



Universidad  
Señor de Sipán

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**Estrés académico en estudiantes de diseño gráfico de una  
Universidad Privada de Chiclayo, año 2024**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN  
PSICOLOGÍA**

**Autores:**

Poquioma Orozco, Erick Aarón

<https://orcid.org/0000-0001-9441-4156>

Sanguinetti Cottos, Leydi Nayeli

<https://orcid.org/0000-0002-3977-4148>

**Línea de Investigación:**

Desarrollo Humano, Comunicación y Ciencias Jurídicas para  
enfrentar los desafíos globales

**Sub línea de Investigación:**

Bienestar y desarrollo de habilidades para la vida

**Pimentel – Perú**

**2024**

NOMBRE DEL TRABAJO

**Poquioma Orozco y Sanguinetti Cottos.docx**

RECuento DE PALABRAS

**2056 Words**

RECuento DE CARACTERES

**10913 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**10 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**43.9KB**

FECHA DE ENTREGA

**Oct 3, 2024 11:54 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Oct 3, 2024 11:54 PM GMT-5**

● **22% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado



Universidad  
Señor de Sipán

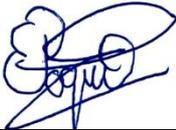
## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quienes suscribimos la **DECLARACIÓN JURADA**, somos **egresados** del Programa de Estudios de **Psicología** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaramos bajo juramento que somos autores del trabajo titulado:

### **Estrés académico en estudiantes de diseño gráfico de una Universidad Privada de Chiclayo, año 2024**

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y auténtico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Poquioma Orozco, Erick Aarón	DNI: 72471062	
Sanguinetti Cottos, Leydi Nayeli	DNI: 78459662	

Pimentel, 23 de septiembre de 2024

## **Dedicatoria**

Dedicamos este trabajo a nuestras familias, por su amor incondicional y apoyo constante a lo largo de este camino. A nuestros amigos, por su compañía y ánimo en los momentos difíciles. Y a todos aquellos que creyeron en nosotros y nos inspiraron a seguir adelante, les agradecemos profundamente.

**Los autores**

## **Agradecimiento**

Agradecemos profundamente a los profesores de la carrera de Psicología por su dedicación, sabiduría, y compromiso con nuestra formación académica. Su guía constante y su capacidad para inspirar y desafiar nuestro pensamiento han sido fundamentales en este proceso. Cada lección impartida y cada consejo compartido han dejado una huella indeleble en nuestra formación profesional y personal. Gracias por su paciencia, su entrega, y por compartir con nosotros su pasión por la Psicología.

**Los autores**

## ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria .....	5
Agradecimiento.....	5
Índice de tablas.....	7
Resumen.....	8
Abstract.....	9
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>10</b>
1.1. Realidad problemática .....	10
1.2. Formulación del problema .....	11
1.3. Objetivos de investigación .....	12
<b>II. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>13</b>
<b>III. RESULTADOS .....</b>	<b>14</b>
<b>IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....</b>	<b>17</b>
4.1. Discusión.....	17
4.2. Conclusiones.....	18
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>20</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>22</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Edad de los encuestados .....	14
<b>Tabla 2.</b> Sexo de los encuestados.....	14
<b>Tabla 3.</b> Ciclo de los encuestados.....	15
<b>Tabla 4.</b> Convivencia de los encuestados.....	15
<b>Tabla 5.</b> Estrés académico de los estudiantes de diseño gráfico.....	15
<b>Tabla 6.</b> Estrés negativo de los estudiantes.....	16
<b>Tabla 7.</b> Estrés positivo de los estudiantes .....	16
<b>Tabla 8.</b> V de Aiken del primer instrumento .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>Tabla 9.</b> Confiabilidad de los instrumentos .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## Resumen

