 0,05$  y, asimismo; reportan que carecen de medidas de afrontamiento para el estrés. Por lo tanto, una explicación de los resultados obtenidos en la investigación sería que el estudio se realizó en estudiantes de una universidad privada en comparación con lo reportado anteriormente quienes provienen de universidades públicas que durante la pandemia se han visto en mayor desventaja en su aprovechamiento académico.

Si bien es cierto, en las universidades privadas también existen niveles de estrés, pero se ubica en un nivel medio en los estudiantes sobretudo; en áreas de ciencia de la salud (Silva-Ramos et al., 2020). También cabe mencionar que existen determinados factores como la personalidad, autoestima y resistencia física que va diferir entre las

personas para afrontar determinados estresores (Domínguez Hirsch et al., 2018). Conforme a los resultados obtenidos resalta la similitud en los estudios de muchos autores sobre factores personales e interpersonales (Amar et al. 2003), factores de protección personal, social (Medina y Ferriani 2010), factores relacionados con el entorno familiar (Bonilla y Hernández, 2015). Por lo que se entiende que los factores protectores están en el interior de la persona, en el entorno y la interrelación de ambas genera practicas saludables (Aguirre, 2019).

Para Luque et al. (2021) explican que los mayores estresores que afrontan los estudiantes es la sobrecarga académica, el tiempo de entrega de tareas, la forma de evaluación de los docentes y los tipos de trabajos solicitados. Por tanto, la investigación desarrollada ubica niveles de estresores moderados de 70.9% similares en las investigaciones nacionales e internacionales en todos los tipos de carreras universitarias, asimismo, se asemeja al estudio cualitativo de Weston et al, (2017) a cerca de los estresores más relevantes como; la carga de trabajos y la evaluación desarrollado en estudiantes de veterinaria en una universidad de Nueva Zelanda. Por lo tanto, los estresores son factores de riesgo que altera la salud mental y el bienestar de los estudiantes universitarios. Dicho enunciado concuerda con Lotzin et al. (2021) que existen factores de riesgo y protectores que pueden amortiguar o intensificar los efectos del estrés en la salud mental; el mismo que ayude a enfrentar los síntomas del trastorno adaptativo durante la pandemia por Covid-19 (Rajkumar, 2020).

En cuanto a los resultados de la **hipótesis específica 2 entre la variable factores protectores de salud mental y la dimensión síntomas de la variable estrés académico** resultó que existe relación. En este mismo sentido, Estrada et al. (2021) indican que los estudiantes de primer y quinto año de estudios presentaron (67% y 80%) un alto nivel de estrés académico con valor  $p= 0,006$ ; lo que implicaría malestares

físicos, psicológicas y comportamentales. El mismo que concuerda con lo reportado por Calizaya López et al. (2021) quienes mencionan un valor de  $p < 0,05$  para las comparaciones entre síntomas y factores sociodemográficos donde resalta el año y área de estudio, así como también el área de procedencia y la ocupación. Y los síntomas resultaron un nivel moderado de 89%. Por lo que se entiende que, los factores sociodemográficos son determinantes y significativos en relación a los síntomas del estrés.

Estos resultados concuerdan por lo presentado por López et al. (2021) donde los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales resultó un promedio moderado alto (89%). Por otro lado, sugiere que los factores sociodemográficos influyen significativamente en las dimensiones del estrés académico. Por lo que sugiere que las comparaciones de síntomas y factores sociodemográficas si se encontraron diferencias estadísticas significativas en año y área de estudio, lugar de procedencia y ocupación cuyo  $p < 0,05$ .

Por otro lado, Asenjo et al. (2021) encontró que el sexo femenino presentó nivel severo en las tres dimensiones del estrés académico (64,4%, 42,5%, 62.1%) respectivamente; y son los dolores de cabeza los síntomas más frecuentes reportado. Comparando con el presente trabajo de investigación obtuvo un nivel medio de 47.2% por lo que coincide entre ambos estudios. Y esto es debido a una reacción fisiológica frente al desequilibrio sistémico y más aún en contexto por Covid-19; evidenciando síntomas tangibles de miedo, duelo, enojo etc. (Alania et al. 2020; González 2020).

Los resultados inferenciales en la **hipótesis específica 3 entre la variable factores protectores de salud mental y la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico** resultó que, no existe relación. El mismo que difiere a lo encontrado por Angarita-Ortiz et al. (2020) quienes demostraron relación estadística

significativa entre la actividad física y las dimensiones de la inteligencia emocional  $p < 0,05$  y Rho 0,35 por lo que se puede enunciar que la actividad física es una estrategia que permite afrontar situaciones estresantes y va a contribuir al bienestar físico y psicológico en los discentes, por ello se entiende que los procesos conductuales y cognitivos son aspectos de afrontamiento adaptativos; por lo que cada persona tiene un dominio y estilo propio de afrontamiento. Lo mismo sucede con la similitud de los resultados de Calizaya López et al. (2021) quienes encontraron diferencia estadística valor  $p < 0,05$  en factores sociodemográficos y las estrategias de afrontamiento, específicamente; en el lugar de procedencia y ocupación; al parecer los estudiantes de determinadas zonas geográficas se concentran mejor en resolver problemas, analizar y controlar la situación. Y, asimismo, los estudiantes que estudian y trabajan proponen mejores soluciones para resolver situaciones estresantes. Por su parte Koelen et al. (2021) concuerda que la actividad física mostró mayor asociación al afrontamiento adaptativo y apoyo emocional, lo que sugiere que la actividad física juega un papel importante en la salud mental de los discentes; caracterizando para este trabajo de investigación un nivel de frecuencia media de 52.8%.

En tanto Luque et al. (2021) acerca de la detección de una estrategia relacionada; a la concentración en resolver la situación que preocupa en estudiantes de la región de Huánuco, el mismo factor sociodemográfico que resalta Calizaya López et al. (2021); sugiere que los estudiantes de determinadas áreas geográficas tienen mejor capacidad de resolver problemas. Por tanto, los resultados de la investigación tienen una estrecha relación con los estudios reportados sobre estrategias de afrontamiento como; el uso del internet, escuchar música y/ o televisión. La variabilidad de las estrategias va depender del perfil de los estudiantes; y entre estas técnicas está el *mindfulness* como estrategia

cognitiva del manejo de emociones, depresión, ansiedad (Gonzales et al., 2018; Oblitas et al., 2019).

## **CAPÍTULO V : CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**



## 5.1 Conclusiones

**Primera:** Conforme a los resultados estadísticos, se valida el objetivo general concluyendo que, existe relación significativa positiva  $\rho=0.195$  y valor  $p=0.028$  entre las variables factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022. Por consiguiente, se menciona que al identificar los factores protectores de salud mental es mejor el manejo del estrés académico en los estudiantes universitarios.

**Segunda:** Para el primer objetivo específico no existe relación significativa de  $\rho=0.013$  y valor de  $p=0.885$  entre la variable factores protectores de salud mental y la dimensión estresores del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022. Por consiguiente, se menciona que al identificar los factores protectores de salud mental no mejora los estresores del estrés académico en los estudiantes universitarios.

**Tercera:** Conforme a los resultados estadísticos, se valida el segundo objetivo específico concluyendo que, existe relación significativa de  $\rho=0.205$  y valor de  $p=0.021$  entre la variable factores protectores de salud mental y la dimensión síntomas del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022. Por consiguiente, se menciona que al identificar los factores protectores de salud mental es mejor el manejo de los síntomas del estrés académico en los estudiantes universitarios.

**Cuarta:** Para el tercer objetivo específico no existe relación significativa de  $\rho=0.009$  y valor de  $p=0.918$  entre la variable factores protectores de salud mental y la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022. Por consiguiente, se menciona que

al identificar los factores protectores de salud mental no mejora las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes universitarios.

## 5.2 Recomendaciones

**Primera:** Los coordinadores psicopedagogos en salud mental deberían aumentar las intervenciones orientados a la capacidad de regular el estrés académico mediante capacitaciones a los docentes; para poder identificar indicios significativos que impida el bienestar y desarrollo del aprendizaje en los estudiantes.

**Segundo:** Los coordinadores psicopedagogos en salud mental deberían realizar actividades y talleres de mindfulness (atención plena) entendiéndose; como técnicas de apoyo emocional para el manejo del estrés y regulación emocional a nivel personal e interpersonal.

**Tercero:** Los coordinadores psicopedagogos en salud mental deberían implementar desde los primeros ciclos talleres psicoeducativos del manejo del estrés; donde se formule situaciones estresantes y se plantee soluciones para afrontarlos.

**Cuarto:** Los coordinadores psicopedagogos en salud mental deberían promocionar el apoyo social en los estudiantes a través de grupos de intercambio de experiencias entre maestros y estudiantes. Así como; las tutorías académicas.

**Quinto:** Los coordinadores académicos de cada facultad deberían fomentar mayores competencias deportivas, danzas, improvisaciones teatrales, canto etc. actividades que favorece a una mayor claridad emocional en los estudiantes.

## Referencias

- Aguirre., A. (2019). *Factores protectores en salud mental comunitaria presentes en un grupo de jóvenes de la comunidad educativa Instituto Mistrató* [Tesis de Maestría , Universidad Nacional Abierta y a Distancia]  
<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/30187>
- Ahmed., F, Zhao., F, Faraz., NA. (2020). How and when does inclusive leadership curb psychological distress during a crisis? Evidence from the COVID-19 outbreak. *Front Psychol*, (11), 1-13 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01898>
- Alania, R., Llancari, R., de la cruz, M., Dayan, D. (2020). Adaptación del inventario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por Covid-19. *Socialium revista científica de ciencias sociales*, 4(2),111-130.  
<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669>
- Álvarez ., M. y Montoya., A. (2020). Percepciones de los estudiantes frente a la satisfacción personal desde el enfoque de desarrollo humano *Cultura, Educación y Sociedad*, 11( 2), 43-56 <http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.11.2.2020.03>
- Amar., J, Abello ., R, Acosta, C. (2003). Factores protectores: un aporte investigativo desde la psicología comunitaria de la salud. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal En Psicología desde el Caribe*, (11) ,107-121 <http://www.redalyc.org/pdf/213/21301108.pdf>
- Angarita-Ortiz, M., Calderón-Suescún, D., Carrillo-Sierra, S., Rivera-Porras, D., Cáceres-Delgado, M., Rodríguez- González, D. (2020). Factores de protección de la salud mental en universitarios: Actividad física e inteligencia emocional.

*Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39 (6), 753-759.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4407166>

Angel-Lainez, J., Muentes-Loor, A., Choez-Magallanes, J., Valero-Cedeño, N. (2020).

Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en el área de la salud. *Pol. Con*, 5(6),750-761 <http://dx.doi.org/10.23857/pc.v5i6.1994>

Ansoleaga, E. y Ahumada, M. (2020). Factores de riesgo y protección para la salud mental de trabajadoras/es de salud pública post catástrofes. *Revista Praxis*, 1(87), 40-48.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7839434>

Arango., C, Díaz-Caneja., C, McGorry., P, Rapoport ., J, Sommer., I, Vorstman., J,

McDaid., D, Marín., O, Serrano-Drozdowskyj., E, Freedman., R, Carpenter., W.

(2018) Preventive strategies for mental health. *Lancet Psychiatry*, 5 (7), 591-

604. [http://doi.org/0.1016/S2215-0366\(18\)30057-9](http://doi.org/0.1016/S2215-0366(18)30057-9)

Arispe., C, Yangali., J, Guerrero., M, Lozada., O, Acuña., L, Arellano., C (2020). *La*

*investigación científica* Editorial Departamento de investigación y posgrado

universidad internacional del Ecuador

<https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4310>

Ascue Ruiz, R. N. y Navarro, E. L. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-

19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5 (1), 365-376

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v5i1.238](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238)

Asenjo-Alarcón, J., Linares-Vásquez, O., Díaz-Dávila, Y. (2021). Nivel de estrés

académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19.

*Revista Peruana de Investigación en Salud*, 5(2), 59-66

<https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>

Avalos Latorre., M. y Trujillo Martínez., F. (2021). Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19. *Psicología Iberoamericana* 29 (3) e293331

<https://doi.org/10.48102/pi.v29i3.331>

Babore., A, Lombardi., L, Viceconti., ML, Pignataro., S, Marino., V, Crudele., M, Candelori., C, Bramanti., S, Trumello., C. (2020). Psychological effects of the COVID-2019 pandemic: Perceived stress and coping strategies among healthcare professionals. *Psychiatry Res*, 293:113366.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113366>

Barraza A. (2010). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110–129.

[https://www.researchgate.net/publication/228457746\\_Un\\_modelo\\_conceptual\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estres\\_academico](https://www.researchgate.net/publication/228457746_Un_modelo_conceptual_para_el_estudio_del_estres_academico)

Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos *Avances en Psicología Latinoamericana*, 2 (26), 270-289

<https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>

Barraza., A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico *Revista electrónica de psicología de Iztcala*, 9(3)

<http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028/18052>

- Barraza., A. (2020). *El estrés de pandemia (COVID 19) en la población mexicana* 1ra edición Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica  
<http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Berrouet., M, Lince., M, Restrepo., D. (2018). Automedicación de analgésicos y antibióticos en estudiantes de pregrado de medicina. *Medicina U.P.B.*, 36 (2), 115-122 ISSN: 0120-4874.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=159052395003>
- Bonilla., M. y Hernández., Y. (2015). *Factores protectores que favorecen la realización de proyecto de vida en adolescentes en riesgo psicosocial de la Institución Juventud Con Una Misión* [Tesis de especialidad de la Corporación Universitaria Lasallista]  
[http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/1698/1/Factores\\_protectores\\_favorecen\\_realizacion\\_proyecto\\_vida%20-%20c.pdf](http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/1698/1/Factores_protectores_favorecen_realizacion_proyecto_vida%20-%20c.pdf)
- Cajas Bravo., V, Paredes Pérez., M, Pasquel Loarte., L, Pasquel Cajas, A. (2020). Habilidades sociales en Engagement y desempeño académico en estudiantes universitarios *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 11(1), 77-88. <https://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.405>
- Calizaya López ,J., Monzón Álvarez, G., Ortega Paredes, G., Alemán Vilca, Y.(2021). Estrés académico en estudiantes universitarios en periodo de confinamiento por COVID-19 *Universidad, ciencia y tecnología*, 25 (110) , 23-30 <http://doi:10.47460/uct.v25i110.472>

- Campo Moraga., S. (2020). Desde la felicidad al bienestar: Una mirada desde la psicología positiva *Revista Reflexión E Investigación Educativa*, 3 (1) , 137–148 <http://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4507>
- Cardoso, H., Borza, J., Segabinazi, J. (2018). Indicadores de salud mental en jóvenes: factores de riesgo y de protección. *Est. Inter. Psicol.*, 9(3), 3-25. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2236-64072018000400002&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2236-64072018000400002&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
- Chau, C. y Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología*, 35(2), 387-422. <http://dx.doi.org/10.18800/psico.201702.001>
- Cienfuegos, M. (2019). Reflexiones en torno al método científico y sus etapas. *Revista iberoamericana de ciencias sociales y humanística*, 8 (15), 60-77 <http://dx.doi.org/10.23913/ricsh.v8i15.161>
- Conchado., J, Álvarez., R, Cordero., G, Gutiérrez., F, Terán., F. (2019). Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23 (2), 302-309 <http://www.revcompinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/3822>
- Cova Solar., F, Grandón Fernández., P, Saldivia Borquez., S, Inostroza Rovegno., C, Novoa Rivera., C. (2019). Promoción y prevención en salud mental: ¿esperanza fundada, vana ilusión o contrabando psicopatologizador? *Papeles del Psicólogo*, 40 (3), 211-216 <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2019.2894>
- De la fuente., J. y Amate., J. (2019). Unpleasant past experience as a determinant of cognitive, behavioral and physiological responses to academic stress in

professional examination candidates *annals of psychology*, 35(3), 472-482  
<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.35.3.323101>

Domingues Hirsch, C., Devos Barlem, E. L., De Almeida, L. K., Tomaschewski Barlem, J. G., Lerch Lunardi, V., & Marcelino Ramos, A. (2018). Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. *Texto & Contexto Enfermagem*, 27(1), e0370014.

Eleftheriades R, Fiala C, Pasic M.(2020).The challenges and mental health issues of academic trainees. *Research*, 11(9):104.  
<http://doi.org/10.12688/fl000research.21066.1>

Escobar., E, Soria ., B, López., G, y Peñafiel., D. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*, ISSN: 1989-4155 <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

Espejo., M. (2020). *Toma de decisiones y gestión universitaria en el personal administrativo de la facultad de ciencias administrativas y contables de la universidad peruana los andes* [ Tesis de maestría, Universidad Peruana de ciencias e informática]. <http://repositorio.upci.edu.pe/handle/upci/105>

Estrada Araoz, E., Mamani Roque, M., Gallegos Ramos, N., Mamani Uchasara, H., Zuloaga Araoz, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40 (1), 89-93.  
<http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>



- Fernández de Castro., J, Luévano., E. (2018). Influencia del Estrés Académico sobre el Rendimiento Escolar en Educación Media Superior. *Revista Panamericana de Pedagogía*, 26 (1), 97-117. <https://revistas.up.edu.mx/RPP/article/view/1926>
- Fernández-Castillo, E., Molerio-Pérez, O., Herrera-Jiménez, L., Grau, R. (2017). Validez y confiabilidad del cuestionario para evaluar factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios *Actualidades en Psicología*, 31(122), 103-117. <https://doi.org/10.15517/ap.v31i122.24584>
- Ferrer., C. (2020). El optimismo y su relación con el bienestar psicológico *Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara*, 5 (199) <https://doi.org/10.32351/rca.v5.199>
- Garcimarrero Espino, E. A. (2021). Factores protectores de salud mental en estudiantes de medicina: una revisión sistemática *calidad de vida y salud*, 14 (1), 21-39 <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/346>
- Góngora, V. y Casullo, M. (2009). Factores protectores de la salud mental: un estudio comparativo sobre valores, autoestima e inteligencia emocional en población clínica y población general *Revista Interdisciplinaria*, 26(2), 183-205. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18011827002>
- Gonzales Cabanach., R, Souto- Gestal ., A, Gonzáles – Doniz., L, & Franco- Taboada., V. (2018). Profiles of coping and academic stress among university students *Scopus*, 421-433. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>
- González Velázquez, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19 *espacio i+d, innovación más desarrollo*, 9 (25) <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>

- Graves., B, Hall., M, Dias-Karch., C, Haischer., M, Apter., C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *plos one*, 16(8): e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Guillen, D., Macuri, H., Rivadeneyra, H., Orue, J., Villasante, C. (2021). *E-learning y su contribución en la capacidad de relacionar la historia con la teoría de la arquitectura i en los estudiantes de una universidad privada - sede arequipa, en el contexto de la pandemia covid – 19 – 2020* [ Tesis de maestría, Universidad Tecnológica del Perú]. Repositorio de UTP <https://repositorio.utp.edu.pe/handle/20.500.12867/4153>
- Gutiérrez-García ., A, Landeros-Velázquez., M. (2018). Autoeficacia académica y ansiedad, como incidente crítico, en mujeres y hombres universitarios *Revista Costarricense de Psicología*, 37 (1), 1-25 <http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v37i01.01>
- Hernández-Sampieri., R. y Mendoza., C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* ediciones Mc Graw Hill [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)
- Huerta Solis., H. (2020). Habilidades gerenciales, toma de decisiones y gestión de las instituciones educativas de la UGEL 07 *Saber Servir: Revista De La Escuela Nacional De Administración Pública*, (3), 140–147. <https://doi.org/10.54774/ss.2020.03.09>

Instituto nacional de salud mental (2021).

