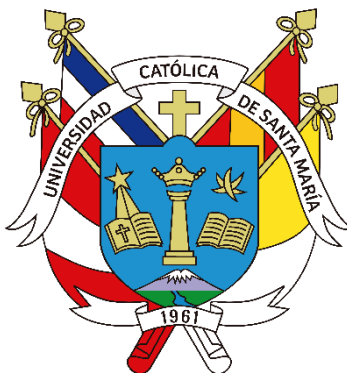


Universidad Católica de Santa María
Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades
Escuela Profesional de Psicología



Ansiedad social y estrés académico en estudiantes universitarios

Tesis presentada por las Bachilleres:

Guillen Portilla, Mary Alexia

ORCID: 0009-0009-1233-9320

Rodriguez Cordova, Valeria Alejandra

ORCID: 0009-0001-9843-205X

para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Asesor (a):

Dr. Luque Ruiz de Somocursio, Andres Fernando

ORCID: 0000-0002-7250-1221

Arequipa - Perú

2025

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 12 de Julio del 2025

Dictamen: 011684-C-EPSIC-2025

Visto el borrador del expediente 011684, presentado por:

2019205592 - GUILLEN PORTILLA MARY ALEXIA

2018247182 - RODRIGUEZ CORDOVA VALERIA ALEJANDRA

Titulado:

ANSIEDAD SOCIAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Título Profesional/Título de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA

**29457820 - MARTINEZ CARPIO HECTOR EMILIO
DICTAMINADOR**



**29606304 - PUMA HUACAC ROGER FREDDY
DICTAMINADOR**



**41968029 - YANA CALLA VICTOR RITCHAR
DICTAMINADOR**



ANSIEDAD SOCIAL Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

INFORME DE ORIGINALIDAD

8%

INDICE DE SIMILITUD

11%

FUENTES DE INTERNET

12%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad ESAN -- Escuela de Administración de Negocios para Graduados Trabajo del estudiante	2%
2	core.ac.uk Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	1%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	1%

Dedicatoria

Este trabajo lo dedico directamente a mis padres, Rosa Elvira y Hector Gonzalo, ellos con su amor y apoyo incondicional, siempre me motiva a seguir adelante en cada paso, en cada reto y sobre todo me impulsan a no rendirme nunca. Sin ellos, no estaría donde estoy hoy ni soñaría con todo lo que aún quiero lograr. Agradezco de todo corazón a cada uno de mis familiares y amigos que siempre estuvieron a mi lado en cada momentos, brindándome ánimo y comprensión cuando más lo necesitaba.

Este logro es solo el comienzo de un camino que quiero recorrer con pasión y dedicación, dando siempre lo mejor de mí con la esperanza de contribuir de manera positiva a mi comunidad y a quienes me rodean.

Mary Alexia Guillen Portilla

Esta tesis la dedico con todo mi corazón a mi mamá Mery, que siempre estuvo ahí, apoyándome con su amor infinito y su fuerza cuando yo más la necesitaba. Gracias por nunca dejarme. A mis padres, Elizabeth y José, por enseñarme el valor del trabajo duro y por acompañarme en este camino con amor y paciencia.

A mi tía Iliana y a mi hermana Angie, por sus palabras que levantan el ánimo, por las risas que alegran el alma y por recordarme que nunca camino sola. A mi tía Brenda, que aunque ya no esté físicamente, la siento conmigo cada día. Su amor y todo lo que compartimos siguen siendo una parte de mí.

Y a mis perritos Pepe, Oliver, Papiriqui y Duque, y a mis gatitos Luna y Sol que con una presencia silenciosa y amor puro me regalan paz, consuelo y alegría.

Valeria Alejandra Rodriguez Cordova

Agradecimientos

Expresamos el profundo agradecimiento que sentimos hacia nuestra Universidad Católica Santa María, la cual es una institución que nos brindó una gran formación académica, además de sentido de pertenencia. Gracias a nuestros docentes por su acompañamiento, su entrega, vocación y compromiso con la enseñanza realmente fueron muy útiles para nuestra formación.

Agradecemos a los participantes de esta investigación, quienes colaboraron activamente en la aplicación de las pruebas. Sin su disponibilidad y calidez este estudio no se hubiera llevado a cabo con éxito.

Por último, queremos agradecer a cada persona que fue parte de esta tesis de manera activa o pasiva, ya que este trabajo muchas veces significó un gran reto para nosotras, pero con el apoyo conjunto de todos, fue posible y se encuentra culminado.

Mary Guillen y Valeria Rodriguez

Resumen

La intención de la presente investigación fue identificar la correlación existente entre la ansiedad social y el estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Arequipa. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo correlacional y con un corte transversal. La muestra estuvo conformada por 320 estudiantes que cursaban el tercer y cuarto año de la carrera de Psicología, seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Para medir las variables se utilizaron la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz y el Inventario SISCO del Estrés Académico. Los resultados revelaron una correlación positiva moderada y significativa entre la ansiedad social y el estrés académico ($r = .508$; $p < .001$). Además, se encontró que, a mayor edad, disminuyen los niveles de ambas variables, y que existe una relación estrecha entre las dimensiones internas de cada constructo. Así mismo, de acuerdo a la comparación de los niveles de ansiedad social y estrés académico según el sexo, se evidenció que las estudiantes mujeres reportan niveles significativamente más altos en ambas variables en comparación con sus pares varones. Estos hallazgos destacan la importancia de intervenir sobre estos factores para mejorar el bienestar emocional y académico de los estudiantes universitarios.

Palabras clave. Ansiedad social, estrés académico, estudiantes universitarios.

Abstract

The purpose of this study was to identify the correlation between social anxiety and academic stress in university students in the city of Arequipa. A quantitative approach was used, with a non-experimental, correlational, cross-sectional design. The sample consisted of 320 students in their third and fourth years of psychology studies, selected through non-probabilistic convenience sampling.

The Liebowitz Social Anxiety Scale and the SISCO Academic Stress Inventory were used to measure the variables. The results revealed a moderate and significant positive correlation between social anxiety and academic stress ($r = .508$; $p < .001$). In addition, it was found that, with increasing age, the levels of both variables decrease, and that there is a close relationship between the internal dimensions of each construct. Likewise, according to the comparison of levels of social anxiety and academic stress by gender, it was found that female students report significantly higher levels in both variables compared to their male peers. These findings highlight the importance of intervening on these factors to improve the emotional and academic well-being of university students.

Keywords: Social anxiety, academic stress, university students.

Índice

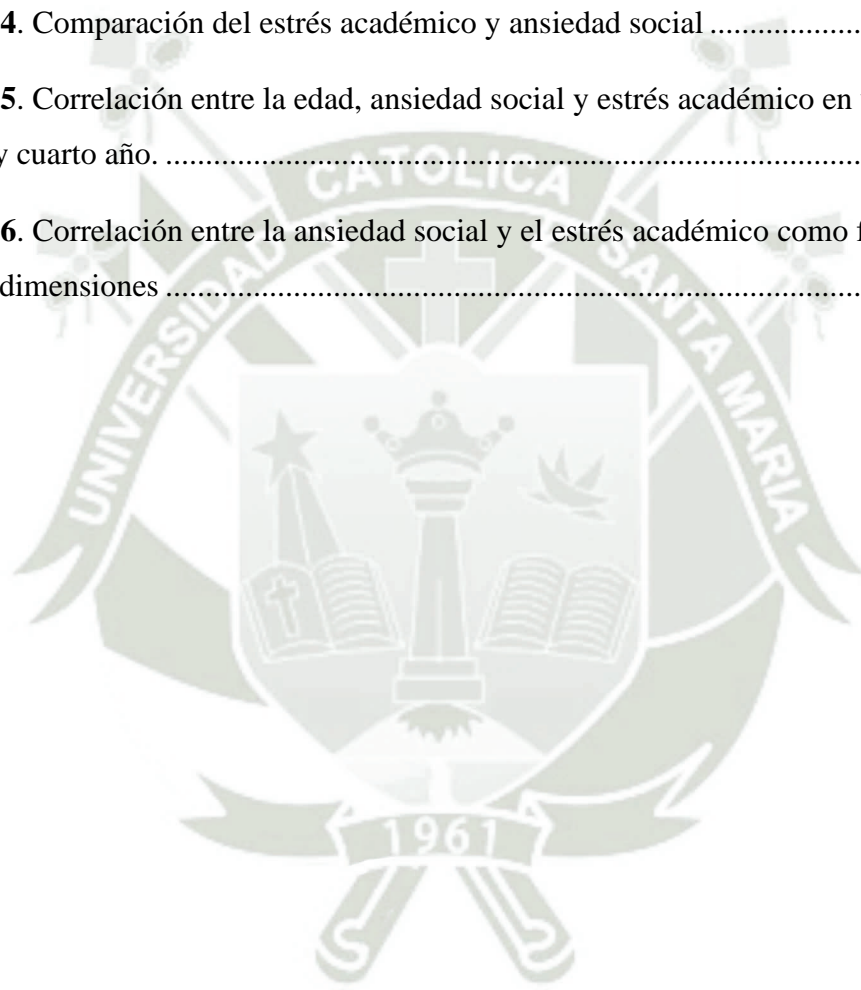
Dedicatoria	
Agradecimientos	
Resumen	
Abstract	
Capítulo I. Marco Teórico-Investigativo	1
Introducción.....	1
Pregunta de Investigación.....	6
Definición Operacional de las Variables	7
Objetivos.....	8
Antecedentes Teórico-Investigativos	9
Hipótesis	17
Capítulo II. Método	18
Método.....	18
Instrumentos	18
Participantes	20
Criterios de inclusión.....	20
Procedimiento.....	20
Consideraciones Éticas	21
Análisis de datos.....	21
Capítulo III. Resultados	23
Resultados.....	23
Discusión	29
Conclusiones.....	33

