



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PRÁCTICA
PREPROFESIONAL DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
EDUCACIÓN PRIMARIA**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. ZAYDA LOURDES CÁCERES FLORES

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

PUNO – PERÚ

2024



NOMBRE DEL TRABAJO

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
DE PRÁCTICA PREPROFESIONAL DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PRIMARIA**

AUTOR

ZAYDA LOURDES CÁCERES FLORES

RECUENTO DE PALABRAS

10376 Words

RECUENTO DE CARACTERES

60328 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

52 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

818.7KB

FECHA DE ENTREGA

Apr 22, 2024 9:06 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Apr 22, 2024 9:11 AM GMT-5

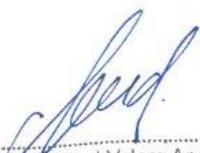
● **13% de similitud general**

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

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 10% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)


Dr. Yanay Noel Valero Arco
DOCENTE UNIVERSITARIO




Dra. Ruth Mery Cruz Huisa
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
FCEDUC - UNA



DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a Dios, y a mis padres Doña Juana que me brindo el apoyo económico y moral, Don Martín un ángel que desde el cielo supo guiarme en mi proceso de formación profesional.

Así mismo a mis hermanas: Irma, Lutgarda y Carmen, a mis hermanos: Wilson, Lizardo y Wiliam por ser ejemplo de constancia, perseverancia, motivación e inspiración en el desarrollo de mi formación profesional.

A mis compañeros(as) de estudios por brindarme sus conocimientos y apoyarme en mi formación profesional finalmente a mi compañero de vida Yorvi que me ayudo en mi progreso y superación profesional.

Zayda Lourdes



AGRADECIMIENTOS

Agradezco profundamente a la Universidad Nacional del Altiplano Puno, por haber hecho realidad mi anhelo de ser profesional.

A la Facultad de Ciencias de la Educación, Escuela Profesional de Educación Primaria.

A mí director, asesor y miembros del jurado por su apoyo incondicional, su motivación y porque hicieron posible el desarrollo y la culminación del presente estudio de investigación.

A mi familia por brindarme su apoyo, por darme ánimos para salir siempre adelante y motivarme en mi formación profesional

A mis docentes por brindarme sus conocimientos y apoyarme en mi formación profesional finalmente a todas las personas que me ayudaron en mi superación profesional.

Zayda Lourdes



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
INDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	10
ABSTRACT.....	11
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	14
1.2.1. Problema general.....	14
1.2.2. Problemas específicos	14
1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
1.4. JUSTIFICACIÓN DE ESTUDIO	15
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION.....	17
1.5.1. Objetivo general	17
1.5.2. Objetivos específicos	17
CAPÍTULO II	
REVISIÓN DE LITERATURA	
2.1. ANTECEDENTES.....	18
2.2. MARCO TEÓRICO	20



2.2.1. Estrés en universitarios	20
2.2.2. Dimensiones del estrés	21

CAPÍTULO III

MEDIOS Y MATERIALES

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	23
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	23
3.3. MATERIAL DE PROCEDENCIA DEL ESTUDIO	23
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO	24
3.2.1. Población	24
3.2.2. Muestra	24
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	25
3.6. PROCEDIMIENTO	26
3.7. VARIABLES	26
3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS	27

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS	28
4.2. DISCUSIÓN	33
V. CONCLUSIONES	39
VI. RECOMENDACIONES	40
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41
ANEXOS	47

ÁREA: Perspectivas teóricas de la educación

TEMA: Estrés académico

Fecha de Sustentación: 23/Abril/ 2024



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Población de la investigación.....	24
Tabla 2 Muestra de investigación	25
Tabla 3 Operacionalización de variables.	26
Tabla 4 Distribución De La Muestra Según Sexo.....	28
Tabla 5 Resultados de la dimensión estresores	29
Tabla 6 Resultados del nivel de estrés en la dimensión síntomas.....	30
Tabla 7 Resultados del nivel de estrés en la dimensión estrategias de afrentamiento	32
Tabla 8 Resultados del nivel de estrés	33



INDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1: Matriz de Consistencia.....	48
ANEXO 2: Instrumento de Investigación	49
ANEXO 3: Declaración jurada de autenticidad de tesis	51
ANEXO 4: Autorización de depósitos de tesis al repositorio institucional.....	52



ACRÓNIMOS

INEI:	El Instituto Nacional de Estadística e Informática
SISCO:	Cuestionario de Estrés Académico
MINEDU:	Ministerio de Educación
FCEDUC:	Facultad de Ciencias de la Educación
EPEP:	Escuela Profesional de Educación Primaria
UNA:	Universidad Nacional del Altiplano



RESUMEN

La relevancia de estudiar el estrés en estudiantes inmersos en su práctica preprofesional se sustenta en diversos aspectos, tales como la esencialidad del bienestar emocional y mental para el desarrollo integral de los estudiantes. De lo descrito la presente investigación se tuvo como objetivo determinar el nivel estrés académico en estudiantes de práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria. La hipótesis planteada es que el nivel estrés académico en estudiantes de práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria es severo. El tipo de investigación fue no experimental con un diseño descriptivo simple. La población fueron 290 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria, el tamaño de muestra fue de 155 estudiantes de práctica del cuarto al décimo ciclo, seleccionados a través de un muestreo probabilístico aleatorio. Los resultados señalan que los estudiantes tienen un estrés moderado a severo con un aumento en la alerta y concentración. En conclusión el nivel estrés académico en estudiantes de práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria, tiende a ser de moderado a severo, ya que el 71 % de estudiantes alcanzó estos niveles de estrés.

Palabras claves: Estrés académico, Universitarios, Práctica preprofesional.



ABSTRACT

The relevance of studying stress in students immersed in their pre-professional practice is based on various aspects, such as the essentiality of emotional and mental well-being for the integral development of students. Likewise, the pre-professional practice stage represents a crucial moment to merge theory with practice, where stress could adversely affect academic performance. The objective of this research was to determine the level of academic stress in pre-professional practice students of the Professional School of Primary Education. The hypothesis proposed is that the level of academic stress in pre-professional practice students of the Professional School of Primary Education is severe. The type of research was non-experimental with a simple descriptive design. The population consisted of 290 students from the Professional School of Primary Education, the sample size was 155 units, selected through random probability sampling. It was concluded that the level of academic stress in pre-professional practice students of the Professional School of Primary Education tends to be moderate to severe, since 71% of students reached these levels of stress.

Keywords: : Academic stress, University, Pre-professional internship.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La investigación sobre el estrés académico en estudiantes de práctica preprofesional es fundamental porque permite comprender y abordar el estrés académico es esencial para promover el bienestar de los estudiantes. La práctica preprofesional a menudo implica la transición de la teoría a la práctica, lo que puede generar presiones adicionales. Investigar el estrés académico proporciona información valiosa para implementar estrategias y apoyos que mitiguen el impacto negativo en la salud mental de los estudiantes. Además el estrés puede afectar negativamente el rendimiento académico y la calidad de la formación de los estudiantes. Entender las fuentes específicas de estrés durante la práctica preprofesional permite a las instituciones educativas adaptar sus programas y proporcionar recursos que fortalezcan la capacidad de los estudiantes para enfrentar los desafíos de manera efectiva.

Por otra parte, investigar el estrés académico permite identificar los factores específicos que contribuyen a la presión experimentada durante la práctica preprofesional. Esto puede incluir la carga de trabajo, la relación con supervisores, la adaptación al entorno laboral, entre otros. Con esta información, se pueden implementar intervenciones específicas y personalizadas.