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/el-suicidio-en-los-estados-unidos>

Irarrázaval., M, Prieto., F, Armijo., J. (2016). Prevención e intervenciones tempranas en salud mental *Acta Bioethica*, 22 (1), 37-50

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/abioeth/v22n1/art05.pdf>

Jenson JM & Fraser MW. (2006). *A risk and resilience framework for child, youth and family policy Social Policy for Children and Families*, 3a. ed. Singapore

[https://us.corwin.com/sites/default/files/upm-binaries/5975\\_Chapter\\_1\\_Jenson\\_Fraser\\_I\\_Proof.pdf](https://us.corwin.com/sites/default/files/upm-binaries/5975_Chapter_1_Jenson_Fraser_I_Proof.pdf)

Jeste., D, Palmer., B, Rettew., D, Boardman., S. (2015). Positive psychiatry: its time has come *J Clin Psychiatry*, 76 (6), 675. <https://doi.org/10.4088/JCP.14nr09599>

Koelen, J., Mansueto, A., Finnemann, A., de Koning, L., Van der Heijde, C., Vonk, P.,

Wolters, N., Klein, A., Pskamp, S., Wiers, R. (2021). COVID-19 and mental health among at-risk university students: A prospective study into risk and protective factors. *Int J Methods Psychiatr Res*, e1901

<https://doi.org/10.1002/mpr.1901>

Lazarus., R. y Folkman., R.(1986). *Estrés y procesos cognitivos* Ediciones Martínez

Roca. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>

López Posadas, J., Salazar Mendoza, J., Castellanos Contreras, E., González Angulo, P.,

Onofre Santiago, M., Conzatti Hernández, M., Aquino Castellanos, R., Enríquez Hernández, C. (2021). Estrés académico en universitarios de enfermería, estudio de corte longitudinal en tiempos de covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica*

*Multidisciplinar*, 5(6), 11095-11111. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v5i6.1155](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1155)  
[p11095](#)

Lotzin., A, Krauseb., L, Acquarinic., E, Ajdukovicd., D, Ardinoc., V, Filip Arnberg ., F, Böttchef., M, Bragesjö ., M, Dragan ., M, Figueiredo-Bragai., M, Gelezelytek., O, Grajewskih., P, Anastassiou-Hadjicharalambousl. X, Darejan Javakhishvilim., J, Kazlauskas., E, Lenferink ., L, Lioupil., C, Lueger-Schuster ., B, Tsiskarishvilip., L, Moorenq., T, Salesj., L, Stevanovics., A, Zrnico., I, Schäfer., I, (2021). Risk and protective factors, stressors, and symptoms of adjustment disorder during the COVID-19 pandemic – First results of the ESTSS COVID-19 pan European adjust study *European journal of sychotraumatology*, 12, <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1964197>

Lupano Perugini., M. y Castro Solano., A. (2010). Análisis desde su surgimiento *Ciencias psicológicas*, 4(1), 43-56  
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>

Luque Vilca, O. M., Bolivar Espinoza , N., Achahui Ugarte , V. E., Gallegos Ramos, J. R. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *PURIQ*, 4(1), 56-65.  
<https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>

Márquez-Caraveo., M, Pérez-Barrón., V. (2019). Factores protectores, cualidades positivas y psicopatología adolescente en contextos clínicos *Salud pública mex*, 61 (4), 470-477 <https://www.medigraphic.com/cgi-in/new/resumen.cgi?IDARTICULO=88829>

- Martínez M. y March T.(2016). Caracterización de la validez y confiabilidad en el constructo metodológico de la investigación social *Redhecs*, 20 (10), 107-127.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6844563>
- Martínez-Rodríguez., L, Fernández-Castillo., E, González-Martínez., E, Vázquez-Morales., H. (2019). Apoyo social y resiliencia: factores protectores en cuidadores principales de pacientes en hemodiálisis. *Revista Enferm Nefrol*, 22 (2), 130-9 <http://dx.doi.org/10.4321/S2254-28842019000200004>
- Medina., N. y Ferriani., G. (2010). Factores protectores de las familias para prevenir el consumo de drogas en un municipio de Colombia *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 18 (N. spe), 504-512. <https://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692010000700004>
- Ministerio de salud (2021). Plan de salud mental, 2020-2021 (en contexto Covid-19). Documento técnico <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>
- Moreta, R., López, C., Gordón, P., Ortiz, W. y Gaibor, I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 32(124), 111–125  
<https://revistas.ucr.ac.cr/>
- Oblitas Guadalupe., L, Soto Vásquez., D, Anicama Gómez., J, Arana Sánchez., A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado *Terapia psicológica*, 37 (2) ,116–128  
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116>
- Obregón G. y Romero M. (2019). *Factores protectores de la salud mental de los estudiantes en la universidad alas peruanas. andahuaylas. apurímac, año 2018.*

[Tesis de especialidad, Universidad Nacional del Callao] Repositorio de UNAC.

<http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/3749>

Oliva., A, Ríos., M, Antolín-Suárez., L, Parra., A, Hernando., A, Pertegal., M. (2010).

Más allá del déficit: construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente

*Infancia Y Aprendizaje*, 32 (2), 223–234

<http://doi.org/10.1174/021037010791114562>

Organización Panamericano de la salud. (2020). Moverse por la salud mental: invirtamos

en ella. Mensajes principales: argumento sanitario, costo económico, buenas

noticias. <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-mental-2020>

Palacios Garay, J. P., Yangali Vicente, J. S., Córdova García, U. (2020). Condiciones

personales asociadas al estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista*

*Varela*, 20(57) 350–365.

<http://www.revistavarela.uclv.edu.cu/index.php/rv/article/view/7>

Perales, A., Izaguirre, M., Sánchez, E., Barahona, L., Martina, M., Amemiya, I., Delgado,

A., Domínguez, I., Pinto, M., Cuadros, R., Padilla, A. (2019). Salud mental en

estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional

Mayor de San Marcos. *An Fac med*, 80(4), 443-50.

<https://doi.org/10.15381/anales.v80i4.17142>

Preti., E, Di Mattei., V, Perego., G, Ferrari., F, Mazzetti., M, Taranto., P, Di Pierro,

R, Madeddu., F, Calati., R. (2020). The psychological impact of epidemic and

pandemic outbreaks on healthcare workers: rapid review of the evidence. *Curr*

*Psychiatry Rep*, 22(8),43 <http://doi.org/10.1007/s11920-020-01166-z>

- Rajkumar., R. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literatura *Asian J Psychiatr* , 52:102066. <http://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Ramírez ., J. (2018). Estrés académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto universitario *Rastros Rostros*, 21 (37), 1-11  
<https://doi.org/10.16925/2382-4921.2018.01.03>
- Ramos., C. (2020). Los alcances de una investigación. *Ciencia América*, 9 (3),  
<http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
- Reuter., P. & Forster., B. (2021). Student health behavior and academic performance.  
*PeerJ*, 9:e11107 <http://doi.org/10.7717/peerj.11107>
- Robles Pastor, B. (2018). Índice de validez de contenido: Coeficiente V de Aiken  
*Revista pueblo continente*, 29 (1) , 193-197  
<http://journal.upao.edu.pe/PuebloContinente/issue/view/60>
- Rodríguez-Quiroga., A, Buiza., C, Álvarez de Mon., M, Quintero., J. (2020). COVID-19 y salud mental *Medicine*, 13 (23),1285-96  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7836941/>
- Sánchez., H, Reyes., C, Mejia., K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística* ediciones Vicerrectorado de investigación de la Universidad Ricardo Palma.  
<https://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1480> (2018).
- Secretaría Nacional de la Juventud. (2012). Primera encuesta nacional de la juventud. Resultados finales. Lima: Fondo para el logro de los ODM.  
<https://juventud.gob.pe/wp-content/uploads/2017/12/Primera-Encuesta-Nacional-de-la-Juventud-2011.pdf>

- Seligman., M. (2003). Positive Psychology : Fundamental assumptions *American Psychologist*, (1) ,126-127 <https://psycnet.apa.org/record/2003-99006-001>
- Silva-Ramos., M, López-Cocotle., J, Meza-Zamora (2020) Estrés académico en estudiantes universitarios *Revista investigacion y ciencia*, 28 (79) 75-83 <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Sun, S., Goldberg, S., Lin, D., , Qiao, S., Operario, D. (2021). Psychiatric symptoms, risk, and protective factors among university students in quarantine during the COVID-19 pandemic in China. *Globalization and Health*, 17(15) <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00663-x>
- The Pan American Health Organization (2020) . 30 de octubre. - Salud mental en adolescentes.[https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14152:30-de-octubre-salud-mental-en-adolescentes&Itemid=42050&lang=en](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14152:30-de-octubre-salud-mental-en-adolescentes&Itemid=42050&lang=en)
- Videla Alfaro, J., Jaramillo Ocaranza, Y., Contreras Watier, M., Donoso Sanhueza, N., Tapia Barrios, G. (2019). Factores protectores de salud mental positiva en estudiantes universitarios. *Agora de enfermería*, 23 (4), 164-169. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=7533>
- Vorstman., J, McDaid., D, Marín., O, Serrano-Drozdowskyj., E, Freedman., R, Carpenter., W. (2018). Preventive strategies for mental health. *Lancet Psychiatry*, (18) 30057-9 [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30057-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30057-9)
- Weston, J., Gardner, D.,Yeung, P. (2017). Stressors and Protective Factors among Veterinary Students in New Zealand. *J Vet Med Educ*, 44(1):22-28. doi: 10.3138/jvme.0116-014R1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28206841/>



Zapata-Ospina., J , Patiño-Lugoa., D, Véleza., C, Campos-Ortiza.,S, Madrid-Martínez., P, Pemberthy-Quintero., S, Pérez-Gutiérrez.,A, Ramírez-Pérez., P, Vélez-Marína., V. (2021) Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura *Rev colomb psiquiat*, 50(3):199–213  
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.04.007>

## Anexos

### Anexo: N°1: Matriz de consistencia

**Título de la investigación:** Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Qué relación existe entre los Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022?</p>	<p><b>Objetivos General</b></p> <p>Determinar la relación entre los Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.</p>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>Existe relación significativa entre los Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.</p>	<p><b>Variable 1</b></p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Personal</li> <li>● Cognitiva</li> <li>● Emocional</li> <li>● social</li> </ul> <p><b>Variable 2</b></p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Estresores</li> <li>● Síntomas</li> <li>● Estrategia de afrontamiento</li> </ul>	<p><b>Tipo de Investigación</b></p> <p>Aplicada</p> <p><b>Método y diseño de la investigación</b></p> <p>Método: Hipotético-Deductivo</p> <p><b>Diseño:</b></p> <p>No experimental, transversal correlacional</p>
<p><b>Problemas Específicos</b></p> <p>¿Qué relación existe entre los Factores protectores de salud mental y los estresores del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes</p>	<p><b>Objetivos Específicos</b></p> <p>Establecer la relación entre los Factores protectores de salud mental y los estresores del estrés académico en contexto de pandemia en</p>	<p><b>Hipótesis Específicos</b></p> <p>Existe relación significativa entre los Factores protectores de salud mental y los estresores del estrés académico en contexto de</p>	<p>de</p>	<p><b>Población muestral:</b></p> <p>Estudiantes del área de salud 127 estudiantes.</p>

---

de una universidad privada, Lima, 2022?	estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.	pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.
¿Qué relación existe entre los Factores protectores de salud mental y los síntomas del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022?	Establecer la relación entre los Factores protectores de salud mental y los síntomas del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.	Existe relación significativa entre los Factores protectores de salud mental y los síntomas del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.
¿Qué relación existe entre los Factores protectores de salud mental y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022?	Establecer la relación entre los Factores protectores de salud mental y las estrategias de afrontamiento del estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.	Existe relación significativa entre los Factores protectores de salud mental y las estrategias de afrontamiento académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022.

---



## Anexo N° 2. Matriz de Operacionalización de variables

### Variables 1: Factores protectores de salud mental

**Definición Operacional:** Explora un grupo de factores protectores centrada en aspectos personales, emocionales, cognitivas y sociales.