Recomendaciones	34
Limitaciones	35
Referencias	36



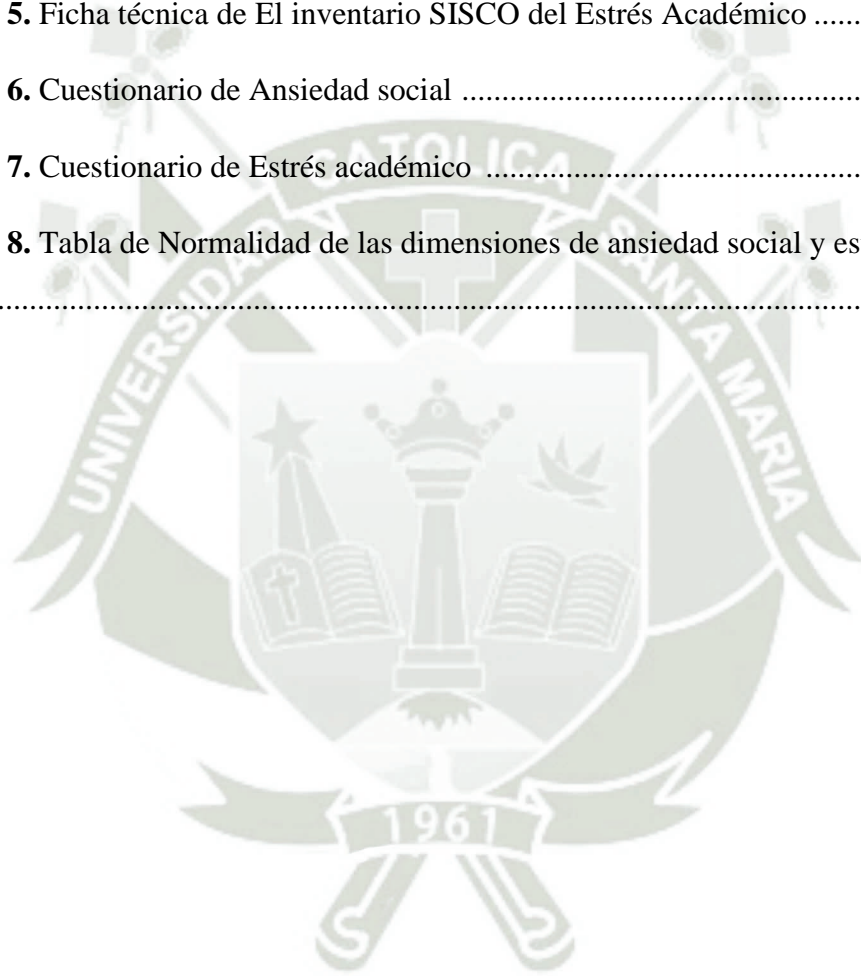
Índice de Tablas

Tabla 1. Distribución de los participantes según sexo, estado civil y semestre académico	22
Tabla 2: Niveles de ansiedad social.....	23
Tabla 3. Niveles de estrés académico.....	24
Tabla 4. Comparación del estrés académico y ansiedad social.....	25
Tabla 5. Correlación entre la edad, ansiedad social y estrés académico en universitarios de tercer y cuarto año.	26
Tabla 6. Correlación entre la ansiedad social y el estrés académico como factor general y en sus dimensiones.....	27



Índice de Anexos

Anexo 1. Escala de Ansiedad Social de Liebowitz	45
Anexo 2: El inventario SISCO del Estrés Académico	46
Anexo 3. Consentimiento informado	48
Anexo 4. Ficha técnica de la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz	49
Anexo 5. Ficha técnica de El inventario SISCO del Estrés Académico	49
Anexo 6. Cuestionario de Ansiedad social	50
Anexo 7. Cuestionario de Estrés académico	57
Anexo 8. Tabla de Normalidad de las dimensiones de ansiedad social y estrés académico	62



Capítulo I. Marco Teórico-Investigativo

Introducción

La transición educativa que cursan los adolescentes durante la etapa de escuela y universidad está caracterizada por constantes cambios y desafíos. Estos procesos están orientados hacia el desarrollo de una madurez individual, lo que influye significativamente en la toma de decisiones respecto a su formación académica.

La ansiedad social esta caracterizada por un temor profundo y persistente ante situaciones sociales o de desempeño, en las que el individuo teme ser evaluado negativamente (American Psychiatric Association, 2013). Según Caballo (2007), esta ansiedad puede interferir significativamente con el funcionamiento académico y social del individuo.

Por otro lado, también mencionan que la ansiedad social se manifiesta como un temor profundo y constante ante contextos sociales o de desempeño, los cuales suelen ser evitados o afrontados con un elevado grado de ansiedad. Su identificación se realiza a partir de criterios clínicos específicos. El abordaje terapéutico incluye principalmente la terapia cognitivo-conductual, técnicas de exposición gradual y, en algunos casos, el uso complementario de tratamiento farmacológico (Barnhill, 2023).

Ahora bien, la ansiedad social se caracteriza por un temor o una ansiedad intensa, persistente y clínicamente significativa (por un período igual o superior a seis meses) ante una o más situaciones sociales en las que el individuo se percibe susceptible de ser observado o evaluado por otros. Este temor está ligado, principalmente, a la posibilidad de recibir juicios negativos, como sentirse avergonzado, humillado, rechazado o causar una impresión negativa en los demás. Para que el diagnóstico sea válido, deben cumplirse ciertos criterios: las situaciones sociales temidas generan de forma constante una respuesta de ansiedad o miedo; la persona tiende a evitarlas activamente o las enfrenta con un elevado malestar; la

intensidad del temor experimentado es claramente desproporcionada en relación con el peligro real, teniendo en cuenta el contexto sociocultural; y, finalmente, este patrón de miedo, ansiedad o evitación interfiere de manera significativa en la vida social, académica, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento cotidiano (Barnhill, 2023).

Por consiguiente, respecto al tratamiento de la ansiedad social, puede abordarse desde distintas estrategias terapéuticas. Entre las más efectivas encontramos a la terapia cognitivo-conductual (TCC), la cual busca ayudar al paciente a identificar y modificar patrones de pensamiento distorsionados, así como creencias irracionales asociadas al miedo social. Esta intervención suele complementarse con técnicas de exposición gradual, donde el individuo enfrenta de manera controlada las situaciones que le generan ansiedad. En algunos casos, se puede incorporar el uso de inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) como apoyo farmacológico.

Al igual que en otros tipos de trastornos relacionados con la ansiedad, la intensidad del trastorno de ansiedad social puede variar con el tiempo. Sin embargo, muchas personas no buscan atención especializada, optando en su lugar por afrontar la situación mediante estrategias personales, como evitar situaciones sociales, utilizar sustancias como el alcohol o la marihuana, o reducir su participación en actividades sociales, aunque esto les genere malestar. Aun así, existen diversos tratamientos eficaces que pueden contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida de quienes padecen este trastorno (Williams et al., 2020).

En cuanto al estrés académico, este se entiende como una reacción integral del individuo, la cual incluye aspectos emocionales, cognitivos, conductuales y fisiológicos ante demandas escolares que se perciben como excesivas o amenazantes (Barraza, 2006). Según Berrío y Mazo (2011), este tipo de estrés puede generar síntomas físicos, ansiedad generalizada, disminución del rendimiento académico y agotamiento emocional.

El estrés académico se concibe como un proceso continuo que surge de la interacción entre el estudiante y su contexto. En este proceso, el sujeto realiza dos valoraciones cognitivas: primero, evalúa si la situación representa una amenaza, una pérdida o un beneficio; luego, analiza si dispone de los recursos necesarios para enfrentarla. La respuesta de estrés se activa cuando la persona percibe que las exigencias superan su capacidad de afrontamiento. Cabe mencionar que el estrés no siempre tiene un efecto perjudicial, ya que constituye una reacción natural y adaptativa del cuerpo frente a situaciones que implican riesgos o desafíos (Cassaretto et al., 2021).

El entorno universitario representa un espacio en el que los estudiantes deben enfrentarse a diversas situaciones que pueden generar estrés, tales como la adaptación a nuevos ritmos de vida, la carga de evaluaciones constantes y la preocupación por su futuro profesional. Estas circunstancias propias del ámbito educativo han dado lugar al concepto de estrés académico, entendido como una forma particular de estrés que surge ante las exigencias inherentes a la vida universitaria. Cuando esta clase de estrés se vuelve persistente o excesiva, puede provocar consecuencias negativas como disminución en el rendimiento académico, pérdida de motivación, abandono de los estudios o una desconexión emocional con la carrera elegida (Cassaretto et al., 2021).

En el caso del Perú, una parte considerable de las investigaciones sobre estrés académico se ha enfocado en universidades de Lima, dejando en segundo plano a las instituciones de otras regiones del país. Aunque los estudiantes universitarios a nivel nacional comparten ciertos factores estresantes, es importante reconocer que los contextos culturales y regionales influyen en la forma en que se experimenta y afronta el estrés académico. Además, muchos de estos estudios han contado con muestras pequeñas y homogéneas, con representación limitada de distintas facultades, niveles académicos o tipos de universidades, lo cual dificulta la extrapolación de los resultados (Cassaretto et al., 2021).

Tras la pandemia por COVID-19, se han evidenciado múltiples afectaciones en la salud mental y el bienestar de los estudiantes universitarios. Este periodo no solo afectó dimensiones físicas, psicológicas y económicas, sino que también alteró significativamente las formas de estudiar, relacionarse y asumir las responsabilidades académicas. Entre los principales retos identificados se encuentran la disminución del contacto social entre compañeros, así como el establecimiento de hábitos poco saludables, tales como el insomnio y una alimentación deficiente, factores que han contribuido al incremento tanto del estrés académico como de la ansiedad social (Rodríguez de los Ríos et al., 2020).

El efecto generado por la pandemia de COVID-19 en el ámbito educativo ha sido ampliamente abordado en la literatura. De acuerdo con Vivanco et al. (2020), las modificaciones en las modalidades de enseñanza y los retrasos en el dictado de las clases generaron serios obstáculos, reflejando las limitaciones en la capacidad de afrontamiento de los estudiantes a lo largo de todos los niveles educativos, desde la etapa inicial hasta la educación superior.

En el contexto peruano, diversas investigaciones han abordado el fenómeno del estrés académico en el ámbito universitario. Por ejemplo, Bedoya et al. (2006) realizaron un estudio con 118 estudiantes de tercer y cuarto grado, encontrando que el 96.6 % manifestó experimentar estrés académico. Además, se observó que los varones reportaron niveles más altos de estrés que las mujeres. Entre los principales factores generadores de estrés se identificaron la carga desmesurada de tareas y la presión por cumplir con las responsabilidades académicas.

Por otro lado, la ansiedad social ha sido objeto de análisis por parte de Hernández (2018), quien evaluó a 213 estudiantes del décimo ciclo de la facultad de Psicología en una universidad ubicada en Lima. El estudio reveló que el 60.2 % presentaba ansiedad social moderada, el 29.4 % ansiedad severa, el 6.9 % niveles extremos de ansiedad, y solo un 3.5 %

no evidenciaba esta condición. También se identificaron diferencias significativas entre los estudiantes que únicamente se dedicaban a estudiar y aquellos que combinaban sus estudios con un trabajo de medio tiempo o jornada completa, destacando así la influencia del contexto en la manifestación de la ansiedad social y su impacto en el desenvolvimiento académico, laboral y social.