La investigación sobre el estrés académico en estudiantes de práctica preprofesional es esencial para promover un ambiente educativo saludable, mejorar la calidad de la formación, y garantizar el bienestar general de los estudiantes durante esta etapa crucial de su desarrollo académico y profesional. La estructura de la presenta investigación se detalla de la siguiente forma:



En la capítulo I, está la introducción, planteamiento del problema, hipótesis, justificación y objetivos. En el capítulo II aparecen los antecedentes y el marco teórico. En el capítulo III, los medios y materiales, ubicación del estudio, población y muestra, diseño metodológico y variables. En el capítulo IV, se puede observar los resultados y discusión y finalmente las conclusiones y recomendaciones.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La cantidad de estudiantes universitarios en el Perú se ha ido incrementando durante la última década, en el 2020 el número de estudiantes matriculados en universidades públicas fue de 339 288, mientras que en las universidades privadas fue de 752 340 a nivel nacional (INEI, 2022) (Valero-Ancco & Pari-Orihuela, 2023). La vida universitaria para los jóvenes representa un reto en base a cambios en el estilo de vida, en esta etapa el joven establece una serie de relaciones con sus compañeros, profesores y con el contexto de la universidad en general (Valero-Ancco & Cayro-Jilapa, 2021).

Según Sánchez-Ojeda & De Luna-Bertos (2015), los estilos de vida se definen como un “conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona y como aquellos patrones de conducta individuales que demuestran cierta consistencia en el tiempo” (p.1910), estos pueden verse influenciados por factores como la salud, nutrición, cuidados personales, ejercicios, relaciones interpersonales (Molano-Tobar et al., 2021), que a lo largo de la vida se modifican en función a los cambios y circunstancia que pasa el ser humano.

Rodríguez et al. (2013), manifiesta que la Organización Mundial de la Salud (OMS) identificó a los universitarios como una comunidad que afronta grandes cambios que se relacionan con el estilo de vida, esto debido a que los jóvenes al ingresar a la universidad cambian de lugar de residencia, generalmente deben vivir solos y esto



ocasiona cambios en su rutina alimentaria, además la demanda de esfuerzo académico por lo que suelen disminuir sus horas de sueño (Molano-Tobar et al., 2021).

Otro de los indicadores del cambio en el estilo de vida de los universitarios es el estrés, ya que los jóvenes deben afrontar nuevos retos académicos y relaciones interpersonales. Por lo expuesto, resultó importante el estudio del estrés académico en estudiantes universitarios, para identificar los niveles de estrés que sopesan y así las autoridades académicas de la universidad intervengan a través de talleres de afrontamiento de estrés en los universitarios.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es el nivel estrés académico en estudiantes de práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles son los principales estresores que afectan a los estudiantes de práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria?
- ¿Cuáles son los principales síntomas de estrés que presentan los estudiantes de práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria?
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento de estrés que practican los estudiantes de práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria?



1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

- El nivel estrés académico en estudiantes de práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria es severo.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE ESTUDIO

La importancia de investigar el estrés en estudiantes que cursan práctica preprofesional radica en varios factores como el bienestar emocional y mental de los estudiantes que es fundamental para su desarrollo integral. Así también la práctica preprofesional es una fase crucial para integrar teoría y práctica. El estrés puede tener un impacto negativo en el rendimiento académico.

Se debe investigar para identificar las fuentes y niveles de estrés académico ayuda a implementar estrategias de apoyo que promuevan un ambiente más saludable durante la práctica preprofesional. Además, Investigar el estrés académico permite ajustar la estructura y diseño de la práctica para maximizar la experiencia educativa y preparar a los estudiantes de manera efectiva para sus futuras carreras. Por otra parte, comprender cómo el estrés afecta el desempeño académico permite implementar estrategias para mejorar la eficacia del aprendizaje y la retención de conocimientos durante la práctica preprofesional.

Entre otros motivos la investigación sobre el estrés académico proporciona información valiosa para adaptar y mejorar continuamente los programas de práctica preprofesional, garantizando su eficacia y relevancia. Investigar y abordar las causas subyacentes del estrés permite implementar medidas preventivas que protejan la salud mental de los estudiantes y reduzcan el riesgo de problemas a largo plazo. Al abordar las fuentes de estrés, se mejora la retención estudiantil, garantizando que los estudiantes completen exitosamente su práctica preprofesional y su formación universitaria.



Investigar el estrés académico permite ajustar y mejorar la calidad de la formación, asegurando que los estudiantes estén preparados y capacitados de manera óptima para sus futuras responsabilidades profesionales.

El estrés académico en estudiantes de práctica preprofesional es un fenómeno que merece una atención especial desde el punto de vista teórico. Existen escasas investigaciones que se centran específicamente en esta etapa crucial del desarrollo académico y profesional. Esta investigación contribuirá al cuerpo de conocimientos existente al ampliar nuestra comprensión de los factores teóricos que influyen en el estrés durante la práctica preprofesional. Se espera que los hallazgos presentados ayuden a mejorar las teorías existentes sobre el estrés estudiantil y su relación con las experiencias prácticas preprofesionales.

El estrés académico en estudiantes de práctica preprofesional tiene consecuencias directas en la salud mental y el bienestar general de los individuos, lo que a su vez afecta su desempeño académico y profesional. Comprender y abordar este fenómeno no solo beneficiará a los estudiantes directamente involucrados, sino también a las instituciones educativas, las empresas y la sociedad en general. La investigación proporciona información valiosa para diseñar intervenciones y políticas que promuevan un entorno académico y profesional más saludable y sostenible.

El conocimiento generado por esta investigación es instrumental para los educadores y profesionales de la enseñanza. Proporciona información sobre cómo estructurar y apoyar de manera efectiva las experiencias de práctica preprofesional, minimizando el estrés y optimizando el aprendizaje. La identificación de mejores prácticas pedagógicas contribuirá al diseño de programas educativos más efectivos y



adaptados a las necesidades emocionales de los estudiantes durante esta fase crítica de su formación.

Esta investigación representa una contribución significativa al conocimiento científico al abordar una brecha identificada en la literatura académica. Los resultados ofrecerán nuevas perspectivas sobre los factores determinantes del estrés académico durante la práctica preprofesional y contribuirán a la base de evidencia necesaria para el desarrollo futuro de teorías y modelos explicativos. Además, proporciona un marco para la replicación de estudios en diferentes contextos y culturas, fortaleciendo así la validez externa de las conclusiones obtenidas.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

1.5.1. Objetivo general

- Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de práctica pre profesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria.

1.5.2. Objetivos específicos

- Establecer los principales estresores que afectan a los estudiantes de práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria.
- Establecer los principales síntomas de estrés que presentan los estudiantes de práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria.
- Establecer las estrategias de afrontamiento de estrés que practican los estudiantes de práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

Las investigaciones sobre estrés son diversas, dentro de ellas a nivel internacional tenemos a Pérez-Pérez et al. (2022), en su investigación con 105 universitarios mexicanos, tuvo como objetivo identificar los niveles de estrés en universitarios, encontraron que el 77.4% tiene estrés, además indica que el estrés y otros factores como la ansiedad y depresión afectan gradualmente a los estudiantes. Así también Arntz et al. (2022), en su investigación con 166 universitarios chilenos, encontraron que el 47.59% sufren de estrés, además explica que existe una asociación entre el sexo femenino y altos niveles de estrés además de ansiedad y depresión.