El objetivo fue determinar el nivel del estrés académico en los estudiantes de diseño gráfico de una universidad privada de Chiclayo, año 2024. El diseño de estudio fue descriptivo, no experimental y de enfoque cuantitativo. La muestra fue de 337 estudiantes de diseño gráfico seleccionados por muestreo censal. El instrumento empleado fue la Escala de Percepción Global del Estrés para Universitarios el cual mostró una  $V$  de Aiken de .93 y alfa de Cronbach de .943. Los resultados mostraron que la mayor parte de participantes tiene entre 18 a 35 años de edad (69,7%); el género femenino tuvo la mayor siendo 202 (59.9%); la mayor parte está matriculada entre los ciclos VIII -X (56,4%). Asimismo, se encontró que el grupo presenta mayoritariamente un nivel de estrés moderado con una incidencia de 40,9% (138) de los casos; seguidamente se tiene el nivel bajo con el 32,9% (111); finalmente, el 26,1% (88) tuvo un nivel alto. La conclusión fue que los estudiantes experimentan un nivel moderado de estrés positivo, lo cual puede ser beneficioso hasta cierto punto, ya que puede motivar a los estudiantes a alcanzar sus metas académicas, siempre y cuando no se convierta en una fuente de presión excesiva.

**Palabras clave:** Estrés académico; Diseño gráfico y Escala de Percepción.

## **Abstract**

The objective was to determine the level of academic stress among graphic design students at a private university in Chiclayo in 2024. The study design was descriptive, non-experimental, and employed a quantitative approach. The sample consisted of 337 graphic design students selected through census sampling. The instrument used was the Global Perception of Stress Scale for University Students, which demonstrated an Aiken's V of .93 and a Cronbach's alpha of .943. The results showed that the majority of participants were between 18 and 35 years old (69.7%); the female gender was predominant, comprising 202 participants (59.9%); and most were enrolled between the eighth and tenth academic cycles (56.4%). Additionally, it was found that the group predominantly exhibited a moderate level of stress, with an incidence of 40.9% (138 cases); followed by a low level with 32.9% (111 cases); and finally, 26.1% (88 cases) had a high level of stress. The conclusion was that students experience a moderate level of positive stress, which can be beneficial to some extent, as it may motivate them to achieve their academic goals, provided it does not become a source of excessive pressure.

**Keyword:** Academic stress; Graphic design; Perception Scale.

## **I. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Realidad problemática**

El estrés académico es prevalente en estudiantes universitarios, afectando su salud mental (Paralkar y Knutson, 2023), que en el contexto universitario surge por demandas o exigencias relacionadas al aprendizaje de diversos cursos y asignaturas de la malla curricular (Espín y Vargas, 2023). En tal sentido, no manejar el estrés puede tener un impacto negativo sobre indicadores de salud mental como el bienestar psicológico, rendimiento académico, relaciones interpersonales, entre otros (Silva et al., 2020).

En Perú, el estrés académico se hace presente en diversas regiones mostrando que es un problema transversal. El trabajo publicado por Solano et al. (2022) muestra que, en el caso de estudiantes de matemática de una universidad nacional, el 77 % presentó un nivel de estrés de moderado que se vincula con las actividades académicas. De forma específica, en Lambayeque, el estudio de Teque et al. (2020) mostró que, en el caso de una universidad privada de la región, la incidencia moderada de estrés estuvo presente en más del 80% de los casos analizados. De forma específica se reportó que las causas de radicaban en la sobrecarga académica (70.9%) y las evaluaciones (66.7%).

En la revisión de la literatura se encontró en el plano internacional, Silva et al. (2020) encontró que en estudiantes universitarios de los programas educativos México, el 86.3% presentó un nivel de estrés moderado. En la misma línea, en España, Talavera et al. (2021) reporta que el nivel de estrés académico en la dimensión estresores fue moderado y los más frecuentes fueron: competitividad entre compañeros (32,9%) y sobrecarga de tareas y trabajos (33,9%). En el plano nacional la investigación de Estrada et al. (2021) realizada en 172 estudiantes universitarios de Lima. Este trabajo reveló que el estrés académico tuvo una incidencia alta en el 47.1% de los casos. Asimismo, Cassaretto et al. (2021) muestran que en universidades de Lima y Arequipa el 83% de los estudiantes reporta haber experimentado estrés académico durante el semestre, principalmente en niveles altos. En

la región de Lambayeque, Zavala y Arévalo (2023) hallaron que el 39,19 % de las estudiantes universitarias presentan un nivel severo de estrés por complicaciones académicas.