Pese a la creciente evidencia sobre las consecuencias del estrés académico y la ansiedad social, todavía existe una escasa exploración acerca de la relación entre ambas variables, especialmente en los primeros años de formación universitaria. Esta etapa, caracterizada por una serie de transiciones académicas y sociales, constituye un periodo crítico en el que es esencial entender cómo interactúan estos factores y cómo afectan la salud mental y el bienestar integral de los estudiantes.

Esta investigación adquiere relevancia al proponer una mirada comprensiva sobre la interacción entre el estrés académico y la ansiedad social, elementos que pueden interferir significativamente en el desempeño académico y el equilibrio emocional de los estudiantes universitarios. Los resultados podrán servir de base para el diseño de planes preventivos e intervenciones dirigidas a fortalecer la salud mental en entornos educativos, contribuyendo así a un ambiente más saludable y favorable para el desarrollo estudiantil.

Desde una perspectiva teórica, el presente estudio pretende enriquecer la comprensión sobre el vínculo entre ambas variables, proporcionando evidencia empírica que pueda ser considerada en futuras investigaciones. Metodológicamente, aportará datos actualizados sobre el estado de salud mental de estudiantes universitarios peruanos en el contexto posterior a la pandemia. En el plano práctico, los hallazgos podrían orientar la instauración de sistemas de apoyo psicológico y académico, dirigidos a aplacar el impacto negativo del estrés y la ansiedad en la educación superior.

Cabe destacar que las etapas de transición universitaria, junto con las diversas exigencias académicas, pueden generar dificultades tanto emocionales como cognitivas. Estos desafíos se intensifican cuando el estudiante se ve dominado por altos niveles de demanda y a cambios en sus hábitos de estudio y socialización. En este sentido, la ansiedad social puede agravar el malestar psicológico, dado que muchos estudiantes temen ser juzgados por sus compañeros o docentes, lo cual los lleva a evitar participar en clase, realizar exposiciones orales o involucrarse en dinámicas grupales. Este tipo de evitación, sumado a la presión académica, puede incrementar el estrés, repercutiendo en el rendimiento académico, la autoestima y la percepción de autoeficacia.

En ese marco, el objetivo de la presente investigación es analizar la relación existente entre la ansiedad social y el estrés académico en estudiantes universitarios que cursan desde el quinto hasta el octavo semestre.

Pregunta de Investigación

¿Existe una correlación significativa entre la ansiedad social y estrés académico en estudiantes universitarios de Arequipa?

Definición Operacional de las variables

Ansiedad social:

La ansiedad social se caracterizaba por un temor intenso ante contextos en los que el individuo percibía la posibilidad de actuar de manera inapropiada, sentirse ridiculizado o ser objeto de humillación frente a los demás. Dicho temor también se asociaba a la preocupación de que otros notaran los síntomas físicos de su ansiedad. En muchos casos, esta condición se manifestaba a través de una ansiedad anticipatoria, que generaba un ciclo donde la percepción de falta de competencia incrementaba el miedo previo a enfrentar las situaciones sociales. Además, se observaba un bajo nivel de búsqueda de ayuda profesional para afrontar este problema (Schaefer y Rubí, 2015).

La ansiedad social se midió mediante la **Escala de Ansiedad Social de Liebowitz** (*Liebowitz Social Anxiety Scale*, LSAS, 1987). Este instrumento constaba de dos dimensiones: ansiedad o temor y evitación. La primera hacía referencia al nivel de malestar, incomodidad o preocupación que experimentaba una persona ante diversas situaciones sociales; la segunda se relacionaba con la tendencia del individuo a evitar o no enfrentar dichas situaciones por miedo a ser juzgado, evaluado negativamente o a sentirse avergonzado. Cada dimensión era evaluada en una variedad de contextos sociales y de desempeño. Los ítems se calificaban en una escala tipo Likert de cinco niveles, que variaba de 0 a 3 (0 = nada, 1 = leve, 2 = moderado, 3 = severo), lo que permitía clasificar la severidad de la ansiedad social. La puntuación total estimaba el nivel general de ansiedad social en el individuo (Munguía, 2019).

Estrés Académico:

El **estrés académico** se entendía como la interacción entre procesos cognitivos y emocionales que surgían cuando el estudiante percibía que ciertas demandas educativas

podían superar sus capacidades. Este proceso implicaba una evaluación personal del contexto académico, en la que la persona interpretaba dichas exigencias como posibles amenazas o desafíos. Dependiendo de cómo el alumno percibía esas situaciones, podían presentarse respuestas emocionales previas a la experiencia directa, tales como sentimientos de inseguridad, tensión, esperanza, irritación, abatimiento, gratificación o tranquilidad (Martínez y Díaz, 2007).

El estrés académico se midió mediante el **Inventario SISCO del Estrés Académico**, elaborado por Barraza Macías (2008). Este cuestionario autodirigido fue diseñado para evaluar las características del estrés académico en estudiantes universitarios y se componía de tres dimensiones: estresores académicos, síntomas del estrés y estrategias de afrontamiento. Los **estresores académicos** representaban las demandas del entorno educativo; los **síntomas del estrés** incluían manifestaciones físicas, emocionales y conductuales; y las **estrategias de afrontamiento** correspondían a los recursos o mecanismos que el estudiante utilizaba para enfrentar y regular el estrés. Las respuestas se recogían mediante escalas tipo Likert, que variaban según la subescala, permitiendo clasificar los niveles de estrés en función de su intensidad o frecuencia.

Objetivos

Objetivo general

Establecer la correlación entre la *ansiedad social* y el *estrés académico* desarrollado en estudiantes universitarios de Arequipa.

Objetivos específicos

Identificar los niveles de ansiedad social existente en los estudiantes universitarios de tercer y cuarto año de Arequipa

Conocer los niveles de estrés académico existente en los estudiantes universitarios del tercer y cuarto año de Arequipa.

Comparar la ansiedad social y el estrés académico según el sexo en los estudiantes universitarios de tercer y cuarto año de Arequipa

Analizar la correlación entre la edad, la ansiedad y el estrés académico en estudiantes universitarios de tercer y cuarto año de Arequipa.

Antecedentes Teórico-Investigativos

La ansiedad social se refiere al miedo irracional hacia lo desconocido y diversas situaciones sociales, interfiriendo en la vida de los estudiantes al socializar, hablar en público y exponer frente a otros (Bados, 2009). Este problema afecta negativamente la calidad de vida, ya que puede provocar evitación de situaciones sociales por temor a síntomas como sudoración excesiva, temblores y palpitaciones (Turner et al., 2003).

La ansiedad social se refiere al miedo irracional hacia lo desconocido e incluso en diversas situaciones sociales que interfiere en la vida del estudiante, como socializar, hablar en público y exponer delante de otros (Bados, 2009).

Se ha identificado que la ansiedad social suele manifestarse desde la infancia y adolescencia, con una edad de inicio promedio a los 13 años (Arias, 2016). Por otra parte, según los criterios diagnósticos del DSM-V se considera lo siguiente: A) miedo intenso en varias situaciones sociales, en el cual la persona está revelada a que otros individuos los analicen, así como ser observado y reuniones con personas desconocidas. B) la persona tiene miedo de comportarse tal y como es, dado que tiene temor de mostrar sus síntomas de ansiedad y eso se convierta en rechazo o humillación. C) los diversos contextos sociales, genera miedo o ansiedad. D) el individuo se rehúsa a asistir a los eventos sociales y desarrolla un miedo o ansiedad intensos. E) existe un miedo intenso e irracional, de acuerdo la situación planteada y al contexto social. F) La ansiedad o el miedo es perseverante y puede

durar entre seis meses o tal vez más. G) La ansiedad, miedo o la evitación, genera un malestar y deterioro social y afecta de manera considerable la parte laboral y otras zonas importantes. H) La ansiedad o evitación, no se desarrollan por sustancias ni otras afecciones médicas. I) La ansiedad o la evitación, no pueden explicarse de una mejor manera que por otro trastorno mental. J) Si existe otra enfermedad, cómo el Parkinson, obesidad o lesiones, la ansiedad, miedo o evitación, están relacionados con dichos trastornos o por ser excesivos (American Psychiatric Association, 2013).

Caballo y Salazar (2018) proponen un estudio acerca de la autoestima y su relación con la ansiedad social y las habilidades sociales en universitarios españoles, en el cual se evaluó a 826 universitarios de varias regiones de España. Así mismo, se utilizaron la escala de sentimientos de inadecuación-revisada de Janis-Field (RJFFIS) y la escala Rosenberg de autoestima (RSES), cuestionario de ansiedad para adultos (CASO), cuestionario de habilidades sociales (CHASO) y el inventario de asertividad de Rathus (RAS); por consiguiente, se muestra que la autoestima tiene una correlación moderada con la ansiedad social y las habilidades sociales. Existe una relación significativa entre ambas variables; por ende, el estudio concluyo que los universitarios presentaron un nivel bajo de autoestima y un nivel alto en la ansiedad social.

Así mismo, en el estudio que realizaron García et al. (2008), en el cual se relacionan y comparan según las variables psicosociales y la ansiedad social en estudiantes universitarios en México, mostrándose a 103 estudiantes. Para ello, utilizaron el instrumento de la evaluación breve del miedo a la evaluación negativa, con la finalidad de evaluar la disfunción cognitiva asociada a la ansiedad social (BFNE-II), evaluación de dependencia emocional de Turner y Turner, evaluación breve de fobia social (Mini - Spin) y escala de ansiedad social de Liebowitz. Seguidamente, se logra apreciar que la ansiedad social fue de 3.9%; hubo correlaciones positivas entre el BFNE-II y la escala de dependencia, y entre el

MINI-SPIN y las subescalas de miedo y evitación de Liebowitz. Finalmente, se concluye que la ansiedad social es un problema muy frecuente en estudiantes universitarios mexicanos, lo cual está relacionado con su ambiente laboral y de pareja.

Por otra parte, Kuba (2017) proponen un estudio sobre la relación entre las creencias irracionales y la ansiedad social en estudiantes, de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. El tipo de estudio es descriptivo. Su finalidad fue poder conocer la relación entre ambas variables; así mismo, para dicha investigación participaron 124 alumnos de la facultad de psicología, en edad de 18 a 28 años de edad. Ahora bien, se utilizaron el Inventario de Creencias Irracionales y el Cuestionario de Ansiedad Social para adultos (CASO); es por ello, que los resultados muestran una relación moderada y positiva, es decir, que de los estudiantes, el 40% demuestra un alto nivel de ansiedad.

También, Rojas (2018) propuso una indagación sobre determinar el nivel de ansiedad social que presentan los estudiantes preuniversitarios en Trujillo. Este estudio fue descriptivo, de diseño no experimental. Para dicha indagación, se muestra en total a 68 estudiantes y se utiliza la prueba de escala de ansiedad social de Marc Leary. Se finaliza con que el 41,2% de los estudiantes preuniversitarios presenta un nivel de ansiedad social alto y solo el 13,2% de ellos muestra un nivel de ansiedad social bajo.