Por otra parte, Alvarez-Silva et al. (2018), en su investigación con 210 universitarios ecuatorianos, tuvieron como objetivo identificar el nivel de estrés académico en universitarios, llegaron a la conclusión que el estrés académico está presente en un nivel medio. Así también Lemos-Rentería et al.(2024), en su investigación con universitarios colombianos, tuvo como objetivo construir un modelo de relacionamiento entre variables de estrés, afrontamiento académico y ansiedad con el rendimiento académico, trabajaron bajo un enfoque cuantitativo. Los resultados revelaron que las variables de control, como la edad, el semestre cursado y el estrato socioeconómico, tienen una influencia significativa en el rendimiento académico de los estudiantes.

En el ámbito nacional se consideró la investigaciones de Cassaretto et al. (2021), en su estudio con 1801 universitarios peruanos, tuvieron como objetivo describir la



prevalencia del estrés académico y sus componentes. Sus resultados señalan que el 83% de los investigados han experimentado estrés académico, además sostienen que la variable sexo evidencia un rol predictivo del estrés. También se consideró la investigación de Olivas-Ugarte et al. (2021), en su investigación con 560 universitarios limeños, en su investigación tuvieron como objetivo analizar las evidencias psicométricas del inventario SISCO SV-21. Llegaron a la conclusión que el instrumento es válido y confiable para su aplicación en universitarios.

Por otra parte, Damian-Carmin (2017) en su estudio con 130 universitarios peruanos, tuvo como objetivo evaluar la relación entre el estrés académico y las conductas de salud, los resultados expuestos indican la presencia de estrés en el medianamente alto, siendo los principales estresores la sobre carga académica, falta de tiempo y las evaluaciones.

En el ámbito local se considera la investigación de Cansaya-Huayta (2022), en su investigación con 699 universitarios puneños, planteó como objetivo establecer la relación entre el estrés académico y la actividad física. Llegó a la conclusión que el estrés académico no se relaciona con la actividad física. Así también se considera a Dueñas-Zúñiga (2017) con su investigación con 366 universitarios puneños, cuyo objetivo fue establecer la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, sus principales resultados sostienen que existe relación entre las variables de estudio.

Por otra parte se tiene a Ramos-Quispe (2020), quien en su investigación con 60 universitarios puneños planteó como objetivo determinar la relación del estrés académico con el estado nutricional, llegó a la conclusión que los niveles de estrés académicos son altos, además el estrés se relaciona en mayor porcentaje con reacciones fisiológicas.



2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Estrés en universitarios

En la actualidad los universitarios están sometidos a exigencias académicas, propias del avance de la ciencia y la tecnología, al haber tanta información es necesario que los estudiantes adquieran nuevas habilidades y esto se constituye como una fuentes de estrés (Alvarez-Silva et al., 2018). La literatura define al estrés como la forma de reaccionar que tiene una persona en forma física, cognitiva, emocional y conductual frente a los estímulos académicos (Alfonso, B., Calcines et al., 2015), es importante analizar esta variable ya que las consecuencias del estrés se pueden manifestar en adicciones como el alcoholismo, drogadicción y menguar el éxito académico de los universitarios (Alania-Contreras et al., 2020).

El estrés académico se refiere a la respuesta física, emocional y cognitiva desencadenada por las demandas y presiones asociadas con el entorno académico. Este fenómeno surge cuando los estudiantes perciben que las exigencias de sus estudios superan sus recursos y habilidades para hacerles frente, manifestándose en síntomas como ansiedad, agotamiento emocional y dificultades en el rendimiento académico (Shankar & Park, 2016).

Según Barraza-Macías (2006), el estrés implica “un desequilibrio sistémico de la relación entre la persona y su entorno, ya que, bajo la valoración de la propia persona, las exigencias o demandas del entorno desbordan sus propios recursos” (p.12). A esto Arce-Varela et al. (2020), añaden que el estrés es una reacción del organismo frente a presiones cotidianas que sobrepasan los recursos de las personas para afrontarlas, además el estrés es un factor de riesgo para



adquirir patologías cardiacas. Adicionalmente el estrés provoca respuestas en el organismo a nivel cognitivo, fisiológico y a nivel motor, como ansiedad, miedo, enfermedades de la piel, cefaleas, dolores musculares, tic nervioso, usos de drogas entre otros.

Al respecto Caballero-Domínguez & Suarez-Colorado (2019), señalan que “a mayores niveles de burnout académico aumenta la probabilidad de mayor presencia de indicadores de afectación de la salud mental en el estudiante (mayor tensión y agotamiento emocional, ansiedad y tendencia a la depresión)” (p.246).

2.2.2. Dimensiones del estrés

Dentro de las dimensiones de estudio de la variable estrés académico se considerará la dimensión estresores, dimensión síntomas, y la dimensión estrategias de afrontamiento. Respecto a los estresores Olivas-Ugarte et al. (2021), indica que “los estresores se impulsan cuando un estudiante es sometido a sobrecargas de tareas estimuladas y evaluadas por el docente a través de tiempos ilimitados y la poca claridad de información para los trabajos” (p.650), por otra parte Cassaretto et al. (2021), sostiene que los principales estresores en universitarios son la sobre carga académica y las evaluaciones de los docentes, adicional a ello estarían los altos niveles de competencia entre compañeros, la exigencia de los profesores, y por otro lado la presión familiar, los sentimientos de soledad y las metas (Delgado-Tenorio et al., 2021). Por otro lado, Chávez-Márquez (2021), indica que los estresores ambientales son los que mayormente afectan a los universitarios, causando reacciones físicas y/o psicológicas en ellos.

Amaya-Bonilla (2019), señala que un adecuado manejo de las emociones contribuye a afrontar los estímulos estresantes. Dentro de estos estímulos



estresantes se tiene por ejemplo la entrega de trabajos finales, exposiciones, exámenes finales, incluso considera el carácter y comportamiento de los docentes como generador de preocupación en estudiantes.

Para la dimensión síntomas Cassaretto et al. (2021), indica que los síntomas son “la frecuencia con la que se presenta el estímulo estresor y se manifiestan a través de indicadores físicos, psicológicos y comportamentales, mientras que Delgado-Tenorio et al. (2021), manifiestan que los síntomas son la manifestación del desequilibrio sistémico causado por los estresores. Olivas-Ugarte et al. (2021) señala que los síntomas “se aprecian cuando los estudiantes muestran reacciones físicas y mentales como ansiedad, problemas de concentración, fatiga crónica, depresión, tristeza, angustia, desesperación, sentimientos de agresividad e irritabilidad, tendencia a discutir, y desgano para realizar las actividades académicas” (p.650). Al respecto Caballero-Domínguez & Suarez-Colorado (2019), sostienen que en universitarios mayormente se presenta la ansiedad y en menores porcentajes la depresión.

Respecto al afrontamiento Caballero-Domínguez & Suarez-Colorado (2019), en su estudio explica que “que el afrontamiento consiste en realizar esfuerzos cognitivos, afectivos y conductuales para manejar (dominar, tolerar, reducir o minimizar) las demandas ambientales o internas, así como los conflictos entre estas” (p. 247). Barraza-Macías (2018), indica que las estrategias de afrontamiento permiten al estudiante combatir el desequilibrio provocado por los estresores, por ejemplo cuando el estudiante es capaz de analizar lo positivo y negativo de una situación y en base al análisis resuelve un preocupante para él, manteniendo el control de sus emociones (Olivas-Ugarte et al., 2021)



CAPÍTULO III

MEDIOS Y MATERIALES

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El estudio se realizó exactamente en la Escuela Profesional de Educación Primaria, la cual es parte de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano, que se ubica en la ciudad de Puno en el departamento del mismo nombre. La ubicación exacta corresponde a -15.834572258751997, -70.0306640943275.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El estudio se realizó en el año académico del 2023, y tuvo una duración de seis meses, para la cual se cumplió con el cronograma de actividades presentas en el proyecto de investigación.

