

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO - PUNO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



**EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ALUMNOS DE LA
ESPECIALIDAD DE LENGUA, LITERATURA, PSICOLOGÍA Y
FILOSOFÍA DE LA UNA-PUNO 2016-II**

TESIS

PRESENTADA POR:

DANY ELIZABETH ROQUE ITUSACA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA, CON MENCIÓN

EN LA ESPECIALIDAD DE LENGUA LITERATURA,

PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA

PUNO – PERÚ

2018

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

EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ALUMNOS DE LA
ESPECIALIDAD DE LENGUA, LITERATURA, PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA
DE LA UNA PUNO 2016-II

TESIS PRESENTADA POR:
DANY ELIZABETH ROQUE ITUSACA



PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
EDUCACIÓN SECUNDARIA, EN LA ESPECIALIDAD DE LENGUA,
LITERATURA, PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE:

Dr. Julio Adalberto Tumi Quispe

PRIMER MIEMBRO:

Dra. Yolanda Lujano Ortega

SEGUNDO MIEMBRO:

Dra. Myrta Cleofé Sánchez Rossel

DIRECTOR / ASESOR:

M.Sc. Natali Kennet Paca Vallejo

Área : Disciplinas Científicas.

Tema : Psicología.

Fecha de sustentación: 29 / Noviembre / 2018

DEDICATORIA

A Dios por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

Dedicado a mis queridos padres Teófilo Roque Surco y María Jesus Margarita Itusaca Condori y hermanos René, Nestor y Frank quienes son el motivo y apoyo principal para mi superación personal y profesional, a ellos quienes me brindaron comprensión a lo largo de mi formación profesional.

Finalmente, a la Dr. Nataly Kennet Paca Vallejo e Ing. Godofredo Choque, quienes me apoyaron en asesorías y dudas presentadas en la elaboración de la presente Tesis.

A todos ustedes les dedico este logro.

Elizabeth.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional del Altiplano Puno por haberme brindado un espacio para mi formación profesional, a la facultad de Ciencias de la Educación y en especial a la Escuela Profesional de Educación Secundaria, en donde desarrollé mi formación profesional durante los cinco años de vida estudiantil.

A mi Directora de investigación de tesis, Dra. Natali Kennet Paca Vallejo, por sus orientaciones, enseñanzas, quien con sus conocimientos, su experiencia, paciencia, dedicación y motivación ha logrado que pueda realizar esta investigación.

A mis miembros de jurados, por su paciencia ante mis errores, por brindarme el tiempo, dedicación y atención adecuada, pese a la demasiada carga laboral que manejan, compartiendo en tiempos cortos sus conocimientos de manera sistematizada.

A los estudiantes de la Especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía 2016-II de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano, quienes colaboraron y dedicaron su tiempo para poder responder los cuestionarios e hicieron posible el logro de los objetivos de la presente investigación.

A todo el personal administrativo que labora en la Facultad de Ciencias de la Educación, por su valioso apoyo y colaboración en los trámites administrativos durante el proceso de la presente investigación.

Dany Elizabeth Roque Itusaca

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
INDÍCE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ACRÓNIMOS	
RESUMEN	10
ABSTRACT.....	11
I. INTRODUCCIÓN.....	12
1.1. Planteamiento del problema.....	13
1.2. Formulación del problema	15
1.3. Justificación del estudio	16
1.4. Objetivos de la investigación	17
II. REVISIÓN DE LITERATURA	18
2.1. Antecedentes	18
2.2. Marco teórico	22
2.2.1. El estrés académico	22
2.2.2. Características del estrés académico.....	23
2.2.3. Efectos del estrés académico	24
2.2.4. Estresores académicos	25
2.2.4.1. Clasificación de los estresores académicos.....	25
2.2.4.2. Manifestaciones biopsicosociales des estrés académico.....	29
2.2.4.3. Situaciones generadoras de estrés	32
2.2.4.4. Escala de evaluación del estrés académico	33
2.3. El estrés	35
2.3.1. Biología del estrés	36
2.3.2. Etapas del estrés.....	39
2.3.3. Tipos de estrés	40
III. MATERIALES Y MÉTODOS	42
3.1. Ubicación geográfica del estudio.....	42
3.2. Periodo de duración del estudio.....	42
3.3. Procedencia del material utilizado	42
3.3.1. Técnica de recolección de datos	42
3.3.3. Tipo de investigación.....	44
3.3.4. Diseño de investigación	45
3.3.5. Financiamiento.....	45

3.4. Población y muestra de estudio	46
3.5. Diseño estadístico	48
3.6. Procedimiento	48
3.7. Variables	49
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	51
4.1. Resultados	51
V. CONCLUSIONES	59
VI. RECOMENDACIONES	60
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
ANEXO	65

INDÍCE DE FIGURAS

Figura 1 El nivel de estrés académico en los alumnos de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.	52
Figura 2 El nivel de inquietud que tienen los estudiantes de la Especialidad De Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.	53
Figura 3 Determinar las reacciones físicas que manifiestan los alumnos de la Especialidad De Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.	55
Figura 4 Identificar las reacciones psicológicas que manifiestan los estudiantes de la Especialidad De Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.	56
Figura 5 Identificar las reacciones comportamentales que manifiestan los estudiantes de la Especialidad De Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.	57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 El nivel de estrés académico en los alumnos de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.	51
Tabla 2 El nivel de inquietud que tienen los estudiantes de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.	53
Tabla 3 Determinar las reacciones físicas que manifiestan los alumnos de la Especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.	54
Tabla 4 Identificar las reacciones psicológicas que manifiestan los estudiantes de la Especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.	56
Tabla 5 Identificar las reacciones comportamentales que manifiestan los estudiantes de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.	57

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

SPSS : Statiscal Package for the Social Sciences

AVE : Acontecimientos Vitales Estresantes

ACTH : Hormona corticotropina.

RESUMEN

La presente investigación de tesis titulada “El estrés académico en estudiantes de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-PUNO”. Está inscrito dentro del lineamiento de investigación denominado: Disciplinas Científicas asumiendo como pregunta de investigación ¿Qué nivel de estrés académico manifiestan los estudiantes del 1° al 10° semestre de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-PUNO?, tomando en cuenta que la investigación es de tipo diagnóstico, por lo tanto, no cuenta con hipótesis, y tiene como objetivo general: Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del 1° al 10° semestre de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-PUNO 2016-II. La metodología es descriptivo y corresponde al paradigma cuantitativo; la técnica utilizada fue el cuestionario; el instrumento utilizado fue el cuestionario SISCO; la población total fue de 350 matriculados en la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía año 2016 semestre II. El procedimiento estadístico utilizado es el SPSS con el cual se obtuvo como resultado un nivel medio de estrés en un 89.3% y en el nivel alto de estrés se encuentra un 5.7% del total de la población y por último está un 5.0% con un nivel bajo de estrés. El estresor con más alto nivel son las reacciones comportamentales 76.4% que representa a 107 estudiantes demostrando de esta manera que la mayoría de la población presenta estrés.

Palabras Claves: Estrés académico, Estudiante.

ABSTRACT

The present thesis research entitled "The academic stress in the students of the specialty of Language, Literature, Psychology and Philosophy of UNA-PUNO". It is inscribed within the research guidelines called: Scientific Disciplines assuming as a research question: What level of academic stress do students from the 1st to the 10th semester of the specialty of Language, Literature, Psychology and Philosophy of UNA-PUNO?, taking into account that the research is of a diagnostic type, therefore, it does not have hypotheses, and its general objective is: To determine the level of academic stress in students from the 1st to the 10th semester of the specialty of Language , Literature, Psychology and Philosophy of UNA-PUNO 2016-II the methodology is descriptive and corresponds to the quantitative paradigm; the technique used was the questionnaire; the instrument used was the SISCO questionnaire; the total population was 350 enrolled in the specialty of Language, Literature, Psychology and Philosophy year 2016 semester II.