### Matriz operacional de la variable Factores protectores de salud mental

Dimensiones	Definición Conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Personal	Son características de desarrollo, de forma exitosa y saludable, pero hay que considerar un principio; y este es, la relación del individuo y el contexto como base para el desarrollo personal (Fernández – Castillo <i>et al.</i> , 2017).	Permite explorar un grupo de factores protectores en una población universitaria basada en aspectos personales centrada en una valoración de sí mismo y la capacidad cognitiva de tomar decisiones ante situaciones difíciles tienen que ver con el manejo de las emociones y habilidades sociales para una buena relación con el entorno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Autoestima</li> <li>● Autoeficacia</li> <li>● Habilidades sociales</li> <li>● Toma de decisiones</li> <li>● Optimismo</li> <li>● Resiliencia</li> <li>● Satisfacción personal con el contexto universitario</li> </ul>	Ordinal	Alto :137-186
Cognitiva					Medio: 87-136
Emocional					Bajo : 37-86
Social					<b>Escala de Likert</b>
					1-Nunca o totalmente en desacuerdo
	2-Casi nunca				
	3-Ocasionalmente				
	4-Casi siempre				
	5-Siempre o totalmente de acuerdo				

## Variables 2: Estrés académico

**Definición Operacional:** Se trata de identificar los estresores perjudiciales en el estudiante; así como los síntomas y los mecanismos de enfrentamiento del estrés en el ámbito académico.

### Matriz operacional de la variable estrés académico

Dimensiones	Definición Conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Estresores	El estrés académico es una extensión del estrés emocional, cognitivo y conductual ante ciertos estímulos; el análisis de la extensión está en las probables consecuencias negativas y que este; impida el normal desarrollo académico de los estudiantes (Alania <i>et al.</i> 2020).	Se trata de identificar los agentes estresores que de forma aguda o crónica puede perjudicar al estudiante manifestándose a través de síntomas o reacciones del estrés. Los procesos adaptativos permiten reaccionar y pensar en una serie de estrategias de afrontamiento para evitar el desequilibrio del organismo en un contexto diferente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecuencia de estrés</li> <li>• Frecuencia de las reacciones del estrés</li> <li>• Frecuencia para enfrentar el estrés</li> </ul>	Escala de Likert 0= N: Nunca 1= CN: casi nunca 2= RV: rara vez 3= AV: algunas veces 4= CS: casi siempre 5= S: siempre	Alto : 205-282 Moderado: 126-204 Bajo : 47-125
Síntomas					
Estrategias de afrontamiento					

### Anexo 3. Instrumentos

**Instrumento de factores protectores en salud de mental en universitarios. Validada por Fernández, Molerio, Herrera, Grau. (2017).**

DIMENSIONES	INDICADORES	PREGUNTAS
Personal	Autoestima	1. Desearía sentir más aprecio por mí mismo/a
		2. Tiendo a pensar que soy un fracasado
		3. Creo que tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a
		4. En general estoy satisfecho conmigo mismo/a
	Autoeficacia	5. Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente
		6. Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer
	Habilidades sociales	7. Me cuesta trabajo hablar cuando hay mucha gente
		8. Siento temor empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente
		9. Me cuesta trabajo empezar una conversación con alguien que no conozco
		10. Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as
		11. Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho/a por algo que ha hecho
Cognitiva	Toma de decisiones	12. Considero todos los factores para tomar una decisión ante un problema
		13. Soy capaz de diseñar un buen plan de acción cuando tengo que decidir algo importante
		14. Al tomar una decisión, cuando pienso en varias opciones, las comparo con detalle
		15. Generalmente no analizo cómo mis decisiones actuales pueden afectar mis metas futuras
	Optimismo	16. No espero que cosas buenas me sucedan
		17. En tiempos de incertidumbre, tiendo a pensar que me va a ocurrir lo mejor
		18. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera
		19. Si algo malo me puede pasar, estoy segura(o) que me pasará
		20. Siempre soy optimista en cuanto al futuro
		21. Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente
		22. Creo que puedo lograr mis objetivos,

Emocional	Resiliencia	incluso si hay obstáculos
		23. No me desanimo fácilmente ante el fracaso
		24. Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico
		25. Puedo enfrentarme a cualquier cosa
		26. Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte
		27. Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades
		28. Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos: Ej. tristeza, temor y enfado
		29. Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios
		30. Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales
Social	Satisfacción personal con el contexto universitario	31. Las demandas académicas de la universidad a menudo me estresan
		32. Siento que me puedo acercar a mis profesores para conversar sobre cualquier problema que tenga
		33. Desde que ingresé en la universidad me he alejado de mis padres, incluso afectivamente
		34. Considero que la oferta de actividades recreativas de la universidad es muy limitada
		35. Para mí la vida universitaria ha significado un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento
		36. Aunque paso mucho tiempo en la universidad, comparto mis logros y dificultades con mis padres
		37. Si tuviera que evaluar el grado satisfacción que experimento como estudiante universitario lo ubicaría en el nivel...

Link de acceso al artículo:

<https://doi.org/10.15517/ap.v31i122.24584>



**Inventario de estrés académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por  
Covid-19 de Alania, Llancari, Rafaele, y Révolo (2020)**

<p>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.</p> <p>2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho. 1    2    3    4    5</p> <p>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. N: Nunca    CN: casi nunca    RV: rara vez    AV: algunas veces    CS: casi siempre    S: siempre</p>		
DIMENSIONES	INDICADORES	PREGUNTAS
		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) de las

Estresores	¿Con que frecuencia te estresas?	tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, ,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 , practicas 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.
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 estas estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.		
Síntomas (reacciones)	¿Con que frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando	16. Trastorno del sueño (insomnio o pesadilla)
		17. Fatiga crónica (cansancio permanente)
		18. Dolores de cabeza o migrañas.
		19. Dolores de digestión, dolor de estómago o diarrea.
		20. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc
		21. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.
		22. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).
		23. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).
24. Ansiedad (nerviosismo) , angustia o		

	estas estresado?	desesperación.
		25. Dificultades para concentrarse
		26. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad
		27. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.
		28. Aislamiento de los demás
		29. Desgano para realizar las labores académicas
		30. Aumento o reducción del consumo de alimentos.
Instrucciones: a continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.		
Estrategia de afrontamiento	Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orienta a:	31. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias , ideas o sentimientos sin dañar a otros).
		32. Escuchar música o distraerme viendo televisión.
		33. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.
		34. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.
		35. La religiosidad (encomendarme a Dios o asistir a misa)
		36. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa
		37. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.
		38. Contar lo que me pasa a otros, (verbalización de la situación que me preocupa).
		39. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa
		40. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante
		41. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.
		42. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.
		43. Hacer ejercicios físico
		44. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.
		45. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.
		46. Navegar en internet
		47. Jugar videojuegos

Link de acceso al artículo:

<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669/867>

#### Anexo 4. Validez del instrumento

##### Validación Juez N° 1

**Título:** Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	<b>Variable 1:</b> Factores protectores de salud mental							
	<b>DIMENSIÓN 1:</b> Personal							
<b>1</b>	Desearía sentir más aprecio por mí mismo/a	x		x		x		
<b>2</b>	Tiendo a pensar que soy un fracasado	x		x		x		
<b>3</b>	Creo que tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a	x		x		x		
<b>4</b>	En general estoy satisfecho conmigo mismo/a	x		x		x		
<b>5</b>	Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente	x		x		x		
<b>6</b>	Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer	x		x		x		
<b>7</b>	Me cuesta trabajo hablar cuando hay mucha gente	x		x		x		
<b>8</b>	Siento temor empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente	x		x		x		
<b>9</b>	Me cuesta trabajo empezar una conversación con alguien que no conozco	x		x		x		
<b>10</b>	Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as	x		x		x		

11	Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho/a por algo que ha hecho	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Cognitiva</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
12	Considero todos los factores para tomar una decisión ante un problema	x		x		x		
13	Soy capaz de diseñar un buen plan de acción cuando tengo que decidir algo importante	x		x		x		
14	Al tomar una decisión, cuando pienso en varias opciones, las comparo con detalle	x		x		x		
15	Generalmente no analizo cómo mis decisiones actuales pueden afectar mis metas futuras	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 3: Emocional</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
16	No espero que cosas buenas me sucedan	x		x		x		
17	En tiempos de incertidumbre, tiendo a pensar que me va a ocurrir lo mejor	x		x		x		
18	Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	x		x		x		
19	Si algo malo me puede pasar, estoy segura(o) que me pasará	x		x		x		
20	Siempre soy optimista en cuanto al futuro	x		x		x		
21	Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente	x		x		x		
22	Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos	x		x		x		
23	No me desanimo fácilmente ante el fracaso	x		x		x		
24	Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico	x		x		x		

25	Puedo enfrentarme a cualquier cosa	x		x		x		
26	Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte	x		x		x		
27	Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades	x		x		x		
28	Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos: Ej. tristeza, temor y enfado	x		x		x		
29	Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios	x		x		x		
30	Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 4: Social</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
31	Las demandas académicas de la universidad a menudo me estresan	x		x		x		
32	Siento que me puedo acercar a mis profesores para conversar sobre cualquier problema que tenga	x		x		x		
33	Desde que ingresé en la universidad me he alejado de mis padres, incluso afectivamente	x		x		x		
34	Considero que la oferta de actividades recreativas de la universidad es muy limitada	x		x		x		
35	Para mí la vida universitaria ha significado un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	x		x		x		
36	Aunque paso mucho tiempo en la universidad, comparto mis logros y dificultades con mis padres	x		x		x		
37	Si tuviera que evaluar el grado satisfacción que experimento como estudiante universitario lo ubicaría en el nivel...	x		x		x		

	<b>Variable 2: ESTRÉS ACADÉMICO</b>	x		x		x		
--	-------------------------------------	---	--	---	--	---	--	--

	<b>DIMENSIÓN 1: Estresores</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
<b>1</b>	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	x		x		x		
<b>2</b>	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	x		x		x		
<b>3</b>	La personalidad y el carácter de mis profesores /as que me imparten clases.	x		x		x		
<b>4</b>	La forma de evaluación de los (as) de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc,	x		x		x		
<b>5</b>	El nivel de exigencia de mis profesores /as.	x		x		x		
<b>6</b>	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,	x		x		x		
<b>7</b>	Que me enseñen profesores /as muy teóricos /as.	x		x		x		
<b>8</b>	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc	x		x		x		
<b>9</b>	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores /as	x		x		x		
<b>10</b>	La realización de exámenes , practicas o trabajos de aplicación.	x		x		x		
<b>11</b>	Exposición de un tema ante la clase.	x		x		x		