3.3. MATERIAL DE PROCEDENCIA DEL ESTUDIO

El estudio procede la utilización del instrumento el Inventario SISCO de estrés académico para evaluar a los estudiantes, este instrumento contiene 45 ítems, y está diseñado para aportar información acerca de las variables relacionadas con el estrés sus dimensiones son: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

La investigación es de tipo no experimental, ya que no se manipuló la variable solo se observó y midió (Hernández, et al 2015).

El diseño de la investigación corresponde al descriptivo simple. La técnica de investigación corresponde a la encuesta, el instrumento de investigación utilizado fue el Inventario SISCO SV-21 (Barraza-Macías, 2018), el instrumento es estandarizado, confiable y validado a nivel internacional, por lo que no requirió validación de expertos.



3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

3.2.1. Población

La población estuvo constituida por 290 estudiantes de práctica preprofesional del Programa de Estudios de Educación Primaria, distribuidos según la siguiente tabla:

Tabla 1

Población de la investigación

Ciclo	Frecuencia
IV	70
V	67
VI	18
VII	31
VIII	14
IX	36
X	54
Total	290

Nota: Datos obtenidos de la coordinación académica de la Escuela Profesional de Educación Primaria 2023 – II.

3.2.2. Muestra

Para el cálculo de la muestra se aplicó la siguiente ecuación:

$$n = \frac{N * Z_a^2 * p * q}{e^2(N - 1) + Z_a^2 * p * q}$$

Donde:

n = tamaño de la muestra

N = Población

Z =Parámetro estadístico

e = Error de estimación máximo aceptado



p = Probabilidad de que ocurra el evento

q = Probabilidad de que no ocurra el evento

$$n = \frac{290 * 1.960 * 0.05 * 0.05}{(0.05)^2(290 - 1) + 1.960 * 0.05 * 0.05} = n = 155$$

$$n_i = n \left(\frac{N_i}{N} \right)$$

De lo expresado la muestra para la presente investigación estuvo conformada de la siguiente manera:

Tabla 2

Muestra de investigación

Ciclo	Frecuencia
IV	37
V	36
VI	10
VII	17
VIII	7
IX	19
X	29
Total	155

Nota: Valores obtenidos a partir de la fórmula.

De acuerdo a la tabla 2 el tamaño de la muestra fue de 155 unidades. El tipo de muestreo corresponde al tipo probabilístico aleatorio y estratificado (Hernandez et al., 2015).

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Para empezar, se llevaron a cabo análisis descriptivos de la muestra, a fin de obtener las frecuencias, porcentajes, medias y desvíos típicos. Seguidamente, se realizaron análisis de estadística descriptiva básica para caracterizar el estrés académico, los síntomas, los estresores y los modos de afrontamiento en los estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná.



3.6. PROCEDIMIENTO

El procedimiento consistió en aplicar el instrumento de investigación a la población de estudio de manera presencial. Para el procesamiento de datos se utilizó la estadística descriptiva, a través de frecuencias y porcentajes que fueron organizados en tablas y figuras.

3.7. VARIABLES

Tabla 3

Operacionalización de variables.

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	INDICE
VARIABLE Estrés académico	Estresores	1. La competencia con mis compañeros del grupo 2. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días. 3. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases. 4. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.) 5. El nivel de exigencia de mis profesores/as 6. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) 7. Que me toquen profesores/as muy teóricos/as. 8. Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.) 9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as 10. La realización de un examen 11. Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo. 12. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as. 13. Que mis profesores/as estén mal preparados/as. 14. Asistir a clases aburridas o monótonas 15. No entender los temas que se abordan en la clase	Nunca Casi nunca Rara vez A veces Casi siempre Siempre
	Síntomas	1.Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) 2.Fatiga crónica (cansancio permanente) 3.Dolores de cabeza o migraña 4.Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea 5.Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	



		<ol style="list-style-type: none">6.Somnolencia o mayor necesidad de dormir7.Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)8.Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)9.Ansiedad, angustia o desesperación.10.Problemas de concentración11.Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad12.Conflictos o tendencia a polemizar o discutir13.Aislamiento de los demás14.Desgano para realizar las labores escolares15.Aumento o reducción del consumo de alimentos	
	Estrategias de afrontamiento	<ol style="list-style-type: none">1.Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)2.Escuchar música o distraerme viendo televisión3.Concentrarse en resolver la situación que me preocupa4.Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)5.La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)6.Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa7.Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos8.Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).9.Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa10.Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa11.Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.12.Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solución13.Salir a caminar o hacer algún deporte14.Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas15.Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	

3.8. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para el manejo estadístico se tomó en cuenta el análisis porcentual, tablas y figuras y con el Microsoft Excel y el software estadístico SPSS versión 23.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

a) Caracterización de la muestra

Según los resultados de la aplicación de instrumentos, se sabe que los participantes de la encuesta tienen edades entre 18 y 31 años de edad, siendo la media 20 años de edad. Además se sabe que la muestra estuvo conformada por 155 unidades divididos entre varones y mujeres, habiendo un total de 38 varones que representan el 24.5% y 117 mujeres que representan el 75.5% del total (Tabla 4).

Tabla 4

Distribución de la muestra según sexo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Varón	38	24.5	24.5
Mujer	117	75.5	100.0
Total	155	100.0	

Nota: Frecuencias y porcentajes obtenidos a partir del procesamiento de la base de datos.

b) Resultados de la dimensión estresores

En la dimensión estresores, los principales estresores que los estudiantes sostienen son la sobre carga de tareas ya que el 51% de estudiantes sostiene que es un estresor, así también el tiempo limitado para hacer las tareas obtuvo el 40%, por otra parte la personalidad y el carácter de los profesores obtiene un 35.5%, otro estresor resaltante es la forma de evaluación que suma un 37.4% en las escalas de casi siempre y siempre (Tabla 5).



Por otra parte, la presencia de profesores muy teóricos también resulta estresante al 34.9% de la muestra, así también el examen se convierte en un estresor importante con un 36.7%. Además, otro estresor importante es que los profesores estén mal preparados ya que un 37.4% afirma esto, por otra parte, asistir a clases aburridas y monótonas obtuvo el 38.7% y no entender los temas que se aborda en clases obtuvo un 37.4% (Tabla 5).

Tabla 5

Resultados de la dimensión estresores

Ítems	Nunca	Casi nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre	Siempre
1. La competencia con mis compañeros del grupo	13.5	12.9	23.2	25.8	12.3	12.3
2. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	5.2	5.8	14.2	23.9	34.2	16.8
3. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.	7.7	10.3	18.7	27.7	23.9	11.6
4. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	7.1	11.6	18.1	25.8	27.1	10.3
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as	5.8	10.3	16.1	35.5	21.3	11.0
6. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	7.1	9.0	15.5	33.5	25.8	9.0
7. Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.	12.9	6.5	17.4	28.4	19.4	15.5
8. Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)	12.3	14.8	25.2	19.4	18.7	9.7
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	8.4	7.7	14.21	29.7	25.8	14.2
10. La realización de un examen	7.1	9.7	11.0	35.5	20.6	16.1

Ítems	Nunca	Casi nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre	Siempre
11. Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.	12.3	18.1	15.5	23.2	20.6	10.3
12. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	10.3	9.0	21.3	24.5	22.6	12.3
13. Que mis profesores/as estén mal preparados/as.	9.7	16.1	14.2	22.6	23.2	14.2
14. Asistir a clases aburridas o monótonas	7.7	14.2	16.1	23.2	23.9	14.8
15. No entender los temas que se abordan en la clase	9.7	9.7	22.6	20.6	22.6	14.8

Nota: Frecuencias y porcentajes obtenidos a partir del procesamiento de la base de datos

c) Resultados de la dimensión síntomas

En la dimensión síntomas, se observa que la somnolencia y mayor necesidad de dormir es predominante en un 40% de la muestra, seguidamente los problemas de concentración con un 38.7%. Así también, los sentimientos de depresión, tristeza, ansiedad, angustia y desesperación con un 37.4%. Otro síntoma importante es la presencia de dolores de cabeza en un 36.1% de la muestra, el cansancio y fatiga permanente también es frecuente en un 34.8% de la muestra (Tabla 6).