Debido a su prevalencia y sus efectos adversos en la salud mental y el rendimiento de los estudiantes (Meléndez, 2023). La alta presión académica puede causar ansiedad, depresión y agotamiento, afectando negativamente su capacidad de aprendizaje y desarrollo personal (Columba, López y Silva, 2020) Comprender este fenómeno permite diseñar intervenciones efectivas que mejoren el bienestar estudiantil y promuevan un entorno educativo más saludable (Rivera y Gálvez, 2021).

La falta de estrategias para manejar el estrés puede resultar en problemas emocionales y conductuales, perjudicando sus relaciones y habilidades para enfrentar desafíos. Ignorar este problema perpetúa un entorno educativo desfavorable, limitando el potencial de los estudiantes y su éxito futuro. Aunado a esto, a un es escasa la investigación sobre la identificación de los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios de Chiclayo. Frente a este vacío en la literatura es que se formulan las siguientes preguntas y objetivos de investigación

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Pregunta general**

¿Cuál es el nivel del estrés académico en los estudiantes de diseño gráfico de una universidad privada de Chiclayo, año 2024?

### **1.2.2. Preguntas específicas**

- ¿Cuál es el nivel del estrés negativo en los estudiantes de diseño gráfico de una universidad privada de Chiclayo, año 2024?
- ¿Cuál es el nivel del estrés positivo en los estudiantes de diseño gráfico de una universidad privada de Chiclayo, año 2024?

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

#### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar el nivel del estrés académico en los estudiantes de diseño gráfico de una universidad privada de Chiclayo, año 2024

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Determinar el nivel del estrés negativo en los estudiantes de diseño gráfico de una universidad privada de Chiclayo, año 2024.
- Determinar el nivel del estrés positivo en los estudiantes de diseño gráfico de una universidad privada de Chiclayo, año 2024.

## II. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Este estudio se clasifica como estudio descriptivo porque tiene como objetivo describir los fenómenos observados (Arias, 2021). Asimismo, también es transversal, ya que la información recopilada será el resultado de la evaluación teniendo en cuenta el cronograma del año determinado.

En cuanto a los participantes se trabajó con una muestra no probabilística elegida mediante criterios de inclusión y exclusión. En este caso con la participación de 337 estudiantes de diseño gráfico de una universidad privada de Chiclayo, del cuarto al décimo ciclo.

La técnica empleada fue la encuesta presencial-virtual; el instrumento aplicado fue la Escala de Percepción Global del Estrés para Universitarios (PSS) de Cohen et al. (1983), adaptada al español por Guzmán y Reyes (2018). La escala tiene 2 dimensiones y 13 ítems: Estrés negativo (ítems 4-7, 9-10, 12) y Estrés positivo (ítems 1-3, 8, 11, 13). Las respuestas están en escala Likert de 1-5.

En cuanto a los procedimientos, en la investigación se analizó la validez y confiabilidad del instrumento a través del juicio de expertos. Segundo, se procedió a solicitar la autorización de la directora de escuela de diseño gráfico. Tercero, se elaboró el cuestionario virtual, incluyendo una ficha sociodemográfica y el consentimiento informado. Finalmente, se aplicó la encuesta desde el martes 11 al 28 de junio del 2024, en las instalaciones de la universidad privada y tuvo una duración de 20 minutos.