Finalmente se realizó un análisis por De la Torre Flores (2023), en el cual se basa en determinar los cuales son los factores asociados que desencadena el trastorno de ansiedad social en estudiantes de medicina de una universidad de Arequipa. El tipo de estudio es observacional, prospectivo y transversal. Así mismo, la muestra fue de 307 estudiantes, es por lo que se empleó la prueba de Cuestionario de Fobia Social (SPIN). Ahora bien, de acuerdo con los resultados se reportó que el 30.1% de los estudiantes padecen de ansiedad social; por ende, se determinó que la relación de la ansiedad social está incluida la edad,

sexo, tener pareja, tipo de familia, número amigos, funcionalidad familiar y percepción de desempeño académico.

Estos estudios confirman que la ansiedad social es más recurrente en universitarios, estando relacionada con factores personales, familiares y académicos.

El estrés académico es una alteración en el sistema cognitivo, emocional y fisiológico que afecta el rendimiento académico, causando bajas calificaciones, desmotivación y abandono de clases (Román et al., 2008). Este fenómeno genera dificultades en la concentración y el aprendizaje, como se evidenció en un estudio realizado en Italia con 200 estudiantes universitarios (Al Awaii et al., 2022).

El estrés académico puede estar siendo provocado por factores físicos, emocionales y ambientales que limitan el desempeño del estudiante y afectan sus relaciones interpersonales (Martínez y Díaz, 2007). Por otra parte, el trastorno de adaptación también está relacionado con el estrés académico, en el cual se muestra lo siguiente: A) Aparecen síntomas emocionales de acuerdo con los factores de estrés identificables. B) Estos síntomas son comportamientos clínicamente significativos, tales como: malestar intenso desproporcionado al factor del estrés; deterioros en el ámbito social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento; alteraciones relacionadas con el estrés que no cumplen los criterios para otro trastorno mental; los síntomas no presentan duelo normal; los síntomas no perduran durante más de otros seis meses (American Psychiatric Association, 2013).

Continuando con el estrés académico, Román et al. (2007) efectuaron un estudio acerca del estrés académico en estudiantes de la carrera de Medicina en Cuba. Además, el motivo es poder explicar los niveles de estrés auto percibido, sus manifestaciones y sus posibles causas asociadas a la docencia, aplicada en una muestra de estudiantes latinoamericanos de primer año de la carrera de Medicina. Se mostraron 205 participantes del primer año de la carrera de Medicina y utilizaron el Inventario de Estrés Auto percibido.

El valor del estrés moderado y del estrés elevado fue presentado en un 90% de la muestra femenina por un 70% en el sexo masculino; así mismo se resaltó que todos los casos con estrés elevado se dieron en el sexo femenino. Por último, el estrés académico es un fenómeno de elevada frecuencia en la muestra presentada a estudio, con una preferencia en el sexo femenino.

Por otro lado, otro estudio dirigido por Velásquez (2020) sobre el estrés académico en estudiantes universitarios, asociado con la pandemia por COVID-19. Se utilizaron la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) y el Cuestionario de Percepción del Estrés Académico. Se concluye que hubo una disminución sobre la motivación y el rendimiento académico con un aumento en la ansiedad y las dificultades familiares, concretamente más en estudiantes de escasos recursos económicos.

Finalmente, en la investigación que realizaron Kloster y Perrotta (2019) del estrés académico en estudiantes universitarios de la Ciudad de Paraná - Argentina. El estudio tiene un enfoque cuantitativo y se califica por descriptivo - comparativo. Su objetivo fue analizar las diferencias entre la variable del estrés académico entre los estudiantes universitarios de primer año y de los últimos años de la ciudad de Paraná. Así mismo, la muestra fue empleada por 163 universitarios, en el cual se empleó el Inventario SISCO del Estrés Académico. Seguidamente, el resultado demuestra que los estudiantes de primer año de universidad presentaban un nivel de estrés académico mayor en comparación a la de los últimos años; se concluyó que los alumnos de últimos años de la carrera utilizan más a menudo estrategias de afrontamiento en comparación a los estudiantes de primer año.

Del mismo modo, Vigo y Chávez (2019) realizaron un estudio sobre el nivel de estrés académico en universitarios en Chachapoyas. El estudio es del tipo descriptivo y de corte transversal. La finalidad de la investigación es conocer cada uno de los niveles de estrés de los propios universitarios y para ello, la muestra estaba conformada por 92 estudiantes;

aplicaron un cuestionario para medir los niveles de estrés, académico y con dimensiones sobre los síntomas estresores y el afrontamiento. Posterior a ello, los resultados concluyeron que el 44.56% (bajo nivel de afrontamiento) y el 4.34% (alto nivel de afrontamiento); así mismo, el 36.95% (bajo síntomas de estrés) y el 1.08% (alto síntomas de estrés). Finalmente, se logra concluir que el estrés académico en las dimensiones de afrontamiento y síntomas presentan un nivel bajo, y de factores estresores, un nivel medio.

Por otra parte, Estrada et al. (2021) publicaron una investigación sobre el estrés académico en alumnos universitarios de la carrera profesional de educación de una universidad de Perú durante el periodo de la pandemia del COVID-19. El estudio tiene un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental y correlacional. Para ello, se eligieron a 172 estudiantes a quienes se les aplicó el Inventario del Estrés Académico (SISCO) junto con una ficha de datos sociodemográficos. Posteriormente, según el resultado, se observó que los estudiantes mostraban elevados niveles de estrés académico, y se concluyó que esta variable está significativamente relacionada con el género, la edad y el año académico. Se concluye que es de vital importancia las estrategias psicoeducativas para disminuir el estrés académico y pueden desarrollar, y mejorar su calidad de vida.

Por último, el estudio que elaboraron Zamora y Leiva (2021) se centra en el impacto del estrés académico y la autoestima entre alumnos universitarios de Lima Metropolitana en el COVID-19. Este es un estudio no experimental, de corte transversal y correlacional, cuyo propósito es establecer si existe una relación entre el estrés académico y la autoestima. La muestra estuvo conformada por 428 participantes, utilizando el Inventario del Estrés Académico (SISCO) y la Escala de Autoestima versión adultos. Así mismo, ambas variables se relacionan de forma inversa y estadísticamente significativa. Se concluye que los niveles bajos de autoestima se relacionan con mayores niveles de estrés académico.

Diversas investigaciones han explorado la relación existente entre la ansiedad social y el estrés académico en el ámbito universitario, encontrando que ambas variables tienden a estar estrechamente conectadas y pueden influir negativamente tanto en el desempeño académico como en el bienestar mental de los estudiantes.

En una investigación efectuada por Bustamante et al. (2001), se analizaron los niveles de ansiedad estado-rasgo y estrés académico en un grupo de muestra de 98 estudiantes de Medicina Humana, que pertenecían al primer y sexto año. Los hallazgos revelaron que los estudiantes de primer año presentaban niveles de ansiedad notablemente superiores en comparación con sus pares de sexto año, lo cual evidencia el impacto que tiene el proceso de adaptación a la vida universitaria en la vivencia del estrés y la ansiedad.

Asimismo, Heredia et al. (2012) analizaron la ansiedad relacionada con los exámenes y los métodos de afrontamiento en una muestra amplia de 816 estudiantes universitarios, clasificados según niveles bajos, moderados y altos de ansiedad. Los resultados mostraron una conexión directa entre los niveles de ansiedad y el tipo de afrontamiento utilizado. Específicamente, se observó que el componente de preocupación se asociaba con estrategias de afrontamiento adaptativas que facilitaban el estudio y la preparación académica. En contraste, factores como la interferencia y la falta de autoconfianza estaban vinculados a estilos de afrontamiento menos funcionales.

Más recientemente, Izurieta et al. (2022) realizaron una investigación centrada en las variables del trastorno de ansiedad generalizada y el estrés académico en estudiantes universitarios de Ecuador, en el contexto de la pandemia por COVID-19. La muestra, compuesta en su mayoría por población femenina (64,9%) y jóvenes de entre 21 y 23 años (43,7%), reflejó altos niveles de estrés académico y síntomas severos de ansiedad, siendo las mujeres el grupo más afectado.

Asimismo, Sánchez et al. (2022) realizaron un estudio en 152 estudiantes de psicología en México, en el cual identificaron que el 68,4% de los participantes presentaba niveles moderados de estrés académico, mientras que el 75,7% exhibía niveles más altos de ansiedad-rasgo. Además, encontraron una correlación positiva de magnitud media entre el estrés académico y la ansiedad, lo que sugiere que el aumento en una de estas variables tiende a estar acompañado por un incremento en la otra.

Por otra parte, Aguilar (2021) exploró el papel del perfeccionismo y del estrés académico como predictores de la ansiedad social en un grupo de muestra de 1,034 estudiantes universitarios de diversas disciplinas de Venezuela. Los resultados indicaron que el estrés académico derivado de la planificación y el perfeccionismo académicamente prescrito fueron los factores que mejor predecían la ansiedad social en los estudiantes.

Por añadidura, Martínez (2023) efectuó un estudio sobre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur, para ello obtuvieron como muestra a 240 estudiantes de dicha carrera profesional, en un rango de edad de 15 años a más. Dichos resultados evidencian que presenta una correlación significativa entre ambas variables, en otros términos, es que ante la existencia de la ansiedad fomenta mayor estrés en los estudiantes.

Finalmente, Campos (2023) realizó su investigación sobre la ansiedad y el estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad privada, en el cual su propósito es determinar la correlación entre dichas variables, en una muestra de 161 estudiantes entre el rango de edad de 18 a 31 años. Los resultados demuestran que el 93.2% presenta niveles moderados de estrés académico y el 47.2% un nivel medio de ansiedad, esto quiere decir que si existe una correlación significativa entre el estrés académico y la ansiedad.

Cabe destacar que, si bien algunos estudios incluidos en esta revisión fueron publicados hace más de una década (Bustamante et al., 2001; Heredia et al., 2012), su

incorporación es relevante debido a que proporcionan hallazgos fundamentales acerca de la conexión entre ansiedad y estrés académico. Estos estudios continúan siendo referenciales en el campo y permiten establecer comparaciones con investigaciones más recientes, facilitando una comprensión más integral de la evolución de estas variables en el entorno universitario.

Hipótesis

H1. Existe una correlación positiva significativa entre la ansiedad social y el estrés académico en estudiantes universitarios.



Capítulo II. Método

Método

El estudio actual fue contextualizando con un enfoque cuantitativo de tipo correlacional, usando instrumentos psicométricos, con la finalidad de poder determinar la relación entre la ansiedad social y el estrés académico. El diseño de este estudio fue transversal no experimental, ya que la medición de las variables fue realizada en un solo momento y no se presentó ningún tipo de manipulación en estas. (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

Instrumentos

En base a la recolección de datos para la muestra de estudio, se usaron dos instrumentos, entre ellos la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz y el Inventario de SISCO del Estrés Académico.