Tabla 6

Resultados del nivel de estrés en la dimensión síntomas

Ítems	Nunca	Casi nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre	Siempre
1.Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	12.3	13.5	19.4	23.2	18.1	13.5
2.Fatiga crónica (cansancio permanente)	8.4	14.2	20.0	22.6	21.3	13.5
3.Dolores de cabeza o migraña	6.5	18.1	18.1	21.3	23.2	12.9
4.Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	18.1	15.5	20.6	19.4	18.1	8.4



Ítems	Nunca	Casi nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre	Siempre
5.Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	30.3	15.5	14.2	21.3	12.9	5.8
6.Somnolencia o mayor necesidad de dormir	9.7	11.0	14.2	20.6	29.7	14.8
7.Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	10.3	14.2	18.7	27.1	20.0	9.7
8.Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	9.7	12.9	18.7	21.3	23.2	14.2
9.Ansiedad, angustia o desesperación.	7.1	15.5	16.1	23.9	20.6	16.8
10.Problemas de concentración	7.7	14.2	14.2	25.2	25.2	13.5
11.Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	18.7	14.8	15.5	22.6	18.7	9.7
12.Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	18.7	16.8	16.8	23.2	17.4	7.1
13.Aislamiento de los demás	20.0	13.5	16.8	21.9	16.1	11.6
14.Desgano para realizar las labores escolares	13.5	8.4	28.4	21.3	18.1	10.3
15.Aumento o reducción del consumo de alimentos	13.5	7.1	19.4	27.7	20.6	11.6

Nota: Frecuencias y porcentajes obtenidos a partir del procesamiento de la base de datos.

d) Resultados de la dimensión estrategias de afrontamiento

En la dimensión estrategias de afrontamiento se encontró que la estrategia más recurrente es escuchar música o ver televisión 56.2%, así también se tiene la característica de concentrarse en resolver el problema y mantener el control sobre las emociones con un 46.4%. Por otra parte, recordar situaciones similares y resolverlas y valorar lo positivo de las situaciones vividas tiene un 44.5%, además la habilidad asertiva y el análisis de las situaciones obtuvo un 43.2%. Otra estrategia de afrontamiento utilizada por los estudiantes es salir a caminar o practicar algún deporte con un 42.6% y finalmente la búsqueda de información y soluciones obtuvo un 40% (Tabla 7).

Tabla 7*Resultados del nivel de estrés en la dimensión estrategias de afrontamiento*

Ítems	Nunca	Casi nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre	Siempre
1.Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias)	5.2	7.1	16.1	28.4	27.1	16.1
2.Escuchar música o distraerme viendo televisión	3.2	5.2	10.3	25.2	32.3	23.9
3.Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	4.5	7.7	10.3	31.0	31.6	14.8
4.Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)	8.4	7.7	18.7	27.1	23.2	14.8
5.La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)	11.6	16.8	19.4	30.3	11.6	9.7
6.Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	5.2	9.0	21.3	24.5	25.2	14.8
7.Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	9.7	16.1	13.5	27.1	18.7	14.8
8.Ventilación y confidencias (verbalización o plática).	8.4	11.	23.2	31.0	18.7	7.7
9.Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	4.5	8.4	20.0	27.1	24.5	15.5
10.Analizar lo positivo y negativo para solucionar la situación que me preocupa	4.5	7.1	14.8	30.3	28.4	14.8
11.Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	3.9	8.4	15.5	25.8	32.9	13.5
12.Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	3.2	5.2	20.0	27.1	27.1	17.4
13.Salir a caminar o hacer algún deporte	5.2	10.3	6.5	35.5	18.1	24.5
14.Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	5.2	7.7	19.4	31.6	21.9	14.2
15.Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	4.5	5.2	15.5	30.3	25.8	18.7

Nota: Frecuencias y porcentajes obtenidos a partir del procesamiento de la base de datos.



e) **Resultados generales del nivel de estrés**

Los resultados generales del nivel de estrés muestran que 45 estudiantes que representan el 29% del total presentan un nivel leve de estrés, por otra parte se encontró a 48 estudiantes que representan el 31% que presentan un nivel moderado de estrés, además se encontró 62 estudiantes que representan el 40% del total que presentan un nivel severo de estrés (Tabla 8).

Tabla 8

Resultados del nivel de estrés

Escala	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Leve	45	29.0	29.0
Moderado	48	31.0	60.0
Severo	62	40.0	100.0
Total	155	100.0	

Nota: Frecuencias y porcentajes obtenidos a partir del procesamiento de la base de datos.

4.2. **DISCUSIÓN**

Los resultados obtenidos en este estudio indican que la mayoría de estudiantes universitarios experimentan niveles de estrés que varían de moderados a severos, con un pequeño porcentaje manifestando un nivel leve de estrés. Características asociadas al estrés moderado a severo incluyen un aumento en la alerta y concentración. A pesar de la presencia de estrés, se observa que las personas pueden sentirse más alerta y centradas en sus tareas y responsabilidades. De manera adicional, el estrés moderado puede generar una sensación de motivación y desafío, impulsando a las personas a abordar las situaciones de manera proactiva (Estrada-Araoz et al., 2021). Contrariamente, aquellos que experimentan estrés moderado suelen exhibir habilidades efectivas de afrontamiento y la capacidad de enfrentar los desafíos sin sentirse abrumados.



El nivel de estrés moderado tiene la capacidad de generar una sensación de activación y energía que facilita la realización de tareas y la afrontación de desafíos. En otras palabras, los estudiantes pueden adaptarse y ajustarse a situaciones estresantes sin que estas afecten de manera significativa su bienestar general. A pesar de experimentar emociones asociadas al estrés, como nerviosismo o ansiedad (Calzadilla-Pérez, 2022), estas emociones no resultan abrumadoras ni paralizantes. Es crucial tener en cuenta que el estrés moderado puede ser beneficioso en determinadas circunstancias, ya que puede mejorar el rendimiento y la productividad. No obstante, es igualmente esencial reconocer los límites y buscar enfoques saludables para gestionar el estrés, evitando que este se vuelva excesivo o perjudicial para la salud física y mental (Guzmán-Castillo et al., 2022).

En cuanto a la dimensión estresores, los principales factores estresantes académicos incluyen la sobrecarga de tareas y trabajos diarios que los estudiantes deben realizar, así como el tiempo limitado disponible para llevar a cabo estas actividades, y la realización de exámenes. Estos resultados coincide con Ramírez-Zúñiga et al. (2022) y Rodríguez -Flores & Sánchez-Trujillo (2022), quienes identificaron factores estresantes directamente relacionados con la falta de comunicación efectiva con los profesores y la carga académica excesiva. Así mismo en la investigación de Garcia-Frias & González-Jaimes (2022), se señaló una conexión entre el estrés y la carga excesiva de trabajo, lo que aumenta la probabilidad de que los estudiantes experimenten principalmente síntomas físicos en respuesta al estrés, afectando directamente su rendimiento académico (Calatayud-Mendoza et al., 2022).