12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	x		x		x		
13	Que mis profesores /as están mal preparados /as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	x		x		x		
14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	x		x		x		
15	No entender los temas que se abordan en la clase.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Síntomas</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
16	Trastorno del sueño (insomnio o pesadilla)	x		x		x		
17	Fatiga crónica (cansancio permanente)	x		x		x		
18	Dolores de cabeza o migrañas.	x		x		x		
19	Dolores de digestión, dolor de estómago o diarrea.	x		x		x		
20	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc	x		x		x		
21	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	x		x		x		
22	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	x		x		x		
23	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	x		x		x		
24	Ansiedad (nerviosismo) , angustia o desesperación.	x		x		x		
25	Dificultades para concentrarse	x		x		x		
26	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	x		x		x		

27	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	x		x		x		
28	Aislamiento de los demás	x		x		x		
29	Desgano para realizar las labores académicas	x		x		x		
30	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 3: Estrategia de afrontamiento</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
31	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias , ideas o sentimientos sin dañar a otros).	x		x		x		
32	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	x		x		x		
33	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	x		x		x		
34	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	x		x		x		
35	La religiosidad (encomendarme a Dios o asistir a misa)	x		x		x		
36	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	x		x		x		
37	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	x		x		x		
38	Contar lo que me pasa a otros, (verbalización de la situación que me preocupa).	x		x		x		
39	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	x		x		x		
40	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante	x		x		x		
41	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	x		x		x		
42	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	x		x		x		

43	Hacer ejercicios físico	x		x		x	
44	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	x		x		x	
45	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	x		x		x	
46	Navegar en internet	x		x		x	
47	Jugar videojuegos	x		x		x	

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia**

**Opinión de aplicabilidad:**    **Aplicable [ X ]**            **Aplicable después de corregir [ ]**            **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador: Dr. Walter Oscar Ponciano Rivera**

**DNI: 07773471**

**Especialidad del validador: Medico endocrinólogo y Docente universitario e investigador**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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



DR. WALTER PONCIANO RIVERA  
ENDOCRINOLOGO  
C.M.P. 75035 / R.N.E. 12672

**Firma del Experto Informante**

## Validación Juez N°2

**Título:** Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	<b>Variable 1: Factores protectores de salud mental</b>							
	<b>DIMENSIÓN 1: Personal</b>							
<b>1</b>	Desearía sentir más aprecio por mí mismo/a	x		x		x		
<b>2</b>	Tiendo a pensar que soy un fracasado	x		x		x		
<b>3</b>	Creo que tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a	x		x		x		
<b>4</b>	En general estoy satisfecho conmigo mismo/a	x		x		x		
<b>5</b>	Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente	x		x		x		
<b>6</b>	Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer	x		x		x		
<b>7</b>	Me cuesta trabajo hablar cuando hay mucha gente	x		x		x		
<b>8</b>	Siento temor empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente	x		x		x		
<b>9</b>	Me cuesta trabajo empezar una conversación con alguien que no conozco	x		x		x		
<b>10</b>	Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as	x		x		x		

11	Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho/a por algo que ha hecho	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Cognitiva</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
12	Considero todos los factores para tomar una decisión ante un problema	x		x		x		
13	Soy capaz de diseñar un buen plan de acción cuando tengo que decidir algo importante	x		x		x		
14	Al tomar una decisión, cuando pienso en varias opciones, las comparo con detalle	x		x		x		
15	Generalmente no analizo cómo mis decisiones actuales pueden afectar mis metas futuras	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 3: Emocional</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
16	No espero que cosas buenas me sucedan	x		x		x		
17	En tiempos de incertidumbre, tiendo a pensar que me va a ocurrir lo mejor	x		x		x		
18	Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	x		x		x		
19	Si algo malo me puede pasar, estoy segura(o) que me pasará	x		x		x		
20	Siempre soy optimista en cuanto al futuro	x		x		x		
21	Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente	x		x		x		
22	Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos	x		x		x		
23	No me desanimo fácilmente ante el fracaso	x		x		x		

24	Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico	x		x		x		
25	Puedo enfrentarme a cualquier cosa	x		x		x		
26	Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte	x		x		x		
27	Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades	x		x		x		
28	Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos: Ej. tristeza, temor y enfado	x		x		x		
29	Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios	x		x		x		
30	Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 4: Social</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
31	Las demandas académicas de la universidad a menudo me estresan	x		x		x		
32	Siento que me puedo acercar a mis profesores para conversar sobre cualquier problema que tenga	x		x		x		
33	Desde que ingresé en la universidad me he alejado de mis padres, incluso afectivamente	x		x		x		
34	Considero que la oferta de actividades recreativas de la universidad es muy limitada	x		x		x		
35	Para mí la vida universitaria ha significado un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	x		x		x		
36	Aunque paso mucho tiempo en la universidad, comparto mis logros y dificultades con mis padres	x		x		x		

37	Si tuviera que evaluar el grado satisfacción que experimento como estudiante universitario lo ubicaría en el nivel...	x		x		x		
----	---	---	--	---	--	---	--	--

	<b>Variable 2: Estrés Académico</b>	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 1: Estresores</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
1	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	x		x		x		
2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	x		x		x		
3	La personalidad y el carácter de mis profesores /as que me imparten clases.	x		x		x		
4	La forma de evaluación de los (as) de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc,	x		x		x		
5	El nivel de exigencia de mis profesores /as.	x		x		x		
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,	x		x		x		
7	Que me enseñen profesores /as muy teóricos /as.	x		x		x		
	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones,	x		x		x		

8	etc						
9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores /as	x		x		x	
10	La realización de exámenes , practicas o trabajos de aplicación.	x		x		x	
11	Exposición de un tema ante la clase.	x		x		x	
12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	x		x		x	
13	Que mis profesores /as están mal preparados /as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	x		x		x	
14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	x		x		x	
15	No entender los temas que se abordan en la clase.	x		x		x	
	<b>DIMENSIÓN 2: Síntomas</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
16	Trastorno del sueño (insomnio o pesadilla)	x		x		x	
17	Fatiga crónica (cansancio permanente)	x		x		x	
18	Dolores de cabeza o migrañas.	x		x		x	
19	Dolores de digestión, dolor de estómago o diarrea.	x		x		x	
20	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc	x		x		x	



21	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	x		x		x		
22	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	x		x		x		
23	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	x		x		x		
24	Ansiedad (nerviosismo) , angustia o desesperación.	x		x		x		
25	Dificultades para concentrarse	x		x		x		
26	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	x		x		x		
27	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	x		x		x		
28	Aislamiento de los demás	x		x		x		
29	Desgano para realizar las labores académicas	x		x		x		
30	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 3: Estrategia de afrontamiento</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
31	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias , ideas o sentimientos sin dañar a otros).	x		x		x		
32	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	x		x		x		
33	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	x		x		x		
34	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	x		x		x		
35	La religiosidad (encomendarme a Dios o asistir a misa)	x		x		x		
36	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	x		x		x		

37	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	x		x		x		
38	Contar lo que me pasa a otros, (verbalización de la situación que me preocupa).	x		x		x		
39	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	x		x		x		
40	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante	x		x		x		
41	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	x		x		x		
42	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	x		x		x		
43	Hacer ejercicios físico	x		x		x		
44	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	x		x		x		
45	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	x		x		x		
46	Navegar en internet	x		x		x		
47	Jugar videojuegos	x		x		x		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia**

**Opinión de aplicabilidad:**    **Aplicable [ X ]**            **Aplicable después de corregir [ ]**            **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador: Jacinto Hervías, Pedro**

**DNI: 09651297**

**Especialidad del validador: Docente e investigador**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
04...de.....junio...del 2022

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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



PEDRO JACINTO HERVIAS  
DNI 09651297

**Firma del Experto Informante**

**Validación Juez N°3**

**Título:** Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	<b>Variable 1:</b> Factores protectores de salud mental							
	<b>DIMENSIÓN 1:</b> Personal							
<b>1</b>	Desearía sentir más aprecio por mí mismo/a	x		x		x		
<b>2</b>	Tiendo a pensar que soy un fracasado	x		x		x		
<b>3</b>	Creo que tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a	x		x		x		

4	En general estoy satisfecho conmigo mismo/a	x		x		x		
5	Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente	x		x		x		
6	Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer	x		x		x		
7	Me cuesta trabajo hablar cuando hay mucha gente	x		x		x		
8	Siento temor empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente	x		x		x		
9	Me cuesta trabajo empezar una conversación con alguien que no conozco	x		x		x		
10	Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as	x		x		x		
11	Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho/a por algo que ha hecho	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Cognitiva</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
12	Considero todos los factores para tomar una decisión ante un problema	x		x		x		
13	Soy capaz de diseñar un buen plan de acción cuando tengo que decidir algo importante	x		x		x		
14	Al tomar una decisión, cuando pienso en varias opciones, las comparo con detalle	x		x		x		
15	Generalmente no analizo cómo mis decisiones actuales pueden afectar mis metas futuras	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 3: Emocional</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	

16	No espero que cosas buenas me sucedan	x		x		x		
17	En tiempos de incertidumbre, tiendo a pensar que me va a ocurrir lo mejor	x		x		x		
18	Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	x		x		x		
19	Si algo malo me puede pasar, estoy segura(o) que me pasará	x		x		x		
20	Siempre soy optimista en cuanto al futuro	x		x		x		
21	Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente	x		x		x		
22	Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos	x		x		x		
23	No me desanimo fácilmente ante el fracaso	x		x		x		
24	Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico	x		x		x		
25	Puedo enfrentarme a cualquier cosa	x		x		x		
26	Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte	x		x		x		
27	Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades	x		x		x		
28	Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos: Ej. tristeza, temor y enfado	x		x		x		
29	Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios	x		x		x		
30	Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales	x		x		x		

	<b>DIMENSIÓN 4: Social</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
<b>31</b>	Las demandas académicas de la universidad a menudo me estresan	x		x		x		
<b>32</b>	Siento que me puedo acercar a mis profesores para conversar sobre cualquier problema que tenga	x		x		x		
<b>33</b>	Desde que ingresé en la universidad me he alejado de mis padres, incluso afectivamente	x		x		x		
<b>34</b>	Considero que la oferta de actividades recreativas de la universidad es muy limitada	x		x		x		
<b>35</b>	Para mí la vida universitaria ha significado un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	x		x		x		
<b>36</b>	Aunque paso mucho tiempo en la universidad, comparto mis logros y dificultades con mis padres	x		x		x		
<b>37</b>	Si tuviera que evaluar el grado satisfacción que experimento como estudiante universitario lo ubicaría en el nivel...	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		

	<b>Variable 2: ESTRÉS ACADÉMICO</b>							
	<b>DIMENSIÓN 1: Estresores</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
<b>1</b>	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	x		x		x		
<b>2</b>	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	x		x		x		
<b>3</b>	La personalidad y el carácter de mis profesores /as que me imparten clases.	x		x		x		