Escala de Ansiedad Social de Liebowitz

Bobes (1999) realizó la adaptación al español de la versión de Michael Liebowitz.

La escala de ansiedad social de Liebowitz (LSAS) tiene como objetivo evaluar el grado de temor/ansiedad (subescala de ansiedad) y la frecuencia de evitación (subescala de evitación) en las situaciones sociales. Así mismo, para la calificación de dicha prueba, se utilizó la escala de Likert de cuatro puntos (0 - ninguno/nunca a 3 - habitualmente/grave), sumando todos los puntos se obtuvo un puntaje para cada subescala y escala total.

En el Perú, la fobia social ha sido identificada como un trastorno común dentro del ámbito de la salud mental. Un estudio llevado a cabo por Fiestas y Piazza (2014) incluyó una muestra compuesta por personas entre los 18 y 65 años, provenientes de diferentes ciudades representativas del país: Lima Metropolitana, Chiclayo, Arequipa, Huancayo e

Iquitos. Para adaptar la escala de ansiedad social al entorno sociocultural peruano, se realizaron modificaciones en la formulación de varios ítems, con el fin de garantizar que fueran comprensibles para los participantes. Este proceso contó con la participación de especialistas, quienes definieron de forma operativa las dimensiones que componían la escala, permitiendo así afinar su contenido con base en el juicio de expertos.

Posteriormente, según Franco y Pérez (2018), mencionan que la escala de ansiedad fue adaptada e incluso validada en el contexto peruano, puesto que indica que un incremento en la confiabilidad en ambas escalas, como la escala de ansiedad con el puntaje de alfa de Cronbach ($\alpha = 0.935$) y la escala de evitación con el puntaje de alfa de Cronbach ($\alpha = 0.917$). Además, se obtuvo una confiabilidad por mitades de .82 y .91 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .88 y .93. Estos niveles de confiabilidad poseen una confiabilidad categorizada como muy buena según (Liebowitz, 1987).

Inventario de SISCO del Estrés Académico

El inventario del estrés académico (SISCO-EA) fue elaborado por Barraza en el 2007. Su objetivo es valorar sus reacciones tanto psicológicas como conductuales relacionadas con el estrés.

El inventario del estrés académico de SISCO fue validado en contexto peruano, dado que se dio a través de siete jueces expertos, con un índice de 1.00 y una significancia de 0.008**; así mismo, la confiabilidad de la evaluación se determinó a través del coeficiente de omega con un valor de 0.950 (Caramantín, 2022)

Ahora bien, la prueba estuvo distribuida por tres factores, como la situación de estrés (ítem 1-7), reacciones/síntomas (ítem 8-14) y plan de afrontamiento (ítem 15-21), su calificación de dicho inventario se dará en la escala Likert (nunca = 0 y siempre = 5) (Olivas et al., 2021). Además, se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en

alfa de Cronbach de .90. La validez se basa en el análisis factorial, consistencia interna y en los análisis de grupos contrastados (Barraza, 2007).

Participantes

Los participantes fueron 320 estudiantes universitarios de una universidad privada en la región de Arequipa con una edad media de 22.9 (D.E=3.57). Respecto al tipo de muestreo se consideró el no probabilístico, ya que, no se eligieron a los participantes de manera aleatoria. Además, se efectuó el tipo intencional, puesto que, se mantuvo los criterios de exclusión e inclusión de acuerdo con la población de estudio.

Criterio de inclusión

Los participantes tuvieron que cumplir con los siguientes criterios, que sean estudiantes que acepten ser evaluados, aceptando el consentimiento informado, pertenecientes al tercer y cuarto año de psicología u octavo, noveno y décimo semestre; tener como lengua materna el español, pertenecer a la carrera profesional de psicología y que residan en Arequipa.

Procedimiento

El proyecto de tesis se presentó a la Escuela Profesional de Psicología, con la finalidad de que las autoridades lo aprueben; después de aprobarse la tesis, se realizó un comunicado a cada uno de los estudiantes para que puedan participar en la investigación. Además, se realizó el cronograma para tomar las pruebas, analizar los resultados y la interpretación de este.

Por otro lado, se inició con una pequeña introducción acerca del estrés académico y la ansiedad social, para que los estudiantes puedan entender mejor nuestro estudio y así nos apoyen. Así mismo, las pruebas se aplicaron de manera presencial con un tiempo de 30 minutos para ambas pruebas. Ahora bien, para procesar los resultados obtenidos, se utilizó

Excel, con la finalidad de analizar los resultados y para procesar los datos el programa estadístico *Jamovi 2.3.18 versión solid*.

Consideraciones Éticas

En lo que respecta a los principios éticos que se tuvo en cuenta, se veló por la aprobación institucional de la escuela profesional de psicología, el consentimiento informado por la autonomía de cada participante, puesto que, se otorgó en primera instancia un consentimiento informado, por ello, tuvieron la libertad de librar ante las respuestas de cada protocolo, asimismo, en el caso de que quisieran abandonar la evaluación, pudieron hacerlo sin tener repercusiones.

Análisis de datos

Toda la información recaudada por medio de la aplicación de nuestros instrumentos fue codificada en una base de datos, con la finalidad de procesar toda la información en el programa de Excel, mediante las tablas que contenían las variables de control y las dimensiones correspondientes a cada cuestionario. Después, se importaron los datos de Excel hacia el software estadístico *Jamovi 2.3.18 versión solid*, para su posterior análisis. Se llevó a cabo un análisis descriptivo, y luego se aplicó la correlación de R de Pearson, dado que la muestra cumplía con los criterios de normalidad requeridos para el análisis paramétrico.

Tabla 1*Distribución de los participantes según sexo, estado civil y semestre académico*

Variable	Categoría	<i>f</i>	%
Sexo	Varón	61	19.1 %
	Mujer	259	80.9 %
Estado civil	Soltero	298	93.1 %
	Casado	4	1.3 %
	Comprometido	18	5.6 %
Semestre Académico	Sexto semestre	273	85.30%
	Séptimo semestre	9	2.80%
	Octavo semestre	38	11.90%

En la Tabla número 1 se presenta la distribución descriptiva de los participantes según sexo, estado civil y semestre académico. Se observa que la mayoría de los estudiantes son mujeres 80.9 %, mientras que el 19.1 % son varones. Respecto al estado civil, el 93.1 % de los encuestados se identifican como solteros, el 5.6 % están comprometidos y solo el 1.3 % se encuentran casados. En cuanto al semestre académico, se evidencia que el 85.3 % de los estudiantes cursan el sexto semestre, el 11.9 % el octavo semestre y el 2.8 % el séptimo semestre.

Capítulo III. Resultados

Tabla 2

Niveles de ansiedad social

Dimensión	Nivel	<i>f</i>	%
Ansiedad	Bajo	90	28.13
	Medio	147	45.94
	Alto	83	25.94
Ansiedad Social	Bajo	83	25.94
	Medio	166	51.88
	Alto	71	22.19
Evitación	Bajo	197	61.56
	Medio	123	38.44
	Alto	-	-

En la tabla número 2, se aprecia que en la ansiedad como constructo general prevalecen los niveles medios (45.94%); a diferencia de las dimensiones de la ansiedad social que tiende a niveles medios (51.88), y la dimensión evitación tiende a niveles bajos (61.56%).

Tabla 3

Niveles de estrés académico

Dimensión	Nivel	<i>f</i>	%
Reacciones físicas	Bajo	102	31.87
	Medio	134	41.88
	Alto	84	26.25
Reacciones psicológicas	Bajo	87	27.19
	Medio	131	40.94
	Alto	102	31.87
Reacciones comportamentales	Bajo	101	31.56
	Medio	137	42.81
	Alto	82	25.62
Frecuencia	Bajo	82	25.62
	Medio	154	48.13
	Alto	84	26.25
Estrategias de afrontamiento	Bajo	103	32.19
	Medio	125	39.06
	Alto	92	28.75
Estrés académico	Bajo	27	8.44
	Medio	283	88.44
	Alto	10	3.13

Nota. Esta tabla nos muestra los niveles de estrés académico existente en los estudiantes universitarios del tercer y cuarto año.

En la tabla número 3, se observa que a nivel global el 88.44 % de los estudiantes presenta un nivel medio de estrés académico. Solo el 3.13 % alcanza un nivel alto, mientras que el 8.44 % se encuentra en un nivel bajo. En cuanto a las dimensiones, predominan los niveles medios en su totalidad, reacciones físicas (41.88%), reacciones psicológicas (40.94%), reacciones comportamentales (42.81%), frecuencia (48.13%) y estrategias de afrontamiento (39.06%).

Tabla 4

Comparación del estrés académico y ansiedad social según sexo.

		Estadístico	p	Grupo	N	Media	DE
Estrés académico	t de Student	4.91	.001	Mujer	259	71.2	15.7
				Varón	61	60.6	12.8
Ansiedad social	t de Student	6.41	.001	Mujer	259	43.5	24
				Varón	61	22.7	16.7

En la tabla 4, dichos resultados evidencian una diferencia significativa entre los niveles de estrés académico ($t= 4.91$; $p=.001$) y ansiedad social ($t=6.41$; $p=.001$) según el sexo de los estudiantes universitarios de tercer y cuarto año. Estos hallazgos indican que las estudiantes mujeres mayores niveles de estrés académico ($M=71.2$; $D.E=15.7$) y de ansiedad social ($M=43.5$; $D.E= 24$) en comparación con los varones.

Tabla 5

Correlación entre la edad, ansiedad social y estrés académico en universitarios de tercer y cuarto año.

Variable		Edad
Ansiedad social	R de Pearson	-.245***
Estrés académico	R de Pearson	-.326***

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Según la tabla 5, Los resultados presentan una correlación negativa y significativa entre la edad y las variables de ansiedad social ($r = -.245$, $p < .001$) y estrés académico ($r = -.326$, $p < .001$) en universitarios de tercer y cuarto año. Esto indica que, a mayor edad, se reducen los niveles tanto de ansiedad social como de estrés académico.