The statistical procedure used is the SPSS with which an average level of stress was obtained in 89.3% and in the high level of stress is 5.7% of the total population and finally is 5.0% with a level Low stress The stressor with the highest level are the 76.4% behavioral reactions that represent 107 students demonstrating that the majority of the population presents stress.

Key Words: Academic stress, Student

I. INTRODUCCIÓN

La investigación titulada “El estrés académico en estudiantes de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-PUNO” aborda aspectos relevantes que adquieren conceptos vinculados al estrés, presenta esta investigación de carácter diagnóstico que busca hacer conocer los problemas que manifiestan los estudiantes de la facultad de educación, y el Estrés no es una simple enfermedad sino una en la cual se debe de tomar mucha consideración sobre todo en los estudiantes de Educación, ya que la interferencia de esta enfermedad trae como consecuencia bajo nivel de atención.

En el capítulo I, se hace una descripción de cómo está el problema de investigación en nuestro país, posteriormente se plantea tanto el problema general y los problemas específicos, luego se da a conocer algunas limitaciones que se tuvo durante el desarrollo de la investigación, en seguida mencionamos del por qué se realizó la investigación y por último los objetivos que señalan el propósito de la investigación que es conocer el nivel de estrés de los alumnos.

El capítulo II, presenta diversos temas relacionados al problema de investigación, primero hace referencia a los diferentes antecedentes que sustentan al trabajo de investigación. Segundo, incluye el marco teórico en donde se desarrolla la variable principal, tercero se menciona el glosario de términos principales y finalmente a las hipótesis.

En el capítulo III se pasa a mencionar y desarrollar los materiales y métodos que se utilizó en la ejecución de la investigación, asimismo es donde se procede a sistematizar el diseño metodológico para el tratamiento de datos, en este capítulo se explica el tipo y diseño de

investigación, las técnicas e instrumentos de investigación, la población y muestra el plan de recolección de datos y el diseño estadístico.

En el capítulo IV se muestra los resultados de toda la investigación mediante los cuadros y gráficos estadísticos, el análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

Este trabajo de investigación culmina con la conclusión y recomendación que hace la autora del trabajo para que sean útiles a diferentes poblaciones.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Uno de los tantos problemas que aqueja a la población peruana es el estrés. Actualmente el estrés y su estudio han alcanzado gran popularidad tanto en el lenguaje cotidiano como en la literatura científica, siendo considerado como un factor predisponente, desencadenante o coadyuvante de múltiples enfermedades, las cuales pueden ser realmente serias. La institución universitaria ha introducido efectos potencialmente provocadores de estrés, de ellos sin duda uno de los más relevantes, es la competitividad. Son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades del mercado laboral, ello hace que ser “de los mejores” sea un objetivo de los estudiantes; por otro lado, a lo largo de la vida universitaria, los estudiantes están sometidos constantemente a exigencias académicas, exceso de responsabilidad, constantes evaluaciones, exposiciones y realización de trabajos así como a las presiones familiares, económicas y sociales que sin darse cuenta provocan un grado de estrés importante el cual se manifiesta generalmente como resultado de las frustraciones originadas por necesidades insatisfechas.

Dado esto podemos percibir que hoy en día, el estrés, es una problemática que va en aumento, a la cual se está prestando mucha atención, en el mundo uno de cada cuatro

individuos sufre de algún problema grave de estrés y en nuestro país en la actualidad hay 1,2 millones, siendo el 5.9% de peruanos mayores de 18 años que padece de algún nivel de angustia por estrés. En Puno, siendo exactos en nuestra Escuela profesional de Educación Secundaria “El estrés académico en estudiantes de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-PUNO”, el 89.3 % de estudiantes presentaron estrés a un nivel moderado y el 5.7% en nivel evidente; y el estudio; podemos apreciar que los estudiantes presentan estrés durante el desarrollo de su formación profesional, para ser exactos en el periodo de desarrollo de clases teóricas y prácticas simultaneas, que se cursa durante a partir del quinto semestre de formación.

En un estudio de investigación con un grupo de universitarios que se hizo en la UNSA Arequipa por Ticona, Paucar y Llerena (2006) demuestran que del total de la muestra estudiada la mayoría presenta niveles de estrés severo; la fuente de estrés según el tema traumático fue el estrés académico, es así que el evento más frecuentemente reportado como estresante es la “proximidad de exámenes finales”.

En la región de Puno este problema no es ajeno, ya que los estudiantes de las distintas universidades de la región, han tenido momentos estresantes ya que la transición de la educación Básica Regular a la universidad, con sus relaciones nuevas y sus desafíos más exigentes, resulta un tanto estresante, esto lo comprueban las distintas investigaciones que se hizo en distintos centros de educación superior de la región.

En la universidad Nacional del Altiplano Puno el problema del estrés se presenta de la misma forma, pues esto se evidencia en las investigaciones que se hizo en las escuelas profesionales de odontología y enfermería en la primera una investigación hecha por Condori, H (2012) los resultados demuestran que del total de la muestra estudiada el 86.15% presenta niveles de estrés académico medio; el año de estudio que presenta mayor

porcentaje en el nivel alto es cuarto con un 56.25%. En la segunda investigación hecha por Quispe, D. (2011) de la misma forma los resultados demuestran que del total de la muestra estudiada la mayoría presenta niveles de estrés moderado; la fuente de estrés según la investigación, el llegar al tema traumático fue el estrés académico.

Analizando los resultados obtenidos por las investigaciones hechas se evidencia que los universitarios tienen estrés ya sea en un nivel alto, medio o bajo, pero no hay ningún estudiante que no tenga o haya tenido estrés en su estadía dentro de la universidad. Lo dicho lo comprueba la investigación hecha por Bonilla M., Delgado K., Leon D., (2015) donde manifiestan que el resultado de la investigación evidencia:

“El 100% de los estudiantes evaluados presentan estrés académico. Es decir que todos los estudiantes presentan niveles de estrés, ya sea de bajo, moderado o alto nivel. Los datos fueron obtenidos por medio del análisis de la prueba T, para diferencia de promedios, leída al 95 % de confiabilidad.”

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PREGUNTA GENERAL

- ¿Qué nivel de estrés académico manifiestan los estudiantes del 1° al 10° semestre de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-PUNO?

1.2.2. PREGUNTAS ESPECÍFICAS

- ¿Qué nivel de inquietud manifiestan los estudiantes de la especialidad?
- ¿Qué nivel de reacciones físicas manifiestan los estudiantes de la especialidad?
- ¿Qué nivel de reacciones psicológicas manifiestan los estudiantes de la especialidad?

- ¿Qué nivel de reacciones comportamentales manifiestan los estudiantes de la especialidad?

1.3.JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La ejecución del proyecto de investigación es de gran importancia debido a que dará un aporte de nuevos conocimientos en la comprensión del estrés, determinado este en el proceso de cumplimiento de las obligaciones en las actividades académicas de los estudiantes de la Especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía. El conocimiento resultante servirá para direccionar, mejorar o incluir en los componentes del proceso académico tratando de evitar el surgimiento del estrés y sus efectos en los estudiantes. Los resultados además pretenden ayudar a elaborar nuevos instrumentos de investigación del estrés en la realidad peruana y por ende a mejorar la calidad de vida y la educación, en los momentos actuales que estamos viviendo, la era del conocimiento, dentro del contexto de la globalización mundial.