Otro factor estresante académico significativo incluye el método de evaluación empleado por los profesores, la presencia de docentes predominantemente teóricos, la falta de claridad en las sesiones de los profesores, la escasa preparación de los mismos y la impartición de clases tediosas y monótonas. Esta combinación contribuye a que las



clases resulten aburridas y carentes de variedad, estos resultados coinciden con los trabajos de (Álvarez-Silva et al., 2018; Ramírez-Zúñiga et al., 2022; Rodríguez -Flores & Sánchez-Trujillo, 2022). Por su parte, Pinto-Aragón et al. (2022), añade que “el estrés académico es derivado de las nuevas responsabilidades, carga de trabajo, miedo al fracaso, la presión de su familia, cambio de hábitos alimenticios, entre otros” (p.87).

De manera similar los investigadores Morán-Kneer et al. (2022), indican la presencia de nuevos factores estresantes como la frustración, el aburrimiento y la falta de información, los cuales inciden directamente en el ámbito académico de los estudiantes universitarios. Adicionalmente Estrada-Araoz et al. (2021), sostienen que “existen factores personales, familiares o sociales que podrían incidir en los niveles de estrés académico que presenten los estudiantes” (p.90). Así también Poma-Tovar et al. (2022), identifica la carga laboral como un factor estresante en el ámbito académico y señala que el cambio de residencia de los estudiantes incrementa los niveles de estrés al alejarse de su núcleo familiar.

En cuanto a la dimensión síntomas del estrés tienen un impacto significativo en el desarrollo de la práctica preprofesional de los universitarios. La somnolencia y la necesidad de descanso adicional pueden resultar en una disminución de la energía y la vitalidad durante la práctica. Los estudiantes pueden experimentar dificultades para mantenerse alerta y comprometidos en sus tareas, lo que afecta la calidad de su desempeño. La falta de concentración puede llevar a errores en la ejecución de tareas y a una comprensión incompleta de la información relevante (Valero-Ancco et al., 2021). Esto podría influir negativamente en la capacidad del estudiante para aprender y aplicar conocimientos durante su práctica. Los sentimientos de depresión, tristeza, ansiedad, angustia y desesperación, pueden afectar la salud mental del estudiante, generando un ambiente emocionalmente desafiante. La presencia de estas emociones puede



obstaculizar la capacidad para enfrentar los desafíos de manera efectiva y comprometer la motivación y la actitud hacia la práctica (Cassaretto et al., 2021).

Por otra parte, los dolores de cabeza pueden causar molestias físicas que distraen al estudiante durante su práctica. La incomodidad constante puede afectar la capacidad de concentración y la ejecución eficiente de tareas (Ccallo-Luna et al., 2023). Así también, el cansancio y la fatiga constante pueden disminuir la resistencia física y mental del estudiante. Esto puede afectar su capacidad para afrontar las demandas de la práctica preprofesional de manera sostenible y puede contribuir a una sensación general de agotamiento. En conjunto, estos síntomas pueden generar un círculo vicioso, donde el estrés afecta negativamente la salud física y mental, y esta afectación repercute en el rendimiento durante la práctica preprofesional (Delgado-Tenorio et al., 2021). La capacidad para aprender, adaptarse y contribuir de manera efectiva al entorno laboral puede verse comprometida, destacando la importancia de abordar el estrés y proporcionar apoyo adecuado a los estudiantes universitarios durante esta etapa crítica de su formación profesional (Valero-Ancco et al., 2023).

En cuanto a la dimensión estrategias de afrontamiento desempeñan un papel crucial en la gestión del estrés en estudiantes universitarios. Por ejemplo escuchar música o ver televisión, pueden actuar como distracciones saludables, ofreciendo a los estudiantes una pausa mental de las tensiones académicas. La música y la televisión pueden funcionar como medios de relajación, reduciendo la intensidad del estrés y proporcionando un espacio mental positivo. Así también, al enfocarse en la resolución de problemas, los estudiantes pueden canalizar su energía hacia soluciones prácticas en lugar de rumiar sobre las dificultades. Mantener el control emocional promueve una respuesta más equilibrada frente al estrés, permitiendo una toma de decisiones más clara y efectiva (Olivas-Ugarte et al., 2021).



Por otra parte, la capacidad de recordar y aplicar soluciones exitosas de situaciones anteriores puede fortalecer la resiliencia. Este enfoque permite a los estudiantes aprender de experiencias pasadas y aplicar estrategias efectivas para manejar el estrés en situaciones similares. Así también enfocarse en aspectos positivos fomenta una mentalidad optimista. Al reconocer y apreciar los elementos positivos de las situaciones vividas, los estudiantes pueden reducir la carga emocional negativa asociada al estrés. Además desarrollar habilidades asertivas facilita la expresión de necesidades y límites de manera constructiva. El análisis objetivo de las situaciones permite a los estudiantes abordar desafíos de manera racional, reduciendo la carga emocional que contribuye al estrés (Caballero-Domínguez & Suarez-Colorado, 2019a).

También la actividad física es conocida por sus beneficios para la salud mental. Salir a caminar o practicar deportes libera endorfinas, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el estrés. Además, proporciona un espacio para desconectarse temporalmente de las preocupaciones académicas. Del mismo modo la búsqueda activa de información y soluciones permite a los estudiantes sentirse más empoderados y en control de sus circunstancias. El conocimiento y la planificación efectiva pueden disminuir la incertidumbre y, por ende, el estrés asociado. Todas estas estrategias de afrontamiento ofrecen herramientas prácticas y efectivas para que los estudiantes universitarios gestionen el estrés. Al integrar estas prácticas en su rutina diaria, los estudiantes pueden fortalecer su resiliencia emocional y mejorar su capacidad para afrontar los desafíos académicos de manera saludable y efectiva (Olivas-Ugarte et al., 2021).

Todos los elementos previamente mencionados resaltan que los estudiantes universitarios se enfrentan a una variedad de factores estresantes durante su formación profesional. Por consiguiente, el sistema educativo universitario debe no solo enfocarse en los aspectos académicos, sino también proporcionar el apoyo necesario a aquellos



estudiantes que experimentan niveles elevados de estrés o enfrentan problemas psicológicos que impactan directamente en su rendimiento académico. Es crucial destacar que, aunque el estrés académico es una vivencia común entre los universitarios, cuando se vuelve abrumador y persistente, puede tener consecuencias negativas para su bienestar general y su desempeño académico. Por ende, resulta esencial que los estudiantes aprendan a identificar y gestionar el estrés de manera saludable, busquen apoyo cuando sea necesario y adopten estrategias efectivas para hacer frente a los desafíos académicos. Además, futuras investigaciones podrían proponer estrategias para mitigar los factores generadores de estrés académico y mejorar el entorno de aprendizaje en las instituciones educativas.