<b>4</b>	La forma de evaluación de los (as) de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc,	x		x		x		
<b>5</b>	El nivel de exigencia de mis profesores /as.	x		x		x		
<b>6</b>	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,	x		x		x		
<b>7</b>	Que me enseñen profesores /as muy teóricos /as.	x		x		x		
<b>8</b>	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc	x		x		x		
<b>9</b>	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores /as	x		x		x		
<b>10</b>	La realización de exámenes , practicas o trabajos de aplicación.	x		x		x		
<b>11</b>	Exposición de un tema ante la clase.	x		x		x		
<b>12</b>	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	x		x		x		
<b>13</b>	Que mis profesores /as están mal preparados /as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	x		x		x		
<b>14</b>	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	x		x		x		

<b>15</b>	No entender los temas que se abordan en la clase.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Síntomas</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
<b>16</b>	Trastorno del sueño (insomnio o pesadilla)	x		x		x		
<b>17</b>	Fatiga crónica (cansancio permanente)	x		x		x		
<b>18</b>	Dolores de cabeza o migrañas.	x		x		x		
<b>19</b>	Dolores de digestión, dolor de estómago o diarrea.	x		x		x		
<b>20</b>	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc	x		x		x		
<b>21</b>	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	x		x		x		
<b>22</b>	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	x		x		x		
<b>23</b>	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	x		x		x		
<b>24</b>	Ansiedad (nerviosismo) , angustia o desesperación.	x		x		x		
<b>25</b>	Dificultades para concentrarse	x		x		x		
<b>26</b>	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	x		x		x		
<b>27</b>	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	x		x		x		
<b>28</b>	Aislamiento de los demás	x		x		x		



29	Desgano para realizar las labores académicas	x		x		x		
30	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 3: Estrategia de afrontamiento</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
31	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias , ideas o sentimientos sin dañar a otros).	x		x		x		
32	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	x		x		x		
33	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	x		x		x		
34	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	x		x		x		
35	La religiosidad (encomendarme a Dios o asistir a misa)	x		x		x		
36	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	x		x		x		
37	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	x		x		x		
38	Contar lo que me pasa a otros, (verbalización de la situación que me preocupa).	x		x		x		
39	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	x		x		x		
40	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante	x		x		x		
41	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	x		x		x		
42	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	x		x		x		
43	Hacer ejercicios físico	x		x		x		
44	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	x		x		x		

45	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	x		x		x		
46	Navegar en internet	x		x		x		
47	Jugar videojuegos	x		x		x		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia**

**Opinión de aplicabilidad:**      **Aplicable [ x ]**      **Aplicable después de corregir [ ]**      **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador: RODRÍGUEZ SALAZAR RAÚL EDUARDO**

**DNI: 09892148**

**Especialidad del validador: Magister en Educacion**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

10 ...de...06...del 2022

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



.....  
**Firma del Experto Informante**

**Validación Juez N°4**

**Título:** Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	<b>Variable 1:</b> Factores protectores de salud mental							
	<b>DIMENSIÓN 1:</b> Personal							
<b>1</b>	Desearía sentir más aprecio por mí mismo/a	x		x		x		
<b>2</b>	Tiendo a pensar que soy un fracasado	x		x		x		
<b>3</b>	Creo que tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a	x		x		x		
<b>4</b>	En general estoy satisfecho conmigo mismo/a	x		x		x		
<b>5</b>	Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente	x		x		x		
<b>6</b>	Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer	x		x		x		
<b>7</b>	Me cuesta trabajo hablar cuando hay mucha gente	x		x		x		
<b>8</b>	Siento temor empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente	x		x		x		
<b>9</b>	Me cuesta trabajo empezar una conversación con alguien que no conozco	x		x		x		
<b>10</b>	Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as	x		x		x		
<b>11</b>	Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho/a por algo que ha hecho	x		x		x		

	<b>DIMENSIÓN 2: Cognitiva</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
<b>12</b>	Considero todos los factores para tomar una decisión ante un problema	x		x		x		
<b>13</b>	Soy capaz de diseñar un buen plan de acción cuando tengo que decidir algo importante	x		x		x		
<b>14</b>	Al tomar una decisión, cuando pienso en varias opciones, las comparo con detalle	x		x		x		
<b>15</b>	Generalmente no analizo cómo mis decisiones actuales pueden afectar mis metas futuras	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 3: Emocional</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
<b>16</b>	No espero que cosas buenas me sucedan	x		x		x		
<b>17</b>	En tiempos de incertidumbre, tiendo a pensar que me va a ocurrir lo mejor	x		x		x		
<b>18</b>	Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	x		x		x		
<b>19</b>	Si algo malo me puede pasar, estoy segura(o) que me pasará	x		x		x		
<b>20</b>	Siempre soy optimista en cuanto al futuro	x		x		x		
<b>21</b>	Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente	x		x		x		
<b>22</b>	Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos	x		x		x		
<b>23</b>	No me desanimo fácilmente ante el fracaso	x		x		x		
<b>24</b>	Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico	x		x		x		

25	Puedo enfrentarme a cualquier cosa	x		x		x		
26	Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte	x		x		x		
27	Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades	x		x		x		
28	Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos: Ej. tristeza, temor y enfado	x		x		x		
29	Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios	x		x		x		
30	Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 4: Social</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
31	Las demandas académicas de la universidad a menudo me estresan	x		x		x		
32	Siento que me puedo acercar a mis profesores para conversar sobre cualquier problema que tenga	x		x		x		
33	Desde que ingresé en la universidad me he alejado de mis padres, incluso afectivamente	x		x		x		
34	Considero que la oferta de actividades recreativas de la universidad es muy limitada	x		x		x		
35	Para mí la vida universitaria ha significado un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	x		x		x		
36	Aunque paso mucho tiempo en la universidad, comparto mis logros y dificultades con mis padres	x		x		x		
37	Si tuviera que evaluar el grado satisfacción que experimento como estudiante universitario lo ubicaría en el nivel...	x		x		x		

<b>Variable 2: ESTRÉS ACADÉMICO</b>								
<b>DIMENSIÓN 1: Estresores</b>		<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
<b>1</b>	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	x		x		x		
<b>2</b>	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	x		x		x		
<b>3</b>	La personalidad y el carácter de mis profesores /as que me imparten clases.	x		x		x		
<b>4</b>	La forma de evaluación de los (as) de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc,	x		x		x		
<b>5</b>	El nivel de exigencia de mis profesores /as.	x		x		x		
<b>6</b>	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,	x		x		x		
<b>7</b>	Que me enseñen profesores /as muy teóricos /as.	x		x		x		
<b>8</b>	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc	x		x		x		
	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores /as	x		x		x		

<b>9</b>								
<b>10</b>	La realización de exámenes , practicas o trabajos de aplicación.	x		x		x		
<b>11</b>	Exposición de un tema ante la clase.	x		x		x		
<b>12</b>	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	x		x		x		
<b>13</b>	Que mis profesores /as están mal preparados /as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	x		x		x		
<b>14</b>	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	x		x		x		
<b>15</b>	No entender los temas que se abordan en la clase.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Síntomas</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
<b>16</b>	Trastorno del sueño (insomnio o pesadilla)	x		x		x		
<b>17</b>	Fatiga crónica (cansancio permanente)	x		x		x		
<b>18</b>	Dolores de cabeza o migrañas.	x		x		x		
<b>19</b>	Dolores de digestión, dolor de estómago o diarrea.	x		x		x		
<b>20</b>	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc	x		x		x		
<b>21</b>	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	x		x		x		

22	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	x		x		x		
23	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	x		x		x		
24	Ansiedad (nerviosismo) , angustia o desesperación.	x		x		x		
25	Dificultades para concentrarse	x		x		x		
26	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	x		x		x		
27	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	x		x		x		
28	Aislamiento de los demás	x		x		x		
29	Desgano para realizar las labores académicas	x		x		x		
30	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 3: Estrategia de afrontamiento</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
31	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias , ideas o sentimientos sin dañar a otros).	x		x		x		
32	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	x		x		x		
33	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	x		x		x		
34	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	x		x		x		
35	La religiosidad (encomendarme a Dios o asistir a misa)	x		x		x		
36	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	x		x		x		
37	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	x		x		x		



38	Contar lo que me pasa a otros, (verbalización de la situación que me preocupa).	x		x		x		
39	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	x		x		x		
40	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante	x		x		x		
41	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	x		x		x		
42	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	x		x		x		
43	Hacer ejercicios físico	x		x		x		
44	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	x		x		x		
45	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	x		x		x		
46	Navegar en internet	x		x		x		
47	Jugar videojuegos	x		x		x		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si existe suficiencia**

**Opinión de aplicabilidad:**      **Aplicable [ x ]**      **Aplicable después de corregir [ ]**      **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador: Valia Luz Venegas Mejía**

**DNI: 10660741**

**Especialidad del validador: Magister en Investigación y docencia universitaria. Docente e investigador**

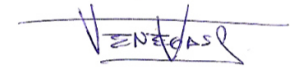
<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

13 de junio del 2022

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



.....  
**Firma del Experto Informante**

### Validación Juez N°5

**Título:** Factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022

N.º	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	<b>Variable 1:</b> Factores protectores de salud mental							
	<b>DIMENSIÓN 1:</b> Personal							
<b>1</b>	Desearía sentir más aprecio por mí mismo/a	x		x		x		
<b>2</b>	Tiendo a pensar que soy un fracasado	x		x		x		
<b>3</b>	Creo que tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a	x		x		x		
<b>4</b>	En general estoy satisfecho conmigo mismo/a	x		x		x		
<b>5</b>	Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente	x		x		x		
<b>6</b>	Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer	x		x		x		

7	Me cuesta trabajo hablar cuando hay mucha gente	x		x		x		
8	Siento temor empezar una conversación con alguien que me atrae físicamente	x		x		x		
9	Me cuesta trabajo empezar una conversación con alguien que no conozco	x		x		x		
10	Suelo mediar en los problemas entre compañeros/as	x		x		x		
11	Me gusta decirle a una persona que estoy muy satisfecho/a por algo que ha hecho	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Cognitiva</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
12	Considero todos los factores para tomar una decisión ante un problema	x		x		x		
13	Soy capaz de diseñar un buen plan de acción cuando tengo que decidir algo importante	x		x		x		
14	Al tomar una decisión, cuando pienso en varias opciones, las comparo con detalle	x		x		x		
15	Generalmente no analizo cómo mis decisiones actuales pueden afectar mis metas futuras	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 3: Emocional</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
16	No espero que cosas buenas me sucedan	x		x		x		
17	En tiempos de incertidumbre, tiendo a pensar que me va a ocurrir lo mejor	x		x		x		
18	Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	x		x		x		
19	Si algo malo me puede pasar, estoy segura(o) que me pasará	x		x		x		
	Siempre soy optimista en cuanto al futuro	x		x		x		