A pesar de mucha teoría existente sobre el tema, pero sin embargo el conocimiento existente respecto al estrés en los estudiantes de educación superior de la región es escasa o inexistente, de alguna manera con el estudio que se pretende realizar se pueda llenar ese vacío existente.

La sociedad civil del distrito de Puno será beneficiada con los resultados de esta investigación, una de las causas para que exista estrés académico en los estudiantes universitarios es la falta de conocimiento sobre los síntomas que este presenta y la falta de estrategias de afrontamiento del estrés académico.

En cuanto a los beneficios para la UNA PUNO los resultados de la presente investigación servirán para que las autoridades universitarias, tomen la decisión más

coherente con el fin de mejorar esos niveles de estrés que manifiestan los estudiantes universitarios, y de la misma forma cada uno de los estudiantes debe de tomar conciencia de cómo afrontar el estrés ya que estando en un nivel de estrés perjudica el rendimiento académico en cada uno y es quizá la causa de que muchos no continúen con sus estudios superiores.

1.4.OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

- ✓ Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes del 1° al 10° semestre de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-PUNO.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Identificar el nivel de inquietud que tienen los estudiantes de la especialidad.
- ✓ Determinar las reacciones físicas que manifiestan los estudiantes de la especialidad.
- ✓ Identificar las reacciones psicológicas que manifiestan los estudiantes de la especialidad.
- ✓ Identificar las reacciones comportamentales que manifiestan los estudiantes de la especialidad.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

Después de la revisión bibliográfica en diversas bibliotecas, se han encontrado estudios relacionados, tales como:

a) Nivel local

Condori, H. (2012), sustentó la tesis titulada: “Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de 1ro al 5to año de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA-PUNO 2010” en la Universidad Nacional del Altiplano Puno, fue una investigación de tipo descriptivo, de corte transversal con un diseño correlacional con la participación de 201 estudiantes, y el objetivo fue determinar la relación entre el nivel de estrés académico y los estilos de afrontamiento en los alumnos de la escuela profesional de odontología de la UNA-Puno 2012 llegándose a la conclusión que: Los niveles de estrés académico bajo se relacionan de manera altamente significativa con el uso de afrontamiento enfocado al problema con un porcentaje promedio de 66.25%, sin embargo, el uso del estilo enfocado a la emoción se relaciona de manera altamente significativa con niveles de estrés académico medio con un 66.21% y el estilo de afrontamiento enfocado a la percepción también se relacionan de manera altamente significativa con niveles de estrés alto con un 61.98%.

Quispe, D. (2012), realizó una investigación, cuyo título es el siguiente “Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes de la facultad de enfermería de la UNA- Puno 2012” en la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, la investigación fue de tipo correlacional y se llegó a la conclusión de que las estrategias académicas más frecuentemente reportado como estresante son el acumulo de tareas académicas, la mala organización del tiempo durante las horas académica, los exámenes y las intervenciones

en público; estos estresores repercuten en el logro de sus destrezas y habilidades pre profesionales ocasionando diferentes niveles de estrés académico, por ser una de las etapas de aprendizaje y perfeccionamiento del estudiante. Por otro lado, también se llega a la conclusión de que del total de la muestra estudiada la mayoría presenta niveles de estrés moderado y los estresores académicos más frecuentes fueron acumulo de tareas académicas, la mala organización del tiempo durante las horas académicas y las intervenciones en público y estos estresores repercuten en el logro de sus destrezas y habilidades pre-profesionales.

b) Nivel Nacional

Ticona, S., Paucar, G. y Llerena, G.(2006) realizaron una investigación titulada “Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – UNSA-AREQUIPA 2006” en la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa Y tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, para tal efecto se realizó un estudio de tipo transaccional con diseño correlacional, la muestra en estudio fue de 234 estudiantes de primero a cuarto año, seleccionada mediante un muestreo probabilístico estratificado. Para la recolección de datos se utilizó como método, la encuesta; técnica el cuestionario y como instrumentos: la Escala de Estrés de Holmes y Rahe y el Cuestionario de estimación de Afrontamiento de COPE, que considera estrategias enfocadas al problema, emoción y percepción. Como conclusiones se obtuvo que: 1) la mayor parte de la población estudiada fue de sexo femenino, con rango de edad de 19 a 20 años, el año de estudio que apuntó mayor número de estudiantes y mayor nivel de estrés fue el primer año, seguido de segundo, tercero y cuarto año; además la gran mayoría de estudiantes registra matrícula regular, 2) El nivel

de estrés se encontró severo (29.91%). 3) Las estrategias más utilizadas orientadas al problema fueron: “planificación” y “enfrentamiento activo”; orientadas a la emoción: “reinterpretación positiva y crecimiento” y “negación” y orientadas a la percepción: “desentendimiento mental” y “enfocar y liberar emociones”. Concluyendo que existe relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento.

Bonilla M., Delgado K., Leon D., (2015) Sustentaron la tesis “niveles de estrés académico en estudiantes de odontología de una universidad de la provincia de Chiclayo, 2014”. Se realizó una investigación de tipo correlacional de diseño transversal con una muestra de estudio de 230 estudiantes de ambos sexos el cual constituye el 100% de la población estudiantil, el instrumento de recolección de datos fue el cuestionario, constituido por preguntas cerradas, y la conclusión a la que se arribó es la siguiente: El nivel de estrés académico en los estudiantes de Odontología de la universidad Santo Toribio de Mogrovejo fue moderado al 53% de los alumnos encuestados.

c) Nivel Internacional

Labrador C. (2012) Sustentó la tesis “Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis de la universidad los Andes Mérida-Venezuela”, se realizó un estudio de tipo cuantitativa, con un enfoque descriptivo, por encuesta con 856 estudiantes, el propósito de la investigación fue identificar el Estrés Académico en estudiantes del curso regular de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis. Concluyendo que, el nivel de estrés académico presentado por los alumnos es Moderado.

En la Universidad de San Carlos de Guatemala, Beltrán K. Estrada M., Martínez Á., Navarro T., (2010) Realizaron una investigación Titulada “Como afecta y se relaciona el estrés con el rendimiento académico en estudiantes de segundo año de la carrera de

Medicina del CUM-USAC, Durante el mes de mayo 2010” el objetivo fue Determinar cómo afecta el estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios del segundo año de la carrera de médico y cirujano. La técnica que se utilizó para la recolección de datos es Llegándose a la conclusión de que el 64% de los encuestados presenta niveles altos de estrés en la que se demuestra que la sobrecarga de tareas y trabajos de investigación siempre los inquieta y presentan como reacción psicológica: Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) lo que por consiguiente, afecta en su rendimiento académico ya que fueron identificadas las siguientes consecuencias en forma de reacciones físicas: Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) Fatiga crónica (cansancio permanente) Dolores de cabeza o migrañas Somnolencia o mayor necesidad de dormir Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) Ansiedad. El estudio también reveló que la competencia con los compañeros del grupo no es un factor que inquieta a los estudiantes de medicina de segundo año en el aumento de estrés académico y que influya en su rendimiento académico.

2.2.MARCO TEÓRICO

2.2.1. EL ESTRÉS ACADÉMICO

Bedoya. (2006) lo define así “Se refiere al estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito estudiantil, y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito académico”

Es muy importante tener presente el estrés académico como un problema de salud, esto porque estaría influyendo negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes, ya que todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida, pero cuando la reacción del sujeto se prolonga puede agotar las reservas y traducirse en una serie de problemas. Para una institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a la depresión (Rich y Scovel, 1987)

El estrés académico según, Trianes M, Blanca M, Fernández-F, Escobar M, (2012) es definido de la siguiente manera:

Es aquél que se produce relacionado con el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores, como a estudiantes. Incluso, dentro de éstos, podría afectar en cualquier nivel educativo. No obstante, por lo apuntado anteriormente, nos vamos a centrar en el estrés académico de los estudiantes universitarios estando interesados. (citado en Bonilla M., et.al. 2015 p.16)

Orlandini (1999), siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, señala que "desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en (...) período de aprendizaje experimenta tensión.