Tabla 6

Correlación entre la ansiedad social y el estrés académico como factor general y en sus dimensiones

		Ansiedad social	Ansiedad	Evitación
Estrés académico	R de Pearson	0.508***		
Ansiedad	R de Pearson	0.981***	—	
Evitación	R de Pearson	0.982***	0.926***	—
Suma frecuencia	R de Pearson	0.499***	0.48***	0.499***
Reacciones físicas	R de Pearson	0.443***	0.421***	0.449***
Reacciones comportamentales	R de Pearson	0.399***	0.403***	0.381***
Reacciones psicológicas	R de Pearson	0.411***	0.409***	0.398***
Estrategias de afrontamiento	R de Pearson	0.017	0.001	0.032

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Según la tabla 6, utilizando la prueba R de Pearson se muestra que, existe una relación positiva entre la ansiedad social y el estrés académico ($r=.508$; $p=.001$); también se evidencia una relación significativa y positiva entre las distintas dimensiones del estrés académico con la dimensión ansiedad; frecuencia ($r=.48$; $p=<.001$), reacciones físicas ($r=.421$; $p=<.001$), reacciones comportamentales ($r=.403$; $p=<.001$), reacciones psicológicas ($r=.409$; $p=<.001$), no se encontró relación con las estrategias de afrontamiento ($r=.986$; $p=<.001$).

Se evidencia una relación significativa y positiva entre las dimensiones del estrés académico con la dimensión evitación; ($r=.499$; $p=<.001$), reacciones físicas ($r=.499$; $p=<.001$), reacciones comportamentales ($r=.381$; $p=<.001$), reacciones psicológicas ($r=.398$; $p=<.001$), no se encontró relación con las estrategias de afrontamiento ($r=.572$; $p=<.032$).

Capítulo IV. Discusión

Con base en los resultados expuestos en el capítulo anterior, se procede a desarrollar la interpretación correspondiente, la cual permite confirmar la hipótesis general y las hipótesis específicas del estudio. Es importante destacar que, si bien la literatura científica aún presenta limitaciones en cuanto a investigaciones que aborden de manera conjunta las variables analizadas, se incorporarán referentes teóricos y empíricos que contribuyan a sustentar los hallazgos obtenidos en la presente investigación.

La presente investigación fue realizada en una universidad de Arequipa en una población de universitarios. Los descubrimientos obtenidos a partir de un análisis riguroso y objetivo evidencian una relación positiva entre la ansiedad social y el estrés académico. En términos generales, estos resultados revelan que la mayoría de los estudiantes universitarios evaluados en la ciudad de Arequipa presentan niveles moderados de ansiedad social. Esto sugiere que, si bien existe una sensibilidad al juicio social, esta no alcanza niveles que interfieran gravemente con el funcionamiento cotidiano de los estudiantes. Este resultado guarda coherencia con lo señalado por Bados (2009) en un estudio realizado en España, donde se destaca que, aunque la ansiedad social puede provocar un malestar considerable, muchas personas logran adaptarse y desenvolverse funcionalmente en sus entornos académicos y sociales.

En el caso de los estudiantes arequipeños, este nivel moderado podría reflejar su capacidad para enfrentar desafíos sociales y académicos, a pesar de experimentar cierta incomodidad o tensión en situaciones que implican exposición pública o evaluación social.

En cuanto al estrés académico, también se identificó una predominancia de niveles moderados entre los participantes. Esta tendencia coincide con lo descrito por Román et al. (2007) un estudio realizado en Cuba con estudiantes latinoamericanos, donde se observó que el estrés de intensidad moderada es común en contextos universitarios, especialmente en

programas académicos que presentan altas exigencias. Dichos niveles de estrés pueden interpretarse como una respuesta natural ante las demandas de el entorno educativo, sin llegar necesariamente a poder afectar de una manera significativa el desempeño o la salud mental del estudiante. En Arequipa, esta tendencia podría estar relacionada con el ritmo de estudio, las exigencias académicas y la falta de recursos psicoeducativos preventivos. Esto indicaría que los estudiantes logran mantener cierto equilibrio, aunque no exento de desgaste.

Una contribución importante de este estudio fue la relación significativa entre ansiedad social y estrés académico, particularmente en las dimensiones frecuencia, reacciones físicas y psicológicas. Este hallazgo coincide con lo investigado por Sánchez et al. (2022) en México, quienes encontraron que existe una correlación directa entre ambas variables en estudiantes de Psicología. Esta consistencia sugiere que, en contextos donde el desempeño académico implica exposición social constante como presentaciones orales o dinámicas grupales, el estrés académico puede amplificar los síntomas de ansiedad social, algo observable también en los estudiantes arequipeños.

Asimismo, se identificó una relación significativa con las dimensiones de la evitación y las reacciones de estrés académico. Este hallazgo guarda una similitud con el estudio de Aguilar (2021) en Venezuela, quien concluye que el perfeccionismo socialmente prescrito y el estrés académico predicen la ansiedad social. En el caso de Arequipa, esta relación puede estar asociada a la presión social o familiar por obtener buenos resultados, lo que podría provocar conductas evitativas frente al miedo, al fracaso o la crítica.

De la misma manera, se encontró una relación inversa entre la edad y los niveles de ansiedad social y estrés académico. Este descubrimiento concuerda con los resultados de Bustamante et al. (2001) en Perú, quienes encontraron altos niveles de ansiedad en estudiantes de primeros años en comparación con los de años superiores. Esta relación puede reflejar el

proceso de adaptación universitaria que ocurre con el tiempo, lo que les permite desarrollar estrategias de regulación emocional más efectivas.

También se encuentra consonancia con lo reportado por Campos (2023) en Lima, Perú, quien halló niveles moderados tanto de ansiedad social como de estrés académico en estudiantes universitarios de una institución privada. Esta coincidencia respalda la validez de los resultados actuales, al situarlos dentro de un panorama nacional en el que el malestar emocional en contextos académicos es moderado, pero significativo.

Finalmente, la correlación positiva entre ansiedad social y estrés académico encontrada en este estudio se alinea con los resultados de Martínez (2023), también en Lima, Perú, quien reportó una relación significativa entre ambas variables en estudiantes de Psicología. Esto evidencia que tanto en la capital como en regiones como Arequipa, los factores académicos pueden ser detonantes clave de síntomas ansiosos, confirmando la urgencia de estrategias preventivas a nivel universitario.

Por otra parte, en el presente trabajo se evidenció que el nivel de estrés académico fue mayor en las estudiantes mujeres. Este descubrimiento coincide con lo previamente reportado en investigaciones, como la realizada por Izurieta et al. (2022), quienes exploraron la relación entre el trastorno de ansiedad generalizada y el estrés académico en estudiantes universitarias en Ecuador. Pese a las diferencias culturales entre ambos contextos, sus resultados también señalaron una mayor prevalencia de estrés académico en mujeres, esto sugiere que este grupo presenta una mayor vulnerabilidad frente a las exigencias del entorno académico. Esto podría explicarse por factores sociales, emocionales y de rol que influyen en la manera en que las mujeres enfrentan la carga académica y perciben las demandas educativas.

A pesar de las similitudes, también se identificaron diferencias con investigaciones realizadas en otros contextos. Por ejemplo, Rojas (2018) realizó un estudio con estudiantes preuniversitarios en Trujillo, Perú, donde se identificaron niveles elevados de ansiedad social,

contrastando con los niveles moderados observados en estudiantes universitarios de Arequipa. Esta discrepancia podría explicarse por la etapa académica en la que se hallan los participantes; mientras que los preuniversitarios afrontan la incertidumbre y presión relacionada con el ingreso a la educación superior, los estudiantes universitarios ya han superado esta etapa, lo cual podría contribuir a una reducción parcial en la intensidad de la ansiedad social.

Por otro lado, Vigo y Chávez (2019) realizaron un estudio en Chachapoyas, Perú, y encontraron niveles bajos de afrontamiento y síntomas de estrés académico, lo que difiere de los niveles moderados encontrados en este estudio. Esta diferencia podría explicarse por las características geográficas y educativas de ambas regiones: mientras que Arequipa es una ciudad más grande, con un entorno académico más competitivo, Chachapoyas presenta un ritmo de vida más pausado y posiblemente menor presión institucional. Esto refuerza la necesidad de entender el estrés académico desde una mirada contextualizada.

Finalmente, respecto a las estrategias de afrontamiento, no se halló una relación significativa entre ella y la ansiedad social. Este resultado contrasta con el estudio de Heredia et al. (2012) en México, donde se constató una relación clara entre la ansiedad frente a los exámenes y los estilos de afrontamiento. La diferencia puede atribuirse a que la ansiedad evaluada por Heredia es específica y situacional (ansiedad ante exámenes), mientras que en este estudio se evaluó la ansiedad social como constructo general, lo cual implica otras variables emocionales y sociales no necesariamente gestionadas con las mismas estrategias de afrontamiento.

Conclusiones

Primera. Se concluye que existe una correlación positiva y significativa entre la ansiedad social y el estrés académico, así como entre sus respectivas dimensiones, exceptuando las estrategias de afrontamiento, donde no se evidenció relación.

Segunda. Se evidencia que los estudiantes universitarios presentan, en su mayoría, niveles medios de ansiedad social como constructo general, con un predominio de niveles bajos en la dimensión evitación.

Tercera. Se concluye que los estudiantes presentan un nivel medio de estrés académico de manera global, observándose también niveles medios en cada una de sus dimensiones: reacciones físicas, psicológicas, comportamentales, frecuencia y estrategias de afrontamiento.

Cuarta. Se determina que las mujeres han presentado niveles significativamente más altos de ansiedad social y estrés académico en comparación con los varones, lo cual evidencia diferencias relevantes según el sexo.

Quinta. Se evidencia una correlación negativa y significativa entre la edad y las variables de ansiedad social y estrés académico, concluyéndose que, a mayor edad, menores son los niveles de ambas variables.

Recomendaciones

Primera. Se recomienda realizar capacitaciones sobre la promoción y la prevención de la salud mental; asimismo, psicoeducación y técnicas psicológicas sobre la ansiedad social y estrés académico hacia los estudiantes universitarios.

Segunda. Se recomienda para los futuros investigadores, realizar más estudios sobre la ansiedad social y estrés académico, referente a los estudiantes, pero en distintas universidades de Arequipa.

Tercera. Se recomienda realizar una capacitación a los directores y maestros de la universidad, ya sea manera individual, grupal y comunitaria.

Cuarta. Se recomienda que los servicios psicológicos universitarios implementen talleres regulares de manejo del estrés y habilidades sociales.

Quinta. Se sugiere la creación de programas de tutoría y acompañamiento psicológico preventivo, con el fin de brindar contención emocional y fortalecer las estrategias de afrontamiento frente a las exigencias académicas.

Sexta. Se recomienda que las universidades desarrollen campañas sobre la sensibilización de la salud mental.

Limitaciones

El presente estudio presenta algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados.

En primer lugar, el diseño no experimental y de corte transversal impide establecer relaciones causales entre las variables; únicamente permite identificar asociaciones. Aunque la muestra fue seleccionada de manera aleatoria, esta se circunscribió a una sola institución universitaria privada de Arequipa, lo cual limita la generalización de los resultados a otras poblaciones o contextos educativos.