Una vez aplicado el instrumento, se procedió a calificar las pruebas y trasladar las respuestas cuantificadas a una matriz en Excel posterior. Posterior a ello, se trasladó los datos al software estadístico SPSS versión 25.0, donde se hizo análisis descriptivo para reportar los resultados en tablas de frecuencia y porcentaje absoluto.

### III.RESULTADOS

En la tabla 1 se observan los resultados en cuanto a la edad de los encuestados. En ese sentido se evidencia que la mayor parte de participantes tiene entre 18 a 35 años de edad (69,7%); en menor proporción de 31 a 35 años (7.7 %); y finalmente, en moderada proporción de 26 a 30 años (22.6%).

**Tabla 1.**

*Edad de los encuestados*

<b>Edades</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
18 a 25 años	235	69.7
26 a 30 años	76	22.6
31 a 35 años	26	7.7
Total	337	100

En la tabla 2 se observan los resultados en cuanto al sexo de los encuestados. Donde se evidencia que prevalece el género femenino siendo la mayor siendo 202 (59.9%) y el género masculino siendo 135 (40.1%).

**Tabla 2.**

*Sexo de los encuestados*

<b>Sexo</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Masculino	135	40.1
Femenino	202	59.9
Total	337	100

En la tabla 3 se observan los resultados en cuanto al ciclo de los universitarios. Donde se evidencia que la mayor parte está matriculada entre los ciclos VIII -X (56.4%), frente a un 43.6% que está entre el IV -VII ciclo.

**Tabla 3.***Ciclo de los encuestados*

<b>Ciclo</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
IV al VII Ciclo	147	43.6
VIII al X Ciclo	190	56.4
Total	337	100

En la tabla 4 se observa que la mayor parte de participantes vive con sus padres siendo un grupo de 189 (56.1%) y solo 13 (3.9%) vive con su pareja.

**Tabla 4.***Convivencia de los encuestados*

<b>Covivencia</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Solo	107	31.8
Padre o madre	189	56.1
Familiar cercano	28	8.3
Pareja	13	3.9
Total	337	100

En la tabla 5 se muestra que el grupo presenta mayoritariamente un nivel de estrés moderado con una incidencia de 40.9% (138) de los casos; seguidamente se tiene el nivel bajo con el 32.9% (111); finalmente, el 26.1% (88) tuvo un nivel alto.

**Tabla 5.***Estrés académico de los estudiantes de diseño gráfico*

<b>Niveles</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Bajo	111	32.9
Moderado	138	40.9
Alto	88	26.1
Total	337	100

En la tabla 6 se muestra que el grupo presenta mayoritariamente un nivel de estrés negativo moderado con una incidencia de 40.7% (137) de los casos; seguidamente se tiene el nivel bajo con el 32.6% (110); finalmente, el 26.7% (90) tuvo un nivel alto.

**Tabla 6.**

*Estrés negativo de los estudiantes*

<b>Niveles</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Bajo	110	32.6
Moderado	137	40.7
Alto	90	26.7
Total	337	100

En la tabla 7 se muestra que el grupo presenta mayoritariamente un nivel de estrés positivo moderado con una incidencia de 45.1% (152) de los casos; seguidamente se tiene el nivel bajo con el 33.8% (114); finalmente, el 21.1% (71) tuvo un nivel alto.

**Tabla 7.**

*Estrés positivo de los estudiantes*

<b>Niveles</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Bajo	114	33.8
Moderado	152	45.1
Alto	71	21.1
Total	337	100

## IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1. Discusión

Los resultados mostraron valores elevados para los niveles de estrés académico y sus dimensiones. Específicamente la dimensión Estrés negativo tuvo de forma mayoritaria una incidencia moderada en el 40.7% (137) de los casos; la dimensión Estrés positivo, una presencia del 45.1% (152). A nivel general, los estudiantes presentaron un nivel moderado en el 40.9% (138) de los casos. Con la información se deduce que los estudiantes evaluados presentan niveles moderados de estrés académico que ante las exigencias propias de su carga académica.