A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar", (citado en Barraza, 2004, p. 143).

El estrés académico según Martin I. (2007) implica lo siguiente:

Este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico.

Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la Universidad. En particular, representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador –con otros factores- del fracaso académico universitario. (p.89)

Polo et al., (1996), define al estrés académico “como aquél que se produce en relación con el ámbito educativo” p. 159. La universidad, este entorno representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente potencialmente generador de estrés y en último término, potencial generador con otros factores del fracaso académico universitario.

2.2.2. CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El autor que caracteriza al estrés es Barraza M. (2005) y lo hace de la siguiente manera:

Las características del estrés académico se presentan y repercuten en la calidad de vida de manera adaptativa o positiva a la presión, el estudiante afronta la situación con buen humor, trata de buscar apoyo y sacar provecho para su crecimiento personal. Pero también se presentan de manera negativa, el estudiante y trata de

evadir la situación demostrando mal comportamiento como el consumo de alcohol, drogas o se dedica a perder el tiempo en algo que no ayuda a nada.

2.2.3. EFECTOS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Los Acontecimientos Vitales Estresantes (AVE), son factores capaces de desencadenar problemas de salud física y mental y crisis familiares; es importante conocer que instrumentos podemos utilizar para identificarlos y evaluarlos y, de forma especial, aprender a utilizarlos. Sin embargo, la idea de que determinadas situaciones o circunstancias personales vivenciadas por las personas pueden dar lugar a problemas de salud física y/o psíquica es antigua; así, el modelo psicopatológico de Meyer¹²⁵, proponía un análisis de la biografía de las personas para descubrir los acontecimientos vitales que habían sufrido y su relación con la aparición de trastornos físicos y psíquicos. Labrador (2012)

Considerando como variable el tiempo, el estrés produce efectos en las personas, siendo estos:

- a) **Efectos inmediatos:** Aquellos efectos que producen en la persona en un corto período de tiempo, normalmente lo podemos expresar en cambios en la conducta del individuo.
- b) **Efectos mediatos:** Aquellos efectos que producen en la persona en un período de tiempo, a causa de los efectos inmediatos y que perduran en el tiempo, normalmente lo podemos expresar en enfermedades físicas, afecciones, adicciones, disminución en su rendimiento habitual.
- c) **Efectos Fisiológicos:** Cambios en la tasa cardiaca, la presión arterial, la tasa respiratoria y respuestas hormonales e inmunológicas, siendo la realización de exámenes el principal estresor académico.

- d) **Efectos psicológicos** Los efectos a corto plazo repercuten en el nivel emocional presente como puede ser ansiedad y tensión, en algunas respuestas cognitivas y emocionales donde el sujeto valora la situación como estresante, y conductas manifiestas nocivas como son: consumo de tabaco, alcohol, cafeína, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos.
- e) **Efectos cognitivos:** Los patrones emocionales y de valoración de la realidad varían desde la realización del examen hasta el momento de las calificaciones.
- f) **Efectos al rendimiento y comportamiento organizacional del estudiante:** Disminución de la concentración, aumento de la irritabilidad, deterioro de la memoria (tanto a corto plazo como a largo plazo), la velocidad de respuesta disminuida, aumenta la frecuencia de cometer errores, deterioro de la capacidad de organización y capacidad crítica.
- g) **Efectos Conductuales:** El estilo de vida de los estudiantes se ve modificado cuando se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose en hábitos insalubres. Consumo de cafeína tabaco, sustancias psicoactivas, como excitantes, ingestión de tranquilizantes. Puede llevar a la aparición de trastornos de salud. Rios L. (2014)

2.2.4. ESTRESORES ACADÉMICOS

Barraza define a los estresores académicos como estímulos negativos que se generan en los estudiantes a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito académico. Barraza M. (2005)

2.2.4.1. CLASIFICACIÓN DE LOS ESTRESORES ACADÉMICOS

Los Acontecimientos Vitales Estresantes (AVE), son factores capaces de desencadenar problemas de salud física y mental y crisis familiares; es importante conocer que instrumentos podemos utilizar para identificarlos y evaluarlos y, de

forma especial, aprender a utilizarlos. Sin embargo, la idea de que determinadas situaciones o circunstancias personales vivenciadas por las personas pueden dar lugar a problemas de salud física y/o psíquica es antigua; así, el modelo psicopatológico de Meyer¹²⁵, proponía un análisis de la biografía de las personas para descubrir los acontecimientos vitales que habían sufrido y su relación con la aparición de trastornos físicos y psíquicos

a) Generales o estresores de proceso enseñanza aprendizaje.

Es la relación con el personal docente, administrativo y estudiante, las exigencias de la docente crean una atmósfera de tensión en clase, no son privativos de una carrera o nivel. Son los siguientes:

- **Personalidad del docente:** dificulta la interrelación entre docente y estudiante
- **Generando estrés.** En algunos casos intimidan al estudiante.
- **Sobrecarga de tareas:** El número de trabajos asignados no contrasta con el tiempo que dispone el estudiante.
- **Evaluaciones:** incluye las evaluaciones orales, escritas grupales e individuales, que son generadoras de estrés. Los exámenes generan estrés y ansiedad en cualquier estudiante. La falta de preparación hace sentir un estrés inmenso, sabe que la nota depende de un examen en particular, hace que el estudiante se bloquee.
- **Tipo de trabajos:** el docente manda a realizar varios trabajos, que demandan mucho esfuerzo.
- **Participación en clase:** Temen no responder adecuadamente. No estudian para intervenir.

- Exposición de trabajos en clase, realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura. La tarea de estudio, intervención en el aula.
- Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones académicas, el tipo de trabajos que solicitan los profesores, la evaluación de los profesores.
- Mantener un buen rendimiento o promedio académico.

b) **Específicos o Estresores personales**

Son dificultades que tiene cada estudiante cuando asiste a la universidad, es estresante por las exigencias académicas, además tienen la necesidad de adaptarse al transcurso de la carrera, a los nuevos compañeros, a los profesores. Son las siguientes:

- **Competencia con los compañeros:** Es la competencia entre compañeros de clase por el orden de mérito. Algunos compañeros de clase se ven amenazados por las intervenciones en clase o notas del compañero más sobresaliente. Ellos crean problemas y estrés si no se maneja adecuadamente estos conflictos con los compañeros del aula.
- **Problema con los horarios:** Los estudiantes perciben poco tiempo para la recreación.
- **Comprensión de los temas:** Los estudiantes se ven enfrentados a dificultades que no le permite entender adecuadamente el tema.
- **Limitaciones del tiempo:** Para poder cumplir con las actividades académicas: el tiempo no es suficiente para cumplir con las demandas, por ser varios cursos por cumplir. Rios L. (2014)

Entre los estudiantes de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía, la principales problemas son en las prácticas en las instituciones educativas y el cumplir sus labores diarias como estudiantes de la facultad y esto les deriva a la falta

de competencia, del contacto con la problemática de la realidad del contacto con los estudiantes de secundaria la problemática que se presenta al no poderse relacionar fácilmente con los adolescentes el estudiante de la facultad entra en una incertidumbre de no poder controlar la relación docente estudiante.