Así mismo, las herramientas se llenaron a manera de autoinforme, por lo que las respuestas pueden verse influenciadas por la percepción subjetiva o el estado emocional de los participantes en el momento de la evaluación.

Aún con estas limitaciones, los hallazgos ofrecen información significativa sobre la relación entre la ansiedad social y el estrés académico, y pueden servir como base para futuras investigaciones con muestras más amplias y diseños longitudinales.

Referencias

- Al Awaii, N, Zaidi, U, Awad, S, Alroqaiba, N, Aldhahi, M, Alsaleh, H, Mortada, M, Shahnaz, A, y Shahnaz, E. (2022). Moderating Effects of Self-Esteem on the Relationship between Communication Anxiety and Academic Performance among Female Health College Students during the COVID-19 Pandemic. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113960>.
- Aguilar, L. A. (2021). *Perfeccionismo y estrés académico como determinantes de ansiedad social en estudiantes universitarios*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/profile/Leonardo-Aguilar-2/publication/356694428_Perfeccionismo_y_estres_academico_como_determinantes_de_ansiedad_social_en_estudiantes_universitarios/links/61a7b598ca2d401f27b91fc1/Perfeccionismo-y-estres-academico-como-determinantes-de-ansiedad-social-en-estudiantes-universitarios.pdf
- American Psychiatric Association, (2013). Manual y diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5.^a ed.). <https://www.eafit.edu.co/ninos/redde laspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- American Psychological Association. (2013). ¿Qué son los trastornos de ansiedad? <https://www.psychiatry.org/patients-families/la-saludmental/ansiedad/%C2%BFque-son-los-trastornos-de-ansiedad>
- American Psychological Association. (2017). Más allá de la preocupación. <https://www.apa.org/topics/anxiety/preocupacion>
- American Psychological Association (2010). Los distintos tipos de estrés. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>

Barraza, A. (2007). Instrumentos de investigación. El inventario SISCO del estrés académico. *Revista Universidad Pedagógica de Durango*.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>

Barraza, A. (2006). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista Psicología científica*.

<https://psicologiacientifica.com/estres-academico-un-estado-de-la-cuestion/>

Bados, A. (2009). *Fobia Social*. Universidad de Barcelona.

<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/6321/1/Fobia%20social.pdf>

Bados, A. (2009). Fobia social. Naturaleza, evolución y tratamiento.

<https://www.trastornoevitacion.com/images/pdf/FOBIA%20SOCIAL%20-%20naturaleza-evaluacion-y-tratamiento-Arturo%20Bados.pdf>

Barnhill, J. (2023). Trastorno de ansiedad social. *Revista Manual MSD Versión para profesionales*.

<https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastorno-de-ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/trastorno-de-ansiedad-social>

Bedoya, S, Perea, M y Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una facultad de estomatología.

<https://www.redalyc.org/pdf/4215/421539345004.pdf>

Berrío García, N y Mazo Zea, R. Estrés académico (2011). *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*,3(2),65-82.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

Ballena Lluen, C, Cabrejos Ramos, L, Davila Carrillo, Y, Gonzales Sanchez, C, Mejia Huaman, G, Ramos Delgado, V y Barboza, J. (2021). Impacto del confinamiento por

COVID-19 en la calidad de vida y salud mental. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 14(1), 87-89.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2227-47312021000100015

Broche Pérez, Y, Fernández Castillo, E y Reyes Luzardo, D. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia COVID-19. <https://scielosp.org/artvicle/rcsp/2020.v46suppl1/e2488/es/>

Campos, J. (2023). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada de la región Lambayeque, 2020. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/13165/Campos_bje.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Caramantín, Y. (2022). Validación y adaptación del Inventario de SISCO del estrés académico en estudiantes de secundaria de la ciudad de Piura, 2021. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/89420/Caramant%c3%adn_BYP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cassaretto, M, Gamarra Hidalgo, L y Vilela, P. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Revista Liberabit*, 27(2)

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172948272021000200005#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20es%20definido,del%20de%20equilibrio\)%2C%20obligando%20al%20estudiante](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172948272021000200005#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20es%20definido,del%20de%20equilibrio)%2C%20obligando%20al%20estudiante)

Caballo, V. (2007). Manual para el tratamiento – conductual de los trastornos psicológicos. <https://beckperu.com/wp-content/uploads/2020/04/Manual-para-el-tratamiento-cognitivo-conductual-de-los-trastornos-psicologicos-Vicente-Caballo.pdf>

Caballo, V y Salazar, I. (2018). La autoestima y su relación con la ansiedad social y las habilidades sociales. *ReserarchGate*.

<https://www.researchgate.net/publication/324524419> La autoestima y su relación con la ansiedad social y las habilidades sociales

Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W y Monge, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. Redalyc. <https://www.redalyc.org/pdf/379/37962105.pdf>

Chavéz, M y Vigo, F. (2019). Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, Chachapoyas, Perú, 2019. *Revista Científica UNTRM: Ciencias Sociales y Humanidades*. <https://revistas.untrm.edu.pe/index.php/CSH/article/view/584>

De La Torre Flores, A. (2023). Factores asociados al trastorno de ansiedad social en estudiantes de Medicina de una Universidad de Arequipa. *Repositorio Universidad Nacional San Agustín*. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/cbdea4e2-ab81-4ebf-9b8c-891cb3b8ee3b/content>

De Las Nieves Montiel, M, Fonseca Feris, R y Arrúa Jacquet, K. Adaptación y transición en estudiantes de Educación Superior ante la pandemia del COVID-19. *Revista Internacional de Investigación Ciencia Social*, 18(2), 343-358. <http://scielo.iics.una.py/pdf/riics/v18n2/2226-4000-riics-18-02-343.pdf>

Días García, A, Quiceno, C, Gutiérrez Quintero, M, Vallejo Ceballos, Y y Echevarría Marín, A (2020). La ansiedad social en estudiantes universitarios de psicología durante la pandemia generada por el covid- 19. <https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tdea/2210/InformeFinalGrupo1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Díaz, C y Santos, L. (2017). La ansiedad en la adolescencia. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6317303.pdf>

- Estrada Araoz, E, Mamani Roque, M, Gallegos Ramos, N, Mamani Uchasara, H y Zuloaga Araoz, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Revista Científica Redalyc*.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55971233016>
- Fiestas, F. y Piazza, M. (2014). Prevalencia de vida y edad de inicio de trastornos mentales en el Perú urbano: Resultados del estudio mundial de salud mental, 2005. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 31(1), 39-47.
<https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2014.v31n1/39-47/>
- Franco Jimenez, R y Pérez Mosco, C. (2018). Adaptación y validación de la escala de Ansiedad Social de Liebowitz en muestra clínica de un hospital estatal. *Repositorio de la Universidad Ricardo Palma*.
https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/1156/TESIS_PEREZ-FRANCO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García Robles, R., Espinosa Flores, R., Padilla Gutiérrez, A., Álvarez Rojas, M y Páez Agraz, F. (2008). Ansiedad Social en Estudiantes Universitarios: Prevalencia y Variables Psicosociales Relacionadas. *Revista Psicología Iberoamericana*, 16(2), 54-63 <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133920328008.pdf>
- Guillén, A y Buela, G. (2014). Metaanálisis de comparación de grupos y metaanálisis de generalización de la fiabilidad del cuestionario State-Trait Anxiety Inventory (STAI). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272014000100007
- Guillén, F. (2003). *Psicología del arbitraje y el juicio deportivo*.
https://www.google.com.pe/books/edition/Psicolog%C3%ADa_del_arbitraje_y_el_juicio_de/aMo8TWX2rDYC?hl=es&gbpv=1&dq=isbn:8497290348&printsec=frontcover

- Guemes, M, Gonzalez, M y Hidalgo, I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
- Hernández, L. (2018). Ansiedad social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad pública de Lima Metropolitana. <https://hdl.handle.net/20.500.13084/2504>
- Izurieta-Brito, D., Poveda-Ríos, S., Naranjo-Hidalgo, T y Moreno-Montero, E. (2022). Trastorno de ansiedad generalizada y estrés académico en estudiantes universitarios ecuatorianos durante la pandemia COVID-19. Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3283/3260>
- Kloster Klanten, G y Perrotta Fátima, D. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la Ciudad de Paraná. *Repositorio de la Universidad Católica de Argentina*. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Kuba, K. (2017). Relación entre creencias irracionales y ansiedad social en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. *Repositorio Universidad Peruana Cayetano Heredia*. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/659>
- Luterek, J, Eng, W y Heimberg, R. (2003). Tratamiento cognitivo – conductual del trastorno de ansiedad social: Teoría y práctica. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/09.Luterek_11-3oa-1.pdf

Martinez, S y Díaz, A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942007000200002

Martinez, S. (2023). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de psicología en una universidad de Lima Sur, 2021. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/3215>

Mungia, M. (2019). Propiedades psicométricas de la escala de ansiedad social de Liebowitz en estudiantes universitarios de Huancayo. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/6996/2/IV_FHU_501_TE_Munguia_Mantari_2019.pdf

Navas, W y Vargas, M. (2012). Trastornos de ansiedad: Revisión dirigida para atención primaria. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>

Ortiz, O, Casas C y Ruiz, R. (2016). Ansiedad social en la adolescencia: Factores psicoevolutivos y de contexto familiar. <https://olgagomezortiz.es/wp-content/documentos/2.pdf>

Olivas Ugarte, L., Morales Hernández, S y Solano Jáuregui, M. (2021). Evidencias psicométricas del Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992021000200001#:~:text=Entre%20los%20instrumentos%20en%20lengua,diferentes%20estudios%20a%20nivel%20internacional.

Organización Mundial de la Salud. (2023). Trastorno de ansiedad. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

Pinargote Macías, E y Caicedo Guale, L. (2019). La ansiedad y su relación en el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de psicología de la universidad de Tacna de Manabí. <https://www.redalyc.org/journal/5732/573263327006/html/>

- Regueyra Edelman, M., Valverde Hernández, E y Delgado Ballestero, A. (2021). Consecuencias de la Pandemia COVID-19 en la permanencia de la población estudiantil universitaria, 21(3), 1-30. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v21n3/1409-4703-aie-21-03-00028.pdf>
- Ries, F., Vasquez, C., Mesa, M y Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad – rasgo y ansiedad estado en competiciones deportivas. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S15784232012000200002&script=sci_abstract
- Rodríguez de los Rios, L., Carbajal, Y., Narvaez, T y Vásquez, R. (2020). Impacto emocional por COVID-19 en estudiantes universitarios. Un estudio comparativo. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7871357>
- Rojas Avalos, E. (2016). Ansiedad Social de una academia pre universitaria de Trujillo. *Repositorio Universidad San Pedro*. http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/11958/Tesis_60666.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Román Collazo, C., Ortiz Rodriguez., F y Hernández Rodríguez, Y. (2007). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Sandín, B, Ramos, F y Belloch A. (2008). Manual de psicopatología. <https://aulavirtual.iberro.edu.co/repositorio/Cursosatriz/Psicolog%C3%ADa/Psicopatolog%C3%ADa/MD/Beloch%20Amparo%20Manual%20de%20psicopatolog%C3%ADa.%20Volumen%20I.pdf>

Schaefer Hardy, A y Rubí Patricia, G. (2015). Abordaje narrativo y estratégico en el trastorno por ansiedad social.