V. CONCLUSIONES

- PRIMERA:** El nivel estrés académico en estudiantes de práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria, tiende a ser de moderado a severo, ya que el 71 % de estudiantes alcanzó estos niveles de estrés.
- SEGUNDA:** Los principales estresores que afectan a los estudiantes de práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria son la sobre carga de tareas, el tiempo limitado para hacer las tareas, la personalidad y el carácter de los profesores, la forma de evaluación, la presencia de profesores muy teóricos, los profesores mal preparados, asistir a clases aburridas y monótonas y no entender los temas que se aborda en clases.
- TERCERA:** Los principales síntomas de estrés que presentan los estudiantes de práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria son la somnolencia y mayor necesidad de dormir, los problemas de concentración, los sentimientos de depresión, tristeza, ansiedad, angustia y desesperación, la presencia de dolores de cabeza y el cansancio y fatiga permanente.
- CUARTA:** Las estrategias de afrontamiento de estrés que practican los estudiantes de práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria son escuchar música o ver televisión, concentrarse en resolver el problema y mantener el control sobre las emociones, recordar situaciones similares y resolverlas y valorar lo positivo de las situaciones vividas, la habilidad asertiva y el análisis de las situaciones obtuvo, salir a caminar o practicar algún deporte y la búsqueda de información y soluciones a los problemas.



VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** A la Escuela Profesional de Educación Primaria, promover actividades para los estudiantes de práctica preprofesional, puedan mitigar los niveles de estrés que desarrollan a lo largo del semestre, a través de actividades extracurriculares.
- SEGUNDA.** A los docentes de la Escuela Profesional de Educación Primaria desarrollar de manera activa y dinámica las sesiones de aprendizaje y las evaluaciones con los estudiantes, ya que el estudio reveló como un principal estresor a los docentes.
- TERCERA.** A los estudiantes de práctica de la Escuela Profesional de Educación Primaria, estar alertas a los síntomas de estrés que presentan y recurrir a los servicios de tutoría u otros para poder sobrellevarlos.
- CUARTA.** A la Escuela Profesional de Educación Primaria, promover actividades con toda la población estudiantil y docente a fin de dotar de estrategias de afrontamiento de estrés, las cuales deben ponerse en práctica de manera grupal en las aulas, así como de manera de manera individual por los estudiantes.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alania-Contreras, R. D., Llancari-Morales, R. A., Rafaele de La Cruz, M., & Ortega-Révolo, D. I. D. (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111–130. <https://doi.org/10.31876/sl.v4i2.79>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). *Estrés Académico*. Edumecentro.
- Alvarez-Silva, L. A., Gallegos-Luna, R. M., & Herrera-López, P. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas*, 28(28), 193–209. <https://doi.org/10.17163/uni.n28.2018.10>
- Álvarez-Silva, L., Gallegos-Luna, R., & Herrera-Lopez, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. *Universitas, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 1(28), 193–209. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476154745010>
- Amaya-Bonilla, M. (2019). La relación de las habilidades emocionales y el estrés académico. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 12(1), 90–115. <https://doi.org/10.18359/reds.2996>
- Arce-Varela, E., Azofeifa-Mora, C., Morera-Castro, M., & Rojas-Valverde, D. (2020). Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias. *MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 17(2), 1–27. <https://doi.org/10.15359/mhs.17-2.5>
- Arntz, J., Trunce, S., Villaroel, G., Werner, K., & Muñoz, S. (2022). Relación de variables sociodemográficas con niveles de depresión , ansiedad y estrés en estudiantes universitarios . PRelation of socio-demographic variables with levels of depression , anxiety and stress in university students . *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 60(2), 156–166. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272022000200156&script=sci_arttext
- Barraza-Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110–129. <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/principal.html>



- Barraza-Macías, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21*. Ecorfan. http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf
- Caballero-Domínguez, C., & Suarez-Colorado, Y. (2019a). Tipologías distintivas de respuestas ante el estrés académico en universitarios: un análisis de clasificación. *Duazary*, 16(2), 245–257. <https://doi.org/10.21676/2389783x.2748>
- Caballero-Domínguez, C., & Suarez-Colorado, Y. (2019b). Tipologías distintivas de respuestas ante el estrés académico en universitarios: un análisis de clasificación. *Duazary*, 16(2), 245–257. <https://doi.org/10.21676/2389783X.2748>
- Calatayud-Mendoza, A. P., Apaza-Mamani, E., Huaquisto-Ramos, E., Belizario-Quispe, G., & Inquilla-Mamani, J. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación*, 46(2), 0–18. <https://doi.org/10.15517/revedu.v46i2.47551>
- Calzadilla-Pérez, O. O. (2022). Bases neuroeducativas del estrés y su relación con el rendimiento académico. *EduSol*, 22(79), 208–221. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-80912022000200208&lang=pt
- Cansaya-Huayta, K. J. (2022). *Estrés académico y actividad física en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano* [Universidad Nacional del Altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/18696>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Ccallo-Luna, R. Y., Garavito-Checalla, E. C., & Valero-Ancco, V. N. (2023). Estrategias de aprendizaje y motivación y su relación con el género en universitarios. *Riedca*, 2(2), 14–26. <http://revistas.unap.edu.pe/journal/index.php/RIEDCA/article/view/724>



- Chávez-Márquez, I. L. (2021). Ansiedad en universitarios durante la pandemia de COVID-19: un estudio cuantitativo. *Psicumex*, *11*, 1–26. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v11i1.420>
- Damian-Carmin, L. M. (2017). *Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima* [Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7708>
- Delgado-Tenorio, A. L., Oyanguren-Casas, N. A., Reyes-González, A. A. I., Zegarra, Á. C., & Cueva, M. E. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, *9*(3), 18. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>
- Dueñas-Zúñiga, H. F. (2017). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno* [Universidad Nacional del Altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9423>
- Estrada-Araoz, E., Mamani-Roque, M., Gallegos-Ramos, N., Mamani-Uchasara, H., & Zuloaga-Araoz, M. (2021). Academic stress in Peruvian university students in COVID-19 pandemic times. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, *40*(1), 88–93. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- García-Frías, J., & González-Jaimes, E. I. (2022). El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual. Una revisión sistemática. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, *13*(25). <https://doi.org/10.23913/ride.v13i25.1238>
- Guzmán-Castillo, A., Bustos N., C., Zavala S., W., & Castillo-Navarrete, J. L. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica*, *40*(2), 197–211. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082022000200197>
- Hernandez, R., Fernandes, M., & Baptista, P. (2015). *Metodología de la investigación* (6th ed.). Mc Graw-Hill.
- INEI. (2022). *Instituto Nacional de estadística e informática*. Educación Universitaria. <https://m.inei.gov.pe/estadisticas/indice-tematico/university-tuition/>



- Lemos-Rentería, M. I., Zapata Rueda, C. M., & Delgado Arroyo, L. (2024). Evaluación del estrés académico y sus efectos sobre el rendimiento en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 27(51), 1–21. <https://doi.org/10.17081/psico.27.51.6464>
- Molano-Tobar, N. J., Chalapud-Narvaez, L. M., & Molano-Tobar, D. X. (2021). Estilos de vida y cronotipo de estudiantes universitarios en Popayán-Colombia. *Salud UIS*, 53(1). <https://doi.org/10.18273/saluduis.53.e:21004>
- Morán-Kneer, J. A., Calderón, C., Miranda-Castillo, C., Labbé, Y., & Placencia-Cofré, V. (2022). Entrar a la universidad en pandemia: rol mediador de la regulación emocional en los síntomas depresivos. *Revista de Psicología*, 31(2), 1–9. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2022.64969>
- Olivas-Ugarte, L. O., Morales-Hernández, S. F., & Solano-Jáuregui, M. K. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
- Peréz-Pérez, M., Fernández-Sánchez, H., Enríquez-Hernández, C. B., López-Orozco, G., Ortiz-Vargas, I., & Gómez-Calles, T. J. (2022). Estrés, ansiedad, depresión y apoyo familiar en universitarios mexicanos durante la pandemia de COVID-19. *Salud Uninorte*, 37(03), 553–568. <https://doi.org/10.14482/sun.37.3.616.98>
- Pinto-Aragón, E., Villa-Navas, A., & Pinto, H. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia Academic. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(5), 87–98. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28071845007>
- Poma-Tovar, M. R., Paredes-Orue, R., & Moreno-Loaiza, O. (2022). Estrés psicológico en estudiantes de una universidad pública peruana durante la primera ola de COVID-19. *Anales de La Facultad de Medicina*, 83(3), 197–204. <https://doi.org/10.15381/anales.v83i3.23156>
- Ramírez-Zúñiga, A., Solís-Pérez, N., & Ureña-Salazar, E. (2022). Percepción del estudiantado de Enseñanza del Inglés de la Sede del Atlántico de la Universidad de Costa Rica al iniciar la pandemia de COVID-19. *Actualidades Investigativas En Educación*, 22(3), 1–28. <https://doi.org/10.15517/aie.v22i3.50544>