Según Barraza y Polo sintetizaron un conjunto de estresores que pueden ser identificados como propios del ámbito educativo:

- **Competitividad grupal**
- **Sobrecarga de tareas**

Este es un punto en el cual los universitarios sienten más presión, así lo menciona un investigador:

Pero probablemente uno de los factores más claramente ligados a la aparición de estrés en el contexto académico es la sobrecarga de trabajo. Dentro de esta sobrecarga hay que diferenciar entre el exceso de trabajo (sobrecarga cuantitativa) y la excesiva dificultad y complejidad del trabajo desempeñado (sobrecarga cualitativa). El estudiante, como consecuencia de la limitación del tiempo disponible para dedicarlo a sus estudios, como consecuencia de sus limitaciones, como resultado de un plan de estudios con un número excesivo de asignaturas o con un grado de exigencias excesivamente elevado, entre otras razones, se ve excedido en sus recursos. Labrador (2012)

- **Realización de un examen.**

Los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de “*estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cotas en los primeros cursos de carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes*”. Muñoz (1999)

2.2.4.2.MANIFESTACIONES BIOPSIICOSOCIALES DES ESTRÉS

ACADÉMICO

Según Velez, (2004) “el estrés académico es considerado desde la dicotomía salud enfermedad como un fenómeno que debería de reducirse al máximo” (citado en Barraza). Así algunos autores afirman que aún el estrés crónico puede disminuir las defensas del organismo y hacer enfermar a quien lo padece o facilitar el desarrollo de determinadas enfermedades. Para Astudillo, (2003) En situaciones catastróficas, como incendios o inundaciones, tan solo un 20 % de las personas son capaces de actuar eficazmente.

Esta situación ocasionó que Barraza estableciera una clasificación propia, que toma como base la de Rossi que utiliza tres tipos de reacciones al estrés: Físicas psicológicas y comportamentales.

a) **Reacciones físicas: Considerada las siguientes:**

A esta selección de Rossi en cuanto a las reacciones físicas del estrés otro de los autores que aporta es Daneri, F. (2012), mencionándonos que la respuesta fisiológica de nuestro cuerpo, puede ser desencadenada por factores psicológicos. Dos estresores idénticos (con el mismo nivel de desbalance homeostático) pueden ser percibidos, apreciados de manera diferente por dos individuos, desencadenando respuestas totalmente distintas.

- Trastorno del sueño: insomnio, pesadillas.
- Cansancio difuso o fatiga crónica.
- dolores de cabeza: migraña o cefalea tensional
- Disfunciones gástricas y diarreas.
- Tic nervioso: rascarse morderse las uñas

- Somnolencia: mayor necesidad de sueño
- b) Reacciones Psicológicas: Considera las siguientes:**
- Ansiedad, angustia o desesperación
 - Sentimientos de depresión y tristeza.
 - Irritabilidad excesiva, sentimientos de agresividad
 - Inquietud: incapacidad de relajarse o estar tranquilo
 - Dificultad de concentración
- c) Reacciones comportamentales: Considera las siguientes**
- Aislamiento: indiferencia hacia los demás.
 - Conflictos frecuentes: tendencia a polemizar o discutir.
 - Desgano para realizar las actividades escolares.
 - Aumento o reducción del consumo de alimentos.

A este último aportamos con el comentario que hace un investigador:

Por otro lado, el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes, por el estrés que implica, incorporando a sus hábitos regulares de vida, otros de riesgo, como excesos en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas, como estimulantes y bebidas alcohólicas, e incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes, lo que a largo plazo, puede llevar a la aparición de adicciones y trastornos de salud. Labrador (2012)

En la misma línea tenemos a Beltrán K. Estrada M., Martínez Á., Navarro T., (2010) ellas mencionan en su investigación que el estrés se manifiesta en tres rubros: Cognitivo, fisiológico y conductual.

- a) **El cognitivo**, porque es un reto; los alumnos se cuestionan si van a poder, si será difícil la carrera, si eligieron bien, si sus papás podrán mantener la colegiatura, porque ya no tienen tiempo para nada, todo lo que uno se imagina al iniciar una nueva época.
- b) **El fisiológico**, se refiere a las respuestas del organismo, cuando el nivel de estrés es mayor al que cotidianamente maneja un estudiante. El corazón palpita más rápido, puede haber secreciones estomacales, sudoración, problemas para concentrarse y para hablar en público, tics, se bajan las defensas o afecta la piel y el estómago; se manifiesta de manera diferente en cada persona.
- c) **El conductual** abarca los cambios de conducta drásticos, como que en el colegio era muy amigable y en la universidad no encuentra amigos, o se le dificulta hacer equipos de trabajo, o antes era muy participativo en clase. Si los estudiantes tienen la sensación de que algo anda mal, no se sienten a gusto y eso permanece, aunado a comportamientos como cansancio o dormir de más, estar distraído, enojado o algún otro malestar, es conveniente acudir con un especialista, como un psicólogo, porque una de las consecuencias puede ser las enfermedades y el bajo rendimiento escolar.

De la misma forma El estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas. A partir de la revisión de los estudios sobre el estrés académico, podemos distinguir en estos tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico. Dentro de cada uno de estos tres tipos, encontramos a su vez efectos a corto y largo plazo.

2.2.4.3.SITUACIONES GENERADORAS DE ESTRÉS

Barraza (2003), y Polo, Hernández y Pozo (1996), proponen un conjunto de estresores que podrían ser un primer paso para identificar aquellos que propiamente pertenecen al estrés académico. Con base en estos estudios, los estresores que se pueden considerar propios de este tipo de estrés, en cada uno de los casos, son.

Barraza (2003)	Polo, Hernandes y Pozo (1996)
Competitividad grupal	Realización de un examen.
Sobrecarga de tareas	Exposición de trabajo en clases.
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula.
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutoría.
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de aulas.
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con la actividades académicas.
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros.
Problemas a conflictos con s compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio.
Tipo de trabajo que se te pide	Trabajar en grupo.

Según Barraza, M. (2006) Las situaciones que genera estrés aun estudiante universitario son las siguientes:

Cuando los acontecimientos o prácticas que se plantean como demandas a la persona (input) no pueden ser enfrentados con los recursos de que se dispone y, por lo tanto, dicha demanda (ya en calidad de estímulo estresor) es valorada como una pérdida (no poseo la habilidad para hacer resúmenes), una amenaza (al no explicar adecuadamente un tema durante la exposición corro el riesgo de ser reprendido públicamente por el maestro o ser objeto de la burla de mis compañeros) o un desafío (pasar un examen con ocho para poder promediar mi evaluación del semestre), o simplemente se le puede asociar a emociones negativas (la sonrisa burlesca del profesor me irrita), sobreviene el desequilibrio sistémico en su relación con el entorno (situaciones estresantes).

Este desequilibrio sistémico se manifiesta en la persona mediante una serie de indicadores (síntomas)

- **Físicos:** insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, temblores, etc.
- **Psicológicos:** inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos, etc.
- **Comportamentales:** conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas, etc.

2.2.4.4. ESCALA DE EVALUACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Inventario SISCO del estrés académico de Polo A., Hernández, J., Poza, C. . (1996)

Polo, A., Hernández, J., Poza, C. (1996). Es un modelo conceptual para el estudio del estrés académico que, desde una perspectiva sistémico-académica es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en dos momentos:

Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input)

Segundo: Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situaciones estresantes) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio)

Esta conceptualización conduce a reconocer dos componentes sistémico-procesuales del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio).

Barraza considera que reconocer dos componentes sistémico-procesuales del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico). Consta de 24 ítems distribuidos de la siguiente manera:

Un ítem de escala tipo lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde uno es poco y 5 es mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

Ocho ítems en escala tipo lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulo estresor.