20							
21	Bajo presión, me mantengo enfocado/a y pienso claramente	x		x		x	
22	Creo que puedo lograr mis objetivos, incluso si hay obstáculos	x		x		x	
23	No me desanimo fácilmente ante el fracaso	x		x		x	
24	Cuando me enfrento a los problemas intento ver su lado cómico	x		x		x	
25	Puedo enfrentarme a cualquier cosa	x		x		x	
26	Enfrentarme a las dificultades puede hacerme más fuerte	x		x		x	
27	Tengo tendencia a recuperarme pronto luego de enfermedades, heridas u otras dificultades	x		x		x	
28	Soy capaz de manejar sentimientos desagradables/dolorosos: Ej. tristeza, temor y enfado	x		x		x	
29	Soy capaz de adaptarme cuando surgen cambios	x		x		x	
30	Creo que soy una persona fuerte cuando me enfrento a los desafíos y dificultades vitales	x		x		x	
	<b>DIMENSIÓN 4: Social</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
31	Las demandas académicas de la universidad a menudo me estresan	x		x		x	
32	Siento que me puedo acercar a mis profesores para conversar sobre cualquier problema que tenga	x		x		x	
33	Desde que ingresé en la universidad me he alejado de mis padres, incluso afectivamente	x		x		x	
34	Considero que la oferta de actividades recreativas de la universidad es muy limitada	x		x		x	

35	Para mí la vida universitaria ha significado un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	x		x		x		
36	Aunque paso mucho tiempo en la universidad, comparto mis logros y dificultades con mis padres	x		x		x		
37	Si tuviera que evaluar el grado satisfacción que experimento como estudiante universitario lo ubicaría en el nivel...	x		x		x		

	<b>Variable 2: ESTRÉS ACADÉMICO</b>	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 1: Estresores</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
1	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	x		x		x		
2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	x		x		x		
3	La personalidad y el carácter de mis profesores /as que me imparten clases.	x		x		x		
4	La forma de evaluación de los (as) de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, ,búsquedas en internet, etc,	x		x		x		
5	El nivel de exigencia de mis profesores /as.	x		x		x		
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,	x		x		x		
	Que me enseñen profesores /as muy teóricos /as.	x		x		x		

7								
8	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc	x		x		x		
9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores /as	x		x		x		
10	La realización de exámenes , practicas o trabajos de aplicación.	x		x		x		
11	Exposición de un tema ante la clase.	x		x		x		
12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	x		x		x		
13	Que mis profesores /as están mal preparados /as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	x		x		x		
14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	x		x		x		
15	No entender los temas que se abordan en la clase.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 2: Síntomas</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
16	Trastorno del sueño (insomnio o pesadilla)	x		x		x		
17	Fatiga crónica (cansancio permanente)	x		x		x		
18	Dolores de cabeza o migrañas.	x		x		x		
19	Dolores de digestión, dolor de estómago o diarrea.	x		x		x		
20	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc	x		x		x		

21	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	x		x		x		
22	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	x		x		x		
23	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	x		x		x		
24	Ansiedad (nerviosismo) , angustia o desesperación.	x		x		x		
25	Dificultades para concentrarse	x		x		x		
26	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	x		x		x		
27	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	x		x		x		
28	Aislamiento de los demás	x		x		x		
29	Desgano para realizar las labores académicas	x		x		x		
30	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	x		x		x		
	<b>DIMENSIÓN 3: Estrategia de afrontamiento</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
31	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias , ideas o sentimientos sin dañar a otros).	x		x		x		
32	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	x		x		x		
33	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	x		x		x		
34	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	x		x		x		
35	La religiosidad (encomendarme a Dios o asistir a misa)	x		x		x		
36	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	x		x		x		

37	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	x		x		x		
38	Contar lo que me pasa a otros, (verbalización de la situación que me preocupa).	x		x		x		
39	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	x		x		x		
40	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante	x		x		x		
41	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	x		x		x		
42	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	x		x		x		
43	Hacer ejercicios físico	x		x		x		
44	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	x		x		x		
45	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	x		x		x		
46	Navegar en internet	x		x		x		
47	Jugar videojuegos	x		x		x		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia**

**Opinión de aplicabilidad:**    **Aplicable [ X ]**            **Aplicable después de corregir [ ]**            **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador: Q.F Martha Julliana Zorilla Vera**

**DNI: 43171991**

**Especialidad del validador: Magister en atención farmacéutica integral y Docente universitario e investigación.**





**Anexo 5 Validez de contenido de la V de Aiken**  
**Variable factores protectores de salud mental**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL		
studip1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	p28	p29	p30	p31	p32	p33	p34	p35	p36	p37			
1	3	1	5	5	4	5	1	1	3	3	5	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
2	3	2	5	5	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	5	5	5		
3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4		
4	4	1	5	5	5	5	4	3	3	4	5	4	4	4	1	4	5	2	2	5	5	5	3	4	4	4	4	3	5	4	1	1	5	5	5	3	4		
5	4	2	4	4	5	4	3	3	4	4	4	5	4	4	2	3	4	2	3	4	4	5	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	5	4		
6	4	2	5	4	5	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4		
7	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	2	2	1	1	1	5	5	5	5	5	4	4	4	1	4	1	1	5	5	5	5		
8	1	1	5	4	5	5	4	3	3	1	5	4	4	4	2	3	1	1	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	3	3	5	5	5	4	4		
9	2	1	4	4	4	2	4	4	2	2	4	5	4	4	1	2	3	4	2	4	3	5	4	3	4	4	4	3	5	5	4	2	3	3	4	4	4		
10	5	1	5	3	4	3	1	2	2	3	5	4	3	2	3	3	3	3	1	5	4	4	4	3	3	4	4	3	5	3	5	2	1	3	2	1	3		
11	2	2	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5	5	2	5	2	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
12	4	3	4	2	4	3	2	5	1	4	4	5	3	3	2	4	2	4	4	2	5	5	4	3	3	4	4	2	4	2	3	1	5	5	5	5	5		
13	3	1	5	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4		
14	5	1	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	5	1	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	4	3	3	5	4	5		
15	5	1	5	5	5	5	4	5	2	3	1	4	4	4	3	2	5	2	1	5	2	5	5	1	4	5	5	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4		
16	3	3	4	4	4	5	3	2	3	4	4	4	4	4	5	3	4	4	3	5	4	4	2	4	4	4	5	2	3	4	3	4	5	5	3	3			
17	4	3	4	3	5	4	3	1	1	5	4	2	3	2	3	3	1	3	3	2	1	4	1	3	1	4	5	2	4	2	5	2	2	3	2	4	4		
18	4	1	3	2	4	4	2	2	2	4	5	4	4	3	2	2	4	2	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3		
19	4	3	2	3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3		
20	5	3	4	4	4	4	1	1	1	2	4	5	4	4	1	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	5	4	3	4	4	4	2	3	3	4	3	4		
21	4	1	5	5	5	4	4	1	4	5	5	5	5	4	2	2	5	1	3	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	2	5	3	3	2	5	5		
22	5	1	5	4	5	4	1	1	1	4	5	4	4	4	4	4	5	1	4	5	2	5	1	3	4	5	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4		
23	1	1	5	4	5	5	1	2	1	5	5	5	5	4	1	1	5	4	2	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	2	3	3	4	4	3	4		
24	5	1	5	5	5	5	3	5	1	4	5	5	4	1	4	5	3	5	5	5	3	4	1	4	5	5	3	1	4	4	3	1	2	4	5	4	4		

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	24	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	24	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Confiabilidad de los datos**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
0,693	37

**Variable estrés académico**

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	
1	2	4	4	3	4	3	3	2	4	4	1	3	1	3	3	1	1	0	3	0	3	4	1	2	3	4	3	3	3	4	4	5	4	2	1	5	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	5	
2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	2	3	0	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	4	1	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	1		
3	3	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	0	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	5	3	3	3	4	2	1	3	3	3	3	0	2	2	3	0			
4	3	5	5	4	4	3	4	2	5	4	3	4	3	3	4	0	2	1	0	0	5	2	3	2	2	0	0	1	2	3	4	5	2	3	0	4	5	1	4	3	3	4	1	2	3	4	0		
5	3	4	4	3	3	2	3	2	4	4	2	4	2	3	4	2	3	2	3	0	4	3	0	3	4	1	1	2	3	4	5	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	0	4	3	4	0		
6	3	4	0	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	1	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	5	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2		
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
8	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	3	4	2	3	2	3	1	0	0	0	1	4	0	3	2	1	0	4	1	4	4	4	4	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	0	4	4	5	0
9	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	0	1	1	2	1	4	4	3	1	2	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	2		
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
11	2	4	4	5	5	5	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	0	
12	0	3	0	2	0	0	4	5	5	0	0	5	5	5	5	3	0	2	5	0	3	5	5	5	4	0	0	0	5	4	5	5	4	0	2	4	4	4	5	3	3	4	3	4	4	0			
13	5	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	5	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	
14	4	4	0	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	
15	5	5	4	2	3	3	3	0	2	4	2	5	1	4	1	3	2	1	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	3	5	5	3	3	3	2	4	1	3	2	4	3	3	4	4	5	2			
16	3	2	4	4	5	5	4	3	4	4	4	3	0	3	3	1	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	3	4	1	4	4	5	4	4	1	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	0		
17	3	4	2	5	5	5	5	2	4	4	3	3	4	3	1	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	5	1	3	2	2	1	2	2	2	1	0	1	1	1	1	1		
18	2	3	3	3	4	2	4	2	4	3	3	3	5	4	3	3	3	2	4	3	2	1	4	3	3	4	3	2	3	2	4	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	4	2	3	2	4	2		
19	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	2	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	0	1	0	0	2	1	3	2	2	0	0	3	3			
20	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	1	2	1	2	1	3	2	0	0	3	1	4	2	4	4	4	4	2	3	5	5	4	4	3	2	3	4	4	3	5	4	4	4	4	4	0			
21	0	0	0	3	0	2	3	5	5	2	1	4	5	5	0	5	5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	5	0	0	2	3	4	5	5	2	5	2	3	4	0	2	3	5	1	3	1	3		
22	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	5	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2		
23	1	4	3	2	3	3	5	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	2	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	
24	3	4	5	5	5	5	4	5	5	4	3	4	4	2	2	0	3	0	4	3	5	4	3	3	0	1	0	1	4	3	5	4	1	2	3	4	3	5	4	5	0	5	4	4	4	0			

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	21	87,5
	Excluded <sup>a</sup>	3	12,5
	Total	24	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Confiabilidad de los datos**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
0,922	47