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000100005#:~:text=El%20Trastorno%20de%20Ansiedad%20Social,y%20significancia%20cl%C3%ADnica%2C%20por%20lo

Sánchez Domínguez, J. P., Damián Mendoza, E., Pozo Osorio, M. C y Baz Salinas, E. A. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. Universidad Autónoma del Carmen.

<https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3283/3260>

Selye, H. (1960). El modelo de Selye. Psicología ambiental elementos básicos. Universitat de Barcelona. http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1

Sigüenza Campoverde, W y Vilchez Tornero, J.L. (2021). Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(1)

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572021000100012

Salazar, I., Caballo, V y Arias, B. (2015). Validez de constructo y fiabilidad del «Cuestionario de ansiedad social para adultos» (CASO) en Colombia. *Revista Latinoamericana de Psicología*.

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120053415000631?ref=pdf_download&fr=RR-2&rr=81929eb778ba6dec

Spielberger, C. (1972). La ansiedad como estado emocional. Ansiedad: tendencias actuales en teoría e investigación. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-657401-2.50009-5>

Universidad Nacional de Córdoba (s.f.). Estrés académico. <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico>

Turner, M., Beidel, C y Flood, M. (2003). El tratamiento de adultos con fobia social: Desarrollo, aplicación y resultados de la terapia para la eficacia social. *Psicología Conductual*, 1(3), 583-598.

https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/10.Turner_11-3oa-1.pdf

Velásquez Gonzáles, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19. *Revista Digital de la Universidad Autónoma de Chiapas*, 9(25). <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>

Valera Martínez, E. (2021). Ansiedad estado y ansiedad rasgo asociada a la ansiedad social en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. Universidad Ricardo Palma. *Repositorio Institucional*. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/4073>

Vivanco Vidal, A, Saroli Anibar, D, Caycho Rodríguez, T, Carbajal León, C y Noé Grijalva, M. (2020). Ansiedad por COVID-19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8162687>

Williams, T, McCaul, M, Schwarzer G, Cipriani A, Ipser, J y Stein D. (2020). Tratamientos farmacológicos para el trastorno de ansiedad en adultos: una revisión sistemática y un metaanálisis en red. *Revista Publimed*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32039743/>

Zamora Marin, A y Leiva Colos, F. (2021). Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales Humanidades*.

<https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/748>

Anexos

Anexo 1. Escala de Ansiedad Social de Liebowitz

Miedo o ansiedad	Evitación	
0. Nada de miedo o ansiedad	0. Nunca lo evito (0%)	
1. Un poco de miedo o ansiedad	1. En ocasiones lo evito (1-33%)	
2. Bastante miedo o ansiedad	2. Frecuentemente lo evito (33-67%)	
3. Mucho miedo o ansiedad	3. Habitualmente lo evito (67-100%)	
		<i>Miedo/ansiedad Evitación</i>
1. Llamar por teléfono en presencia de otras personas		
2. Participar en grupos pequeños		
3. Comer en lugares públicos		
4. Beber con otras personas en lugares públicos		
5. Hablar con personas que tienen autoridad		
6. Actuar, hacer una representación o dar una charla ante un público		
7. Ir a una fiesta		
8. Trabajar mientras le están observando		
9. Escribir mientras le están observando		
10. Llamar por teléfono a alguien que usted no conoce demasiado		
11. Hablar con personas que usted no conoce demasiado		
12. Conocer a gente nueva		
13. Orinar en servicios públicos		
14. Entrar en una sala cuando el resto de la gente ya está sentada		
15. Ser el centro de atención		
16. Intervenir en una reunión		
17. Hacer un examen, test o prueba		
18. Expresar desacuerdo o desaprobación a personas que usted no conoce demasiado		
19. Mirar a los ojos a alguien que usted no conoce demasiado		
20. Exponer un informe a un grupo		
21. Intentar «ligarse» a alguien		
22. Devolver una compra a una tienda		
23. Dar una fiesta		
24. Resistir a la presión de un vendedor muy insistente		

Anexo 2: El inventario SISCO del Estrés Académico

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

- Sí
 No

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

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

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					



4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a si mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Anexo 3. Consentimiento informado

Estimado participante

Mediante este medio, se le solicita su participación informada en la investigación “Ansiedad Social y Estrés académico en Estudiantes Universitario” a cargo de las estudiantes Mary Alexia Guillen Portilla y Valeria Alejandra Rodríguez Córdova. Este estudio tiene como propósito aportar, a partir de sus resultados, a una mejor comprensión del bienestar educativo, social y personal, en una serie de áreas vitales, tales como la calidad y condiciones de vida, que se ven afectados por el proceso educativo en la vida universitaria.

Fecha:

Yo declaro que se me ha explicado y he comprendido

la información sobre el objetivo de la tesis titulada, asimismo conozco los riesgos, beneficios y manejo de la confidencialidad. También he sido informado/a que mi participación es confidencial y voluntaria y que al negarme a participar no implica ninguna penalidad. Autorizo que los resultados de este estudio sean publicados. En caso de tener alguna pregunta o duda acerca de esta investigación, puedo comunicarme a los correos: 71662018@ucsm.edu.pe 72798919@ucsm.edu.pe

ACEPTO

SI	NO
----	----

Anexo 4. Ficha técnica de la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz

LSAS	Versión adaptada	Original
Nombre	Escala de Fobia Social de Liebowitz.	Liebowitz Social Phobia Scale.
Autor	Bobes J, et al.	Liebowitz MR.
Referencia	Bobes J, Badía X, Luque A, García M, González MP, Dal-Ré R. Validación de las versiones en español de los cuestionarios Liebowitz Social Anxiety Scale, Social Anxiety and Distress Scale y Sheehan Disability Inventory para la evaluación de la fobia social. Medicina Clínica 1999;112:520-38.	Liebowitz MR. Social Phobia. Modern Problems of Pharmacopshychiatry 1987;22:141-73.

Anexo 5. Ficha técnica de El inventario SISCO del Estrés Académico

FICHA TÉCNICA: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Nombre: Inventario SISCO para el estrés académico

Autor: Arturo Barraza Macías

Estructura:

El Inventario SISCO de estrés académico se compone de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro, en términos dicotómicos que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento

Anexo 6. Cuestionario de Ansiedad social

Datos sociodemográficos

Correo universitario	Edad	Sexo	Género	Estado Civil	¿Presentas algún diagnóstico?	¿Practican alguna terapia o algún medicamento para tratar?

Ansiedad social

Escala de miedo y ansiedad

1. Llamar por teléfono en presencia de otras personas	0. Nada de miedo o ansiedad	1. Un poco de miedo o ansiedad	2. Bastante miedo o ansiedad	3. Mucho miedo o ansiedad
2. Participar en grupos pequeños				
3. Comer en lugares públicos				
4. Beber con otras personas en lugares públicos				
5. Hablar con personas que tienen autoridad				
6. Actuar, hacer una representación o dar una charla ante un público				
7. Ir a una fiesta				

8. Trabajar mientras le están observando				
9. Escribir mientras le están observando				
10. Llamar por teléfono a alguien que usted no conoce demasiado				
11. Hablar con personas que usted no conoce demasiado				
12. Conocer a gente nueva				
13. Orinar en servicios públicos				
14. Entrar en una sala cuando el resto de la gente ya está sentada				
15. Ser el centro de atención				
16. Intervenir en una reunión				

17. Hacer una examen, test o prueba				
18. Expresar desacuerdo o desaprobación a personas que usted no conoce demasiado				
19. Mirar a los ojos a alguien que usted no conoce demasiado				
20. Exponer un informe a un grupo				
21. Intentar «ligarse» a alguien				
22. Devolver una compra a una tienda				
23. Dar una fiesta				
24. Resistir a la presión de un vendedor muy insistente				

Evitación

1. Llamar por teléfono en presencia de otras persona	0. Nada de miedo o ansiedad	1. Un poco de miedo o ansiedad	2. Bastante miedo o ansiedad	3. Mucho miedo o ansiedad
2. Participar en grupos pequeños				
3. Comer en lugares públicos				
4. Beber con otras personas en lugares públicos				
5. Hablar con personas que tienen autoridad				
6. Actuar, hacer una representación o dar una charla ante un público				
7. Ir a una fiesta				

8. Trabajar mientras le están observando				
9. Escribir mientras le están observando				
10. Llamar por teléfono a alguien que usted no conoce demasiado				
11. Hablar con personas que usted no conoce demasiado				
12. Conocer a gente nueva				
13. Orinar en servicios públicos				
14. Entrar en una sala cuando el resto de la gente ya está sentada				
15. Ser el centro de atención				
16. Intervenir en una reunión				

17. Hacer una examen, test o prueba				
18. Expresar desacuerdo o desaprobación a personas que usted no conoce demasiado				
19. Mirar a los ojos a alguien que usted no conoce demasiado				
20. Exponer un informe a un grupo				
21. Intentar «ligarse» a alguien				
22. Devolver una compra a una tienda				
23. Dar una fiesta				
24. Resistir a la presión de un vendedor muy insistente				

Anexo 7. Cuestionario Estrés académico

- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

SÍ	NO

- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho

1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					

Otras (especifique)									
Reacciones físicas									
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)									
Fatiga crónica (cansancio permanente)									
Dolores de cabeza o migrañas									
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea									
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc									
Somnolencia o mayor necesidad de dormir									
Reacciones psicológicas									
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)									

Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de la información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otras (especifique)					

Anexo 8. Tabla de Normalidad de las dimensiones de ansiedad social y estrés académico

	Asimetría	Curtosis
Ansiedad	.28	.61
Evitación	.27	.69
Reacciones psicológicas	.4	.4
Reacciones comportamentales	.37	.73
Reacciones físicas	.24	.68

Nota: Esta tabla muestra la correlación entre la ansiedad social y estrés académico en estudiantes universitarios

En la tabla del anexo 7, se presenta el análisis de normalidad, realizando una verificación de la asimetría y curtosis las cuales deberían estar entre los valores de +/-1.5, esto quiere decir que, existe una distribución normal de manera considerable, cumpliendo con el primer supuesto del análisis de correlación simple