Con base en la teoría clásica de los test, se utilizaron en la evaluación de la confiabilidad de las puntuaciones Cuestionario del estrés académico las estrategias de confiabilidad por mitades alcanzando un alfa de cronbach de 92. Esta evaluación se realizó en dos momentos: en un primer momento, se tomó como base al total de los ítems que constituyen el inventario, se obtuvo la confiabilidad preliminar, en un segundo momento, una vez eliminados aquellos ítems que reportaban problemas en las evidencias de valides, se volvió a obtener la confiabilidad que esta vez fue considerada definitiva.

2.3. EL ESTRÉS

El origen de la palabra estrés viene del griego “stringere”, el cual significa provocar tensión, dureza, adversidad o aflicción. Y se fue conceptualizando con más profundidad a mediados del siglo XIX.

En el año de 1936 el endocrinólogo de la universidad de Montreal, Hans Selye introduce en la fisiología el concepto de estrés, lo conceptualiza desde el sentido físico, es decir, que por efectos de fuerza y tensión ejecutadas en todos los lugares del organismo. El estrés es un síndrome o un conjunto de reacciones fisiológicas, no específicas del organismo, a distintos agentes perjudiciales de naturaleza física o química presentes en el medio ambiente. De esta manera lo considera como una respuesta fisiológica generalizada y no específica a estímulos ambientales dañinos.

Durante el primer congreso Ibero Americano de Medicina Psicosomática llevada a cabo en Buenos Aires en 1956, Hans Selye padre de la teoría del estrés, brindó una definición: El estrés es la velocidad de desgaste vital que sufrimos día a día, en consecuencia, la medicina actual requiere de nuevos enfoques integrales que sepan comprender el cuerpo y la psicología del ser humano en función de sus contexto socioeconómico y cultural, la teoría del estrés acumula con excelencia estos requisitos. El termino estrés también denomina la respuesta psíquica que se manifiesta por pensamiento, emociones y acciones ante la situación de amenaza, y que se expresa a través de comportamientos como estados de perplejidad, de ansiedad, de humor o de agresión. También se diagnostica como estrés las enfermedades mentales o corporales provocadas por los estresores psicosociales como la depresión, la fatiga patológica, las arritmias cardiacas o las cefaleas de tensión, los cambios psíquicos y las enfermedades como respuesta compleja a los estresores.

Así también en la actualidad Rodriguez, (2008) define al estrés como:

La respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. Se entiende como una sobrecarga para el individuo, que depende tanto de las demandas de la situación, como de los recursos con los que cuenta el individuo para afrontar dicha situación. Física como mental, a las adaptaciones y ajustes del ser humano a los diversos acontecimientos vitales. Como consecuencia de la amenaza o de la agresión el fenómeno que se desencadena es el síndrome general de adaptación, el cual tiene tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

El estrés es la presión exterior que existe para el ser humano para Consuegra (2007) es “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”. Las exigencias que son requeridas por la sociedad actual y las expectativas que esta tiene hacia la persona, esto ocasiona que las personas estén en constante experiencia con el estrés, y se tiene el riesgo de llegar a la etapa de agotamiento y es aquí donde el ser humano debe de tener cuidado.

Entonces “el estrés no es solo un estímulo o una respuesta, sino que es el proceso por el cual evaluamos y hacemos frente a las amenazas y a los desafíos del ambiente.” Kling, et al (2010) En la producción del estrés se implican fisiológicamente tres sistemas: el endocrino, nervioso y el inmunológico. El estrés pone en actividad todos los componentes del cerebro en forma de cascada.

2.3.1. BIOLOGÍA DEL ESTRÉS

Para entender cómo es que responde el cuerpo ante el estrés, examiné la forma en que reaccionamos al peligro. Es lo que mencionan Morris, Ch. y Maisto, A. (2011) para conocer cómo es que se produce en nuestro organismo el estrés nos mencionan lo siguiente:

El hipotálamo, un centro en la parte profunda del encéfalo está reaccionando a su percepción del peligro organizando una respuesta generalizada que afecta a varios órganos del cuerpo. Casi de inmediato, el hipotálamo estimula a la rama simpática del sistema nervioso autónomo y a las glándulas suprarrenales para liberar en la sangre hormonas del estrés como la adrenalina y la norepinefrina, lo que da lugar a los incrementos en el ritmo cardiaco, la presión sanguínea, la respiración. También responden otros órganos, como el hígado, que incrementa la cantidad de azúcar disponible en la sangre para contar con energía adicional, y a la médula ósea, que incrementa el conteo de glóbulos blancos para combatir infecciones. Por el contrario, disminuye la tasa de la digestión, cuya importancia es obviamente menor cuando enfrentamos un peligro eminente. (p.486)

En la producción del estrés se implican fisiológicamente tres sistemas: el endocrino, nervioso y el inmunológico. El estrés pone en actividad todos los componentes del cerebro en forma de cascada.

La respuesta neurológica activa el hipotálamo, provocando una respuesta hormonal y estimulando la hipófisis, que segrega corticotropina (ACTH), ésta a su vez activa las glándulas suprarrenales.

- La parte interna o médula de las suprarrenales segrega adrenalina (epinefrina) y noradrenalina (norepinefrina).
- La parte externa o corteza segrega corticosteroides (aldosterona) y glucocorticoides (cortisol).
- La adrenalina y noradrenalina (catecolaminas) generan una producción de energía en un corto período de tiempo.
- Los glucocorticoides (cortisol) aumentan en situaciones de indecisión.

- Los mineralocorticoides (aldosterona y corticosterona) producen vasoconstricción de los vasos sanguíneos.

Según Kertesz y Kerman (1982) las consecuencias biológicas del estrés son las siguientes:

AFECCIÓN	TENCIÓN	ESTRÉS
Cerebro	Ideación clara y rápida	Dolor de cabeza TIC nerviosos, pesadillas
Humor	Concentración mental	Ansiedad, perdida Del sentido del humor
Saliva	Muy reducido	Boca seca, nudo en la garganta.
Músculos	Mayor capacidad	Tensión y dolor muscular.
Pulmones	Mayor capacidad	Hiperventilación, tos, asma, taquipnea
Estómago	Secreción acida aumentada	Ardores, indigestión, dispepsia, vómitos.
Intestino	Aumenta la actividad motora	Diarrea, cólicos, dolor, colitis ulcerosa.
Vejiga	Flujo disminuido	Poliuria
Sexualidad	Irregularidades menstruales	Impotencia, amenorrea, frigidez, dismenorrea.
Piel	Menor humedad	Sequedad, prurito, dermatitis, erupciones
Energía	Aumento del gasto energético, aumento de consumo de oxígeno	Fatiga fácil
Corazón	Aumento del trabajo cardiaco	Hipertensión, dolor precordial.

(Citado en Condori, H. 2011)

2.3.2. ETAPAS DEL ESTRÉS

Cannon, W. (1929) describió los elementos básicos de esta secuencia de eventos como una respuesta de lucha o escape porque parecía que su propósito principal era preparar a un animal para responder a amenazas externas atacándolas o huyendo de ellas. También observo que esta movilización fisiológica adoptaba la misma forma independientemente de la naturaleza de la amenaza. (Citado en Morris Ch. y Maisto, A. 2005, p.486).

Con base en la teoría de Cannon de la respuesta de lucha, el fisiólogo Selye (1907-1982) sostiene que reaccionamos a los estresores en tres etapas a la que denomino el síndrome de adaptación general, y estas son las siguientes:

1. REACCIÓN O ALARMA

Es la primera respuesta al estrés. Empieza cuando el cuerpo reconoce que de eludir algún peligro físico o psicológico. Las emociones se intensifican. La actividad del sistema nervioso simpático se incrementa, lo que da por resultado la liberación de hormonas de las glándulas suprarrenales.

En la etapa de adaptación podemos usar estrategias directas o defensivas de afrontamiento. Si ninguna de estas funciona entonces entramos a la segunda etapa de adaptación.