En la comparación de los resultados, Silva et al. (2020) encontró que en estudiantes universitarios de los programas educativos México, el 86.3% presentó un nivel de estrés moderado. Esta coincidencia sugiere que el estrés académico es una problemática común entre los estudiantes universitarios de distintas regiones, reflejando una tendencia generalizada (Espín y Vargas, 2023). De forma similar, en España, Talavera et al. (2021) reporta que el nivel de estrés académico en la dimensión estresores fue moderado y los más frecuentes fueron: competitividad entre compañeros (32.9%) y sobrecarga de tareas y trabajos (33.9%). Esta tendencia generalizada subraya la necesidad de implementar estrategias y programas que ayuden a los estudiantes a manejar el estrés (Koppenborg et al., 2024). Finalmente, en Lambayeque Zavala y Arévalo (2023) hallaron que el 39.19 % de las estudiantes universitarias presentan un nivel severo de estrés por complicaciones académicas. La diferencia en las tendencias muestra que, aunque el estrés académico moderado es común en varias regiones, algunos contextos pueden presentar niveles más severos (Meléndez, 2023).

A nivel teórico, los niveles de estrés académico en estudiantes de diseño gráfico de una universidad privada de Chiclayo pueden interpretarse utilizando diversas teorías que abordan el estrés y su impacto en el rendimiento y bienestar de los estudiantes. La teoría

del estrés de Lazarus y Folkman (1984) (citado en Ruiz et al., 2014) sostiene que el estrés no es simplemente una respuesta automática, sino un proceso de evaluación cognitiva donde los individuos determinan si una situación representa una amenaza o un desafío. En este contexto, el predominio de un nivel moderado de estrés académico sugiere que los estudiantes perciben sus demandas académicas como desafíos que pueden manejar, aunque si estas demandas aumentan o los recursos para enfrentarlas disminuyen, podrían experimentar niveles más altos de estrés.

Finalmente, la teoría de los recursos y demandas de Bakker y Demerouti (2013) es relevante para explicar cómo el estrés puede surgir cuando las demandas académicas exceden los recursos disponibles. Los estudiantes con niveles moderados de estrés parecen manejar sus demandas académicas adecuadamente con los recursos que poseen, como el apoyo social o habilidades de gestión del tiempo. No obstante, aquellos con niveles altos de estrés pueden estar experimentando una insuficiencia de recursos, lo cual podría requerir intervenciones específicas para ayudarles a gestionar su carga académica y prevenir el desgaste emocional.

## **4.2. Conclusiones**

Primero en los estudiantes de diseño gráfico de una universidad privada de Chiclayo predomina un nivel moderado de estrés académico (40.9%), seguido de un nivel bajo (32.9%) y finalmente un nivel alto (26.1%). Esto indica que la mayoría de los universitarios experimentan un estrés académico moderado, lo cual podría afectar su rendimiento académico y bienestar emocional si no se gestiona adecuadamente.

Segundo, en la dimensión de estrés negativo, predomina un nivel moderado entre los estudiantes de diseño gráfico (40.7%), seguido de un nivel bajo (32.6%) y un nivel alto (26.7%). Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes de diseño gráfico experimentan un estrés negativo moderado, lo que podría influir negativamente en su motivación y satisfacción académica.

Tercero, en la dimensión de estrés positivo, los estudiantes de diseño gráfico muestran predominantemente un nivel moderado (45.1%), seguido de un nivel bajo (33.8%) y un nivel alto (21.1%). Esto implica que los estudiantes experimentan un nivel moderado de estrés positivo, lo cual puede ser beneficioso hasta cierto punto, ya que puede motivar a los estudiantes a alcanzar sus metas académicas, siempre y cuando no se convierta en una fuente de presión excesiva.