**V de Aiken de Factores protectores de salud mental**

Dimensión	Ítems	J1	J2	J3	J4	J5	V de Aiken	
		Pertinencia	Pertinencia	Pertinencia	Pertinencia	Pertinencia	S	Ai
Personal	it 1	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 2	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 3	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 4	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 5	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 6	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 7	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 8	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 9	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 10	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 11	1	1	1	1	1	5	1.00
Cognitivo	it 12	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 13	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 14	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 15	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 16	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 17	1	1	1	1	1	5	1.00
	It-18	1	1	1	1	1	5	1.00
	It-19	1	1	1	1	1	5	1.00
								1.00
		1	1	1	1	1	5	

	It-20								
<b>Emocional</b>	It-21	1	1	1	1	1	5	1.00	1.00
	It-22	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-23	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-24	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-25	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-26	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-27	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-28	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-29	1	1	1	1	1	5	1.00	
<b>Social</b>	It-30	1	1	1	1	1	5	1.00	1.00
	It-31	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-32	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-33	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-34	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-35	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-36	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-37	1	1	1	1	1	5	1.00	

Dimensión	Ítems	J1	J2	J3	J4	J5	V de Aiken		
		Relevancia	Relevancia	Relevancia	Relevancia	Relevancia	S	Ai	
Personal	it 1	1	1	1	1	1	5	1.00	1.00
	it 2	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 3	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 4	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 5	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 6	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 7	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 8	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 9	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 10	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 11	1	1	1	1	1	5	1.00	
Cognitivo	it 12	1	1	1	1	1	5	1.00	1.00
	it 13	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 14	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 15	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 16	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 17	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-18	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-19	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-20	1	1	1	1	1	5	1.00	
E m o	It-21	1	1	1	1	1	5	1.00	1.00

	It-22	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-23	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-24	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-25	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-26	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-27	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-28	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-29	1	1	1	1	1	5	1.00	
<b>Social</b>	It-30	1	1	1	1	1	5	1.00	1.00
	It-31	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-32	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-33	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-34	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-35	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-36	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-37	1	1	1	1	1	5	1.00	

Dimensión	Ítems	J1	J2	J3	J4	J5	V de Aiken		
		Claridad	Claridad	Claridad	Claridad	Claridad	S	Ai	
Personal	it 1	1	1	1	1	1	5	1.00	1.00
	it 2	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 3	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 4	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 5	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 6	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 7	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 8	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 9	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 10	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 11	1	1	1	1	1	5	1.00	
Cognitivo	it 12	1	1	1	1	1	5	1.00	1.00
	it 13	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 14	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 15	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 16	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 17	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-18	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-19	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-20	1	1	1	1	1	5	1.00	
E m o	It-21	1	1	1	1	1	5	1.00	1.00



	It-22	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-23	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-24	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-25	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-26	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-27	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-28	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-29	1	1	1	1	1	5	1.00	
<b>Social</b>	It-30	1	1	1	1	1	5	1.00	1.00
	It-31	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-32	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-33	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-34	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-35	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-36	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-37	1	1	1	1	1	5	1.00	

## V de aiken de Estrés académico

Dimensión	Ítems	J1	J2	J3	J4	J5	V de Aiken	
		Pertinencia	Pertinencia	Pertinencia	Pertinencia	Pertinencia	S	Ai
Estresores	it 1	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 2	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 3	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 4	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 5	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 6	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 7	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 8	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 9	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 10	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 11	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 12	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 13	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 14	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 15	1	1	1	1	1	5	1.00
Síntomas	it 16	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 17	1	1	1	1	1	5	1.00
	It-18	1	1	1	1	1	5	1.00
	It-19	1	1	1	1	1	5	1.00

	It-20	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-21	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-22	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-23	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-24	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-25	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-26	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-27	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-28	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-29	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-30	1	1	1	1	1	5	1.00	
<b>Estrategia de afrontamiento</b>	It-31	1	1	1	1	1	5	1.00	1.00
	It-32	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-33	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-34	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-35	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-36	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-37	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-38	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-39	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-40	1	1	1	1	1	5	1.00	

	It-41	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-42	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-43	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-44	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-45	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-46	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-47	1	1	1	1	1	5	1.00	

Dimensión	Ítems	J1	J2	J3	J4	J5	V de Aiken		
		Relevancia	Relevancia	Relevancia	Relevancia	Relevancia	S	Ai	
Estresores	it 1	1	1	1	1	1	5	1.00	1.00
	it 2	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 3	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 4	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 5	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 6	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 7	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 8	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 9	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 10	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 11	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 12	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 13	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 14	1	1	1	1	1	5	1.00	
	it 15	1	1	1	1	1	5	1.00	
Síntomas	it 16	1	1	1	1	1	5	1.00	1.00
	it 17	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-18	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-19	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-20	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-21	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-22	1	1	1	1	1	5	1.00	

<b>Estrategia de afrontamiento</b>	It-23	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-24	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-25	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-26	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-27	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-28	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-29	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-30	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-31	1	1	1	1	1	5	1.00	1.00
	It-32	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-33	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-34	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-35	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-36	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-37	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-38	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-39	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-40	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-41	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-42	1	1	1	1	1	5	1.00	

It-43	1	1	1	1	1	5	1.00	
It-44	1	1	1	1	1	5	1.00	
It-45	1	1	1	1	1	5	1.00	
It-46	1	1	1	1	1	5	1.00	
It-47	1	1	1	1	1	5	1.00	

Dimensión	Ítems	J1	J2	J3	J4	J5	V de Aiken	
		Claridad	Claridad	Claridad	Claridad	Claridad	S	Ai
Estresores	it 1	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 2	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 3	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 4	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 5	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 6	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 7	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 8	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 9	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 10	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 11	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 12	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 13	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 14	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 15	1	1	1	1	1	5	1.00
Síntomas	it 16	1	1	1	1	1	5	1.00
	it 17	1	1	1	1	1	5	1.00
	It-18	1	1	1	1	1	5	1.00
	It-19	1	1	1	1	1	5	1.00
	It-20	1	1	1	1	1	5	1.00
	It-21	1	1	1	1	1	5	1.00
	It-22	1	1	1	1	1	5	1.00



<b>Estrategia de afrontamiento</b>	It-23	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-24	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-25	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-26	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-27	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-28	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-29	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-30	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-31	1	1	1	1	1	5	1.00	1.00
	It-32	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-33	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-34	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-35	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-36	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-37	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-38	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-39	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-40	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-41	1	1	1	1	1	5	1.00	
	It-42	1	1	1	1	1	5	1.00	

It-43	1	1	1	1	1	5	1.00	
It-44	1	1	1	1	1	5	1.00	
It-45	1	1	1	1	1	5	1.00	
It-46	1	1	1	1	1	5	1.00	
It-47	1	1	1	1	1	5	1.00	

## **Anexo. 6 Consentimiento informado**

Institución: Universidad Privada Norbert Wiener

Investigador: Escobar Figueroa, Bernardita Jaquely

Título: FACTORES PROTECTORES DE SALUD MENTAL Y ESTRÉS ACADEMICO EN CONTEXTO DE PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LIMA, 2022.

---

### **Propósito del estudio**

Lo invito a participar en un estudio llamado: “FACTORES PROTECTORES DE SALUD MENTAL Y ESTRÉS ACADEMICO EN CONTEXTO DE PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LIMA, 2022”. Este es un estudio desarrollado por un investigador de la escuela de Posgrado de la Universidad Privada Norbert Wiener. El propósito de este estudio es determinar la relación entre los factores protectores de salud mental y estrés académico en contexto de pandemia en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2022. Su ejecución ayudará al estudiante conocer el bienestar o alteraciones psicológicas y cómo puede afrontar las situaciones difíciles en contexto de pandemia, su adaptación y control de la situación. Para la universidad servirá para la toma de decisiones en desarrollar labores de promoción y prevención en salud mental dentro del ámbito universitario y a los docentes conocer el bienestar psicológico de los estudiantes en contextos difíciles y sus implicancias en el desarrollo del aprendizaje.

### **Procedimientos**

Si usted decide participar en este estudio, se le realizará lo siguiente:

1. Se le pedirá que llene el cuestionario voluntariamente
2. Se le solicitará que responda con veracidad

La encuesta puede demorar unos 10 minutos. Los resultados se almacenarán en una base de datos del investigador y se conservará la confidencialidad y el anonimato de los encuestados.

**Riesgos**

Su participación en el estudio no representará ningún riesgo físico, mental o emocional.

**Beneficios**

Según los resultados de la investigación y la propuesta del investigador es que sea un referente académico en el área específica de educación en salud y que permita desarrollar labores de promoción y prevención de salud mental en estudiantes universitarios.

**Costos e incentivos**

Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico a cambio de su participación.

**Confidencialidad**

Se guardará la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

**Derechos del encuestado**

Si usted se siente incómodo durante la encuesta, podrá retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al investigador del estudio. Puede comunicarse con Bernardita Jaquely Escobar Figueroa indicar número de teléfono: 998791416 o al comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51 924 569 790. E-mail: [comite.etica@uwiener.edu.pe](mailto:comite.etica@uwiener.edu.pe)

**CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto. También entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Participante

Investigador


Nombres:

Nombres:

DNI:

DNI:

## Anexo N° 7 Carta de autorización para la recolección de datos



**Universidad  
Norbert Wiener**

Lima, 16 de abril de 2022

PRESENTE.-

De mi mayor consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a Usted para saludarla(o) en nombre propio y de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Privada Norbert Wiener, a quien represento en calidad de Decano (e).


Mediante la presente le solicito vuestra autorización para que la(o) siguiente alumna de postgrado de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de nuestra casa de estudios:

Alumno (a)	Código de alumno
Q.F. Bernardita Jaquely Escobar Figueroa	20219 00543

realicen la recolección de datos del proyecto de Tesis titulado: "FACTORES PROTECTORES DE SALUD MENTAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN CONTEXTO DE PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, LIMA, 2022."

Sin otro particular, hago propicia la ocasión para expresar mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Decano (e) de la Facultad de Farmacia y Bioquímica

uwienor.edu.pe | 511 549 0000 ext. 7 706 5566 - 706 5533

Avenida España 1401 Lima  
 Av. Lumbay y Uruburo 191 Lima  
 Av. Pedro Pablo Kuczynski 2020 Lima  
 Av. República de Chile 432, Jesús María

## Reporte de similitud

## ● 13% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 12% Base de datos de Internet
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados

## FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.uwienr.edu.pe Internet	4%
2	repositorio.udaff.edu.pe Internet	1%
3	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
4	repositorio.upla.edu.pe Internet	<1%
5	repositorio.urp.edu.pe Internet	<1%
6	Universidad Wiener on 2023-01-16 Submitted works	<1%
7	Universidad Wiener on 2022-10-05 Submitted works	<1%
8	repository.unad.edu.co Internet	<1%