2. RESISTENCIA

En esta etapa aparecen síntomas, físicos y otras señales de tensión mientras luchamos contra la creciente desorganización psicológica. Se intensifican el uso de las técnicas directas y defensivas de afrontamiento. Si se logra reducir el estrés se regresa a un estado más normal. Pero si el estrés es extremo o prolongado, la

desesperación puede hacer que recurramos a técnicas inapropiadas de afrontamiento y que nos aferremos a ella con rigidez, a pesar de la evidencia de que no están funcionando. Cuando esto sucede, empezamos a agotar nuestros recursos físicos y emocionales, y se hacen evidentes las señales de desgaste psíquico y físico.

3. AGOTAMIENTO

En esta etapa nos valemos de mecanismos cada vez más ineficaces de defensa en un intento desesperado por controlar el estrés. Algunas personas pierden el contacto con la realidad y muestran señales de trastorno emocional o enfermedad mental en esta etapa. Otras muestran señales de estar exhaustos, como incapacidad para concentrarse, irritabilidad, aplazamiento y la creencia cínica de que nada vale la pena.

2.3.3. TIPOS DE ESTRÉS

En la actualidad se suele atribuir a cualquier señal de preocupación o dolores que se presenta en el cuerpo del ser humano como, estrés y se cae en el error de que existe un solo tipo de estrés lo cual no es así ya que las situaciones y los contextos son distintos es así que Barraza (2005) los clasifica:

“Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés, en ese sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento. Con base en esa tipología y su consecuente criterio de clasificación, podemos nombrar al estrés académico”

El marco del estrés académico siendo más precisos estrés estudiantil no puede ser considerado desde una sola perspectiva. Indiscutiblemente, los aspectos tanto biológicos, psicológicos y educacionales deben ser considerados en un solo conjunto.

Pero esto nos lleva a entender que los procesos de tensión y relajación los cuales pertenecen a los procesos bilógicos, son utilizables para el ejercicio diario.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El presente trabajo de investigación se realizó en la Facultad de Ciencias de la Educación Escuela Profesional Educación secundaria Especialidad de Lengua Literatura Psicología y Filosofía Ubicado en el campus de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno.

La Universidad Nacional del Altiplano queda ubicada en la región de Puno provincia de Puno en el distrito de Puno exactamente en la Av. Floral 1153 campus universitario.

La investigación fue aplicada en la especialidad de Lengua, Literatura Psicología y Filosofía del primero al décimo semestre académico y el total de la población de estudio fue de 350 estudiantes regulares de la especialidad.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación tuvo una duración de 4 meses que son septiembre, octubre, noviembre y diciembre del año 2016.

En los meses posteriores se realizó el plan de tratamiento de datos, así como la elaboración del borrador de tesis.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

El material utilizado es adaptado por la autora de esta investigación. Las técnicas e instrumentos de recolección de datos que se utilizó en el presente estudio fueron:

3.3.1. Técnica de recolección de datos

TECNICA:

La técnica de investigación que se realizó para recoger los datos requeridos serán las siguientes:

La encuesta

La encuesta es una técnica muy utilizada en la investigación. Es un medio adecuado para obtener datos de informaciones que solo pueden aportar los sujetos acerca de un determinado problema. De acuerdo a Tamayo, M. (2008) la encuesta “es aquella que permite dar respuestas a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida.

3.3.2. INSTRUMENTO

El instrumento de investigación de esta técnica es el cuestionario, y se utilizará para demostrar la variable del estrés académico (ver anexo 1) este cuestionario consta de 25 preguntas con 5 alternativas por cada ítem. Tamayo, M. (2008) señala que “el cuestionario contiene los aspectos del fenómeno que se consideran esenciales; permite, además, aislar ciertos problemas que nos interesan principalmente; reduce la realidad a cierto número de datos esenciales y precisa el objeto de estudio” (p.124).

Este cuestionario fue elaborado basándose en el SISCO (inventario de estrés académico) considera que el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en dos momentos:

Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input)

Segundo: Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situaciones estresantes)) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio)

Barraza considera que reconocer dos componentes sistémico-procesuales del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico). Consta de 24 ítems distribuidos de la siguiente manera:

Un ítem de escala tipo lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde uno es poco y 5 es mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

Ocho ítems en escala tipo lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulo estresor.

Con base en la teoría clásica de los test, se utilizaron en la evaluación de la confiabilidad de las puntuaciones Cuestionario del estrés académico las estrategias de confiabilidad por mitades alcanzando un alfa de cronbach de 92. Esta evaluación se realizó en dos momentos: en un primer momento, se tomó como base al total de los items que constituyen el inventario, se obtuvo la confiabilidad preliminar, en un segundo momento, una vez eliminados aquellos items que reportaban problemas en las evidencias de valides, se volvió a obtener la confiabilidad que esta vez fue considerada definitiva.

3.3.3. Tipo de investigación

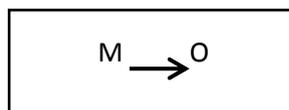
El tipo de investigación al que pertenece este estudio es el básico, según el criterio del propósito de la investigación. Según Hernández et al. (2006), las investigaciones básicas se caracterizan por que los resultados son conocimientos que describen, explican o producen la realidad investigada. Este es el caso de la investigación que se quiere realizar. Por las características de la investigación a realizar esta corresponde al tipo descriptivo; que consiste en caracterizar las variables de estudio en base a la observación y medición de ellas.

Según la estrategia de investigación, el estudio que se quiere realizar corresponde al tipo no experimental. Para Palomino, P. (2011), las investigaciones no experimentales son aquellas en las que no se preparan las condiciones de estudio ni se manipula la variable independiente.

En la investigación que se pretende realizar, la variable “Estrés académico” solo será descrita de manera sistemática tal como se presenta en la realidad.

3.3.4. Diseño de investigación

El diseño de investigación que se considera corresponde a las investigaciones de tipo diagnóstico cuyo esquema es el siguiente:



LEYENDA:

M= Muestra de estudio

O= Observaciones

Este diseño consiste en la determinación de una muestra de estudio (M) la que será investigada a través de la observación directa (O) con el fin de lograr el objetivo de investigación.

3.3.5. Financiamiento

El proyecto de investigación será financiado por el autor de dicha investigación.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

3.4.1. Población

La población de estudio está constituida por los estudiantes de la especialidad de Lengua Literatura Psicología y Filosofía de la UNA-PUNO 2016-II esta población se muestra en la siguiente tabla:

SEMESTRE	Número de estudiantes		Total
	Varones	Mujeres	
1er semestre	30	26	56
2do semestre	12	16	28
3er semestre	16	23	39
4to semestre	12	14	26
5to semestre	18	14	32
6to semestre	10	14	24
7mo semestre	13	15	28
8vo semestre	16	22	38
9no semestre	18	11	29
10mo semestre	22	28	50
TOTAL			350

Fuente: Nómina de la especialidad de L.L.P.F. 2016-II
Elaboración: Autora de la tesis

Se tomará como población de investigación a los 350 matriculados en la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía año 2016 semestre II. Según Tamayo, M. (1997), “La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde la unidad de la población posee una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación” (p.114)

3.4.2. Muestra

Debido a que la población de estudio será de gran cantidad se determinará con la aplicación de la formula siguiente:

$$n = \frac{(0.25)(N)}{\left(\frac{E}{Z}\right)^2 (N-1) + (0.25)}$$

Dónde:

- n: Tamaño de muestra
- N: Población de investigación
- Z: Valor estándar del nivel de confianza (1,96)
- E: Margen de error (0.05)

$$n = \frac{(0.25)(350)}{\left(\frac{0,05}{1.96}\right)^2 (350 - 1) + (0.25)}$$

$$n = \frac{87.5}{(0.25)^2 (349) + (0.25)}$$

$$n = 140$$

En la investigación la muestra estará conformada por 140 estudiantes, según Tamayo, M. (2003) afirma que la muestra “es el grupo de individuos que se toma de la población, para estudiar un fenómeno estadístico” (p.38) y se aplicará el muestreo aleatorio simple.