## V. REFERENCIAS

- Arias, J. (2021). *Diseño y Metodología de investigación* (Enfoques Consulting EIRL). Enfoques Consulting EIRL. <https://bit.ly/3SjTDcu>
- Bakker, A., & Demerouti, E. (2013). La teoría de las demandas y los recursos laborales. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 29(3), 107–115. <https://doi.org/10.5093/tr2013a16>
- Cassaretto, V., Vilela, P., y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: Importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Revista Peruana de Psicología*, 2(7), e482–e482. <http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Espín, J., y Vargas, A. (2023). Procrastinación y estrés académico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 551–563. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.272>
- Estrada, E., Mamani, M., gallegos, N., Mamani, H., y Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *AVFT – Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica*, 40(1). [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/22351](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/22351)
- Meléndez, R. (2023). La salud mental y su influencia en el desempeño académico de estudiantes durante la pandemia COVID-19. *Revista Electrónica Educare*, vol. 27, núm. 1, pp. 1-12, 2023. <https://www.redalyc.org/journal/1941/194175218028/html/>
- Paralkar, A., y Knutson, D. (2023). Coping with academic stress: Ambiguity and uncertainty tolerance in college students. *Journal of American College Health*, 77(1), 2208–2216. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1965148>

- Rivera, J. y Gálvez, G. (2021). Educar para la salud como motor de cambio social en el estilo de vida. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, vol. 5, núm. 9, pp. 116-131. <https://www.redalyc.org/journal/5739/573970382007/html/>
- Ruiz, E., Maldonado, M., Valero, C., Rodríguez, A., & Escobar, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 16(1), 37–57. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80230114003>
- Silva, M., López, J. y Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, vol. 28, núm. 79, pp. 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Silva, M., López, J., y Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>
- Solano, O., Salas, B., Manrique, S., y Núñez, L. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Ciencias de la Salud*, 20(1), 1–15. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>
- Teque, M., Gálvez, N., y Salazar, D. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Medicina naturista*, 14(2), 43–48. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>
- Talavera, I., Zela, C., Calcina, S., y Castillo, J. (2021). Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. *Dominio de las Ciencias*, 7(4), 155–160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383988>

## ANEXOS

### Anexo 1: Carta de autorización



**"Año del Bicentenario, de la Consolidación de nuestra Independencia, y la conmemoración de las Heroicas Batallas de Junín y Ayacucho"**

*Pimentel, mayo 2024*

**Señor(a):**

*Mg. Julia Beatriz Pelérez Cavero*

*Presente. –*

**Asunto:** *Solicito autorización para ejecutar proyecto*

*De mi especial consideración:*

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo a nombre de la **Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Señor de Sipán**, asimismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración, le solicito gentilmente autorice el ingreso a su institución a la que representa los alumnos Poquioma Orozco Erick Aaron y Sanguinetti Cottos Leydi Nayeli, de la asignatura Investigación II, para que ejecuten su Trabajo denominado "Influencia de los distractores de la tarea en línea y la procrastinación sobre el estrés académico en los jóvenes de una Universidad Privada de Chiclayo, año 2024".

Sin otro en particular, agradecido de su amable consideración a la presente y oportuna respuesta, me despido no sin antes expresarle las muestras de mi especial consideración y estima.

*Atentamente,*



Dra. Zuzelint Jacquelin Bejarano Benites  
Directora de la Escuela Profesional  
de Psicología  
UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN S.A.C.

## Anexo 2: Instrumento

### Escala de Percepción Global del Estrés para Universitarios

Marque con una "X" la respuesta que mejor se adecue a su situación						
N°	Ítem	Respuestas				
		Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Frecuente-mente	Casi siempre
		1	2	3	4	5
1	¿Cuán seguido has estado molesto por que algo paso de forma inesperada?					
2	¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?					
3	¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?					
4	¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales?					
5	¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
6	¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?					
7	¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?					
8	¿Cuán seguido te diste cuenta de que no podías hacer todas las cosas que debes hacer?					
9	¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?					
10	¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?					
11	¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?					
12	¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?					
13	¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?					