- Ramos-Quispe, J. R. (2020). *Estrés académico en relación al estado nutricional de los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana UNA-Puno 2019* [Universidad Nacional del Altiplano]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/13245>
- Rodríguez -Flores, E., & Sánchez-Trujillo, M. de los Á. (2022). Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de Covid-19. *Revista de Estudios y Experiencias En Educación*, 21(45), 51–69. <https://doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.003>
- Rodríguez, F., Espinoza, L., Gálvez, J., Macmillan, N., & Solis, P. (2013). Estado nutricional y estilos de vida en estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Universidad y Salud*, 15(2), 123–135. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072013000200004
- Sánchez-Ojeda, M. A., & De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutricion Hospitalaria*, 31(5), 1910–1919. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Shankar, N. L., & Park, C. L. (2016). Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1), 5–9. <https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1130532>
- Valero-Ancco, V., Mamani, H., Pari, M., & Laurente, V. (2023). Estrés y satisfacción laboral en profesores del altiplano peruano. *Encuentros*, 17, 205–216. <https://doi.org/http://doi.org/10.5281/zenodo.7527638>
- Valero-Ancco, V. N., Calderon, K. M., Pari, M., & Arpasi, U. (2021). Factores socioeconómicos y engagement académico en estudiantes universitarios en contextos de pandemia por SARS-CoV-2. *Horizontes*, 5(20), 1238–1248. <https://doi.org/https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i20.273>
- Valero-Ancco, V. N., & Cayro-Jilapa, L. P. (2021). Estrategias de enseñanza en la educación remota desde la percepción de los estudiantes. *Hacedor - AIAPÆC*, 5(2), 1–9. <https://doi.org/10.26495/rch.v5i2.1922>



Valero-Ancco, V. N., & Pari-Orihuela, M. (2023). Investigación, Desarrollo Tecnológico e Innovación en el modelo de acreditación de la educación superior universitaria peruana. In *Calidad de la educación superior: gestión estratégica, formación integral y soporte institucional* (pp. 46–59). Instituto de Investigación y Capacitación Profesional del Pacífico. <https://doi.org/10.53595/eip.007.2023.ch.3>



ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de Consistencia

	PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES VARIABLE ÚNICA:	DIMENSIONES	METODOLOGÍA TIPO DE ESTUDIO:	CONCLUSIONES
GENERAL	¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria?	Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria.	<p>Estres académico</p> <p>El estrés académico se refiere a la respuesta física, emocional y cognitiva desencadenada por las demandas y presiones asociadas con el entorno académico. Este fenómeno surge cuando los estudiantes perciben que las exigencias de sus estudios superan sus recursos y habilidades para hacerles frente, manifestándose en síntomas como ansiedad, agotamiento emocional y dificultades en el rendimiento académico (Shankar & Park, 2016).</p>	<p>Estresores. Síntomas. Estrategias de afrontamiento.</p>	<p>No experimental</p> <p>DISEÑO: Descriptivo simple</p> <p>POBLACIÓN: 290 unidades</p> <p>MUESTRA: 155 unidades</p> <p>TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS: Encuesta</p> <p>INSTRUMENTO: Inventario SISCO SV-21</p>	<p>El nivel de estrés académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria, tiende a ser de moderado a severo, ya que el 71 % de los estudiantes alcanzó estos niveles de estrés.</p> <p>Los principales estresores que afectan a los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria son la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado para hacer las tareas, la personalidad y el carácter de los profesores, la forma de evaluación, la presencia de profesores muy teóricos, los profesores mal preparados, asistir a clases aburridas y monótonas y no entender los temas que se abordan en clases.</p> <p>Los principales síntomas de estrés que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria son la somnolencia y mayor necesidad de dormir, los problemas de concentración, los sentimientos de depresión, tristeza, ansiedad, angustia y desesperación, la presencia de dolores de cabeza y el cansancio y fatiga permanente.</p> <p>Las estrategias de afrontamiento de estrés que practican los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria son escuchar música o ver televisión, concentrarse en resolver el problema y mantener el control sobre las emociones, recordar situaciones similares y resolverlas y valorar lo positivo de las situaciones vividas, la habilidad asertiva y el análisis de las situaciones obtenidas, salir a caminar o practicar algún deporte y la búsqueda de información y soluciones a los problemas.</p>
ESPECÍFICOS	¿Cuáles son los principales estresores que afectan a los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria?	Establecer los principales estresores que afectan a los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria.				
	¿Cuáles son los principales síntomas de estrés que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria?	Establecer los principales síntomas de estrés que presentan los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria.				
	¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria?	Establecer las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria.				



ANEXO 2: Instrumento de Investigación

INVENTARIO SISCO SV-21

Estimado estudiante responda las preguntas con la mayor sinceridad posible, de acuerdo al estado o situación con la que usted se identifique

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

Si () No ()

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

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

1	2	3	4	5

DIMENSIÓN ESTRESORES

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competencia con mis compañeros del grupo						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as						
6. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
7. Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
10. La realización de un examen						
11. Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						
13. Que mis profesores/as estén mal preparados/as.						
14. Asistir a clases aburridas o monótonas						
15. No entender los temas que se abordan en la clase						



DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1.Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
2.Fatiga crónica (cansancio permanente)						
3.Dolores de cabeza o migraña						
4.Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						
5.Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6.Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
7.Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
8.Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
9.Ansiedad, angustia o desesperación.						
10.Problemas de concentración						
11.Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
12.Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
13.Aislamiento de los demás						
14.Desgano para realizar las labores escolares						
15.Aumento o reducción del consumo de alimentos						

DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1.Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						
2.Escuchar música o distraerme viendo televisión						
3.Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
4.Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)						
5.La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)						
6.Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						
7.Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos						
8.Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).						
9.Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
10.Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
11.Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12.Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
13.Salir a caminar o hacer algún deporte						
14.Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
15.Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						



ANEXO 3: Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Zayda Lourdes Cáceres Flores
identificado con DNI 72504738 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Educación Primaria

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PRACTICA
PREPROFESIONAL DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
EDUCACIÓN PRIMARIA "

Es un tema original.

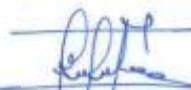
Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 10 de Abril del 2024


FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 4: Autorización de depósitos de tesis al repositorio institucional

Universidad Nacional del Altiplano Puno Vicerrectorado de Investigación Repositorio Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Zayda Lourdes Cáceres Flores identificado con DNI 72504738 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

Educación Primaria

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

"ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PRACTICA PREPROFESIONAL DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA"

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

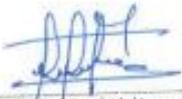
En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 10 de Abril del 2024


FIRMA (obligatoria)


Huella