

Universidad de Lima  
Facultad de Psicología  
Carrera de Psicología



# **RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en  
Psicología

**Micaela Veronica Aservi Rodrigo**

**20102188**

**Asesor**

Javier Rojas Vasquez

Lima – Perú  
Marzo de 2022

*(Hoja en blanco)*





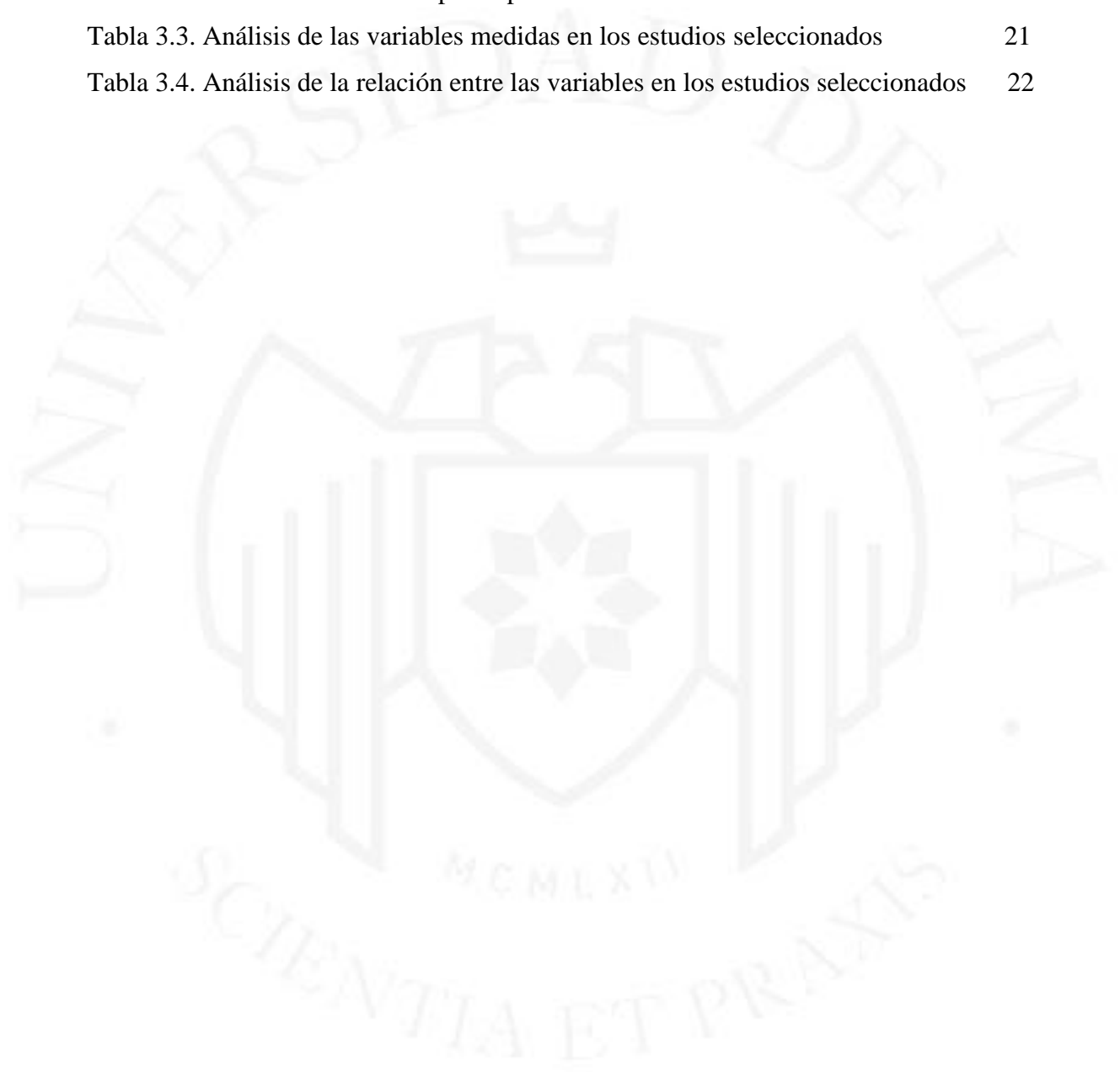
**Relationship between academic stress and coping  
strategies in university students**

# TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO II: MÉTODO	16
2.1 ¡Error! Marcador no definido.	
2.1.1 ¡Error! Marcador no definido.	
2.1.2 ¡Error! Marcador no definido.	
2.2 ¡Error! Marcador no definido.	
CAPÍTULO III: RESULTADOS	19
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	29
CONCLUSIONES	35
REFERENCIAS	36

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3.1. Análisis general de estudios seleccionados	19
Tabla 3.2. Características de los participantes en los estudios seleccionados	20
Tabla 3.3. Análisis de las variables medidas en los estudios seleccionados	21
Tabla 3.4. Análisis de la relación entre las variables en los estudios seleccionados	22



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.1. Fuente: Modelo Sistémico Cognoscitivista de Barraza (2006)	13
Figura 2.1. Diagrama de flujo del proceso selectivo de los estudios incluidos	18



## **RESUMEN**

La pandemia producida por el (COVID-19) ha tenido efectos en un gran número de personas a nivel mundial. Una medida establecida para prevenir el contagio del coronavirus fue migrar de la educación clásica a la educación en línea. Esto ha producido efectos desfavorables en los estudiantes universitarios, tanto en su proceso de aprendizaje, como en su salud mental. Para enfrentarse a las demandas de la pandemia y del distanciamiento social, así como de las nuevas formas de enseñanza - aprendizaje, los estudiantes requieren de ciertas estrategias de afrontamiento que les permitan adaptarse satisfactoriamente a ello. Por esto, se tuvo como propósito analizar la relación existente entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios, en tiempos de pandemia. Fueron seleccionados 10 artículos, siguiendo los criterios PRISMA 2020. Para ello, se consultaron las siguientes bases de datos: Scopus, Web of Science, Ebsco, Science Direct y APA PsycNet. Se halló que el estrés académico y las estrategias de afrontamiento manifiestan una relación negativa estadísticamente significativa. Las estrategias más empleadas por los alumnos para enfrentarse a este contexto son: humor, aceptación, afrontamiento activo, religión y planificación. Mientras que las estrategias empleadas en menor medida son: negación desahogo y uso de sustancias.

Palabras clave: Pandemia (COVID-19), estudiantes universitarios, estrés académico, estrategias de afrontamiento

## **ABSTRACT**

The pandemic produced by (COVID-19) has had effects on many people worldwide. An established measure to prevent the spread of the coronavirus was to migrate from classical education to online education. This has produced unfavorable effects on university students, both in their learning process and in their mental wellness. To face the demands of the pandemic and social distancing, as well as the new forms of teaching-learning, students require certain coping strategies that enable them to adapt satisfactorily to it. For this reason, the purpose was to analyze the relationship between academic stress and the coping strategies used by students, during the pandemic. 10 articles were selected, following the PRISMA 2020 criteria. For this, databases were consulted, such as Scopus, Web of Science, Ebsco, Science Direct, and APA PsycNet. It was found that academic stress and coping strategies show a statistically significant negative relationship. The strategies most used by students to deal with this context are humor, acceptance, active coping, religion, and planning. While the strategies used less are denial relief and use of substances.

**Keywords:** Pandemic (COVID-19), university students, academic stress, coping strategies