Tabla de muestra

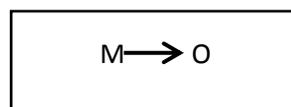
SEMESTRE	Número de estudiantes		Total
	Varones	Mujeres	
1er semestre	30	26	20
2do semestre	12	16	22
3er semestre	16	23	11

4to semestre	12	14	16
5to semestre	18	14	10
6to semestre	10	14	13
7mo semestre	13	15	10
8vo semestre	16	22	11
9no semestre	18	11	15
10mo semestre	22	28	12
TOTAL			140

Elaboración: autora de la tesis

3.5.DISEÑO ESTADÍSTICO

El diseño de investigación que se considera corresponde a las investigaciones de tipo diagnóstico cuyo esquema es el siguiente:



LEYENDA:

M= Muestra de estudio

O= Observaciones

Este diseño consiste en la determinación de una muestra de estudio (M) la que será investigada a través de la observación directa (O) con el fin de lograr el objetivo de investigación.

3.6.PROCEDIMIENTO

La recolección de datos que se ejecutó comprende las siguientes actividades:

- Primera: se presentó una solicitud visada por la coordinación de la facultad a la dirección de estudios de la Facultad.

- Segundo: Se coordinó con los docentes, tutores de cada semestre a fin de aplicar el cuestionario correspondiente.
- Tercero: Se procesó los datos respectivos utilizando el estadígrafo correspondiente.
- Cuarto: Presentación del informe de investiga.

El procedimiento que se seguirá para tratar los datos recogidos será el siguiente:

- Se tabularán los datos desacuerdo los criterios estadísticos y, luego, se ordenaron y clasificaron de acuerdo a los criterios de valoración prevista.
- Se elaboraron los cuadros estadísticos de distribución porcentual.
- Se elaboraron los gráficos de ilustración para los cuadros estadísticos más representativos del informe de investigación.
- Se determinan los valores estadísticos de distribución central en la media aritmética.

3.7.VARIABLES

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES. (Variables, dimensiones, indicadores y criterios de valoración)

VARIABLE	DIMENCSIONES	INDICADORES	ESCALA
1. Estrés Académico	1.1.Frecuencia de inquietud	1.1.1. La competencia con los compañeros 1.1.2. Sobrecarga 1.1.3. La personalidad del profesor 1.1.4. Las evaluaciones 1.1.5. El tipo de trabajo 1.1.6. No entender los temas 1.1.7. Participación en clase 1.1.8. Tiempo limitado	Alto (81 a 120) Medio (41 a 80)
	1.2.Reacciones físicas	1.2.1. Trastornos en el sueño 1.2.2. Fatiga crónica 1.2.3. Dolores de cabeza 1.2.4. Problemas de digestión	

		1.2.5. Rascarse, morderse las uñas, etc. 1.2.6. somnolencia	Bajo (24 a 40)
	1.3.Reacciones psicológicas	1.3.1. Inquietud 1.3.2. sentimientos de depresión 1.3.3. ansiedad, angustia 1.3.4. desesperación 1.3.5. problemas de concentración 1.3.6. sentimiento de agresividad	
	1.4.Reacciones comportamentales	1.4.1. conflictos o tendencia a polemizar 1.4.2. aislamiento 1.4.3. desgano 1.4.4. aumento o reducción del consumo de alimentos	

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

En el análisis e interpretación de resultados, se muestra los resultados generales de la encuesta que se aplicó para posteriormente confirmar o rechazar la hipótesis, en esta sección es donde se muestra los cuadros y gráficos de los resultados, con su respectiva interpretación, que se obtuvo en la aplicación de la encuesta.

4.2. DISCUSIÓN

En esta sección se analizaron los datos procesados estadísticamente para determinar el nivel de estrés que tenían los estudiantes.

Para llevar a cabo esta actividad, primero se comenzó con el análisis de la realidad en la que se encontraban los estudiantes a los cuales se les aplicó la encuesta.

Tabla 1

El nivel de estrés académico en los alumnos de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.

ESCALA	N° DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
Bajo	7	5.0
Medio	125	89.3
Alto	8	5.7
Total	140	100.0

Fuente: Formulario de estrés académico.

Elaborado: Elaboración propia.

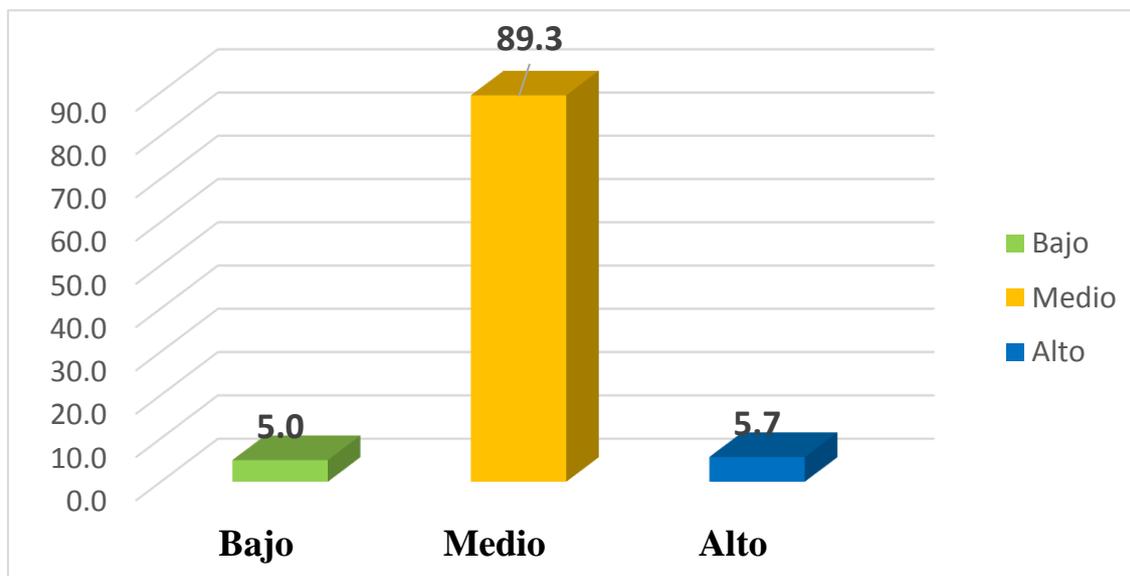


Figura 1 El nivel de estrés académico en los alumnos de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.

INTERPRETACIÓN:

Mostramos los resultados de la evaluación de los niveles de estrés académico en la población estudiada.

Así tenemos que existe un predominio absoluto del nivel de estrés medio.

A partir del gráfico mostrado podemos deducir que existe estrés académico en un 95.00% de la población en estudio, y estos se ubican entre los niveles medio y alto; por lo cual inferimos que las demandas del medio son percibidas como excesivas, intensas y prolongadas que podrían superar la capacidad de resistencia del organismo generando trastornos de salud derivados del estrés académico.

Nuestros resultados concuerdan con el estudio realizado por Condori, H (2010) UNA PUNO ya que los resultados de la misma manera con estrés medianamente alto.

Tabla 2

El nivel de inquietud que tienen los estudiantes de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.

ESCALA	N° DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
Bajo	9	6.4
Medio	122	87.1
alto	9	6.4
Total	140	100.0

Fuente: Formulario de estrés académico.

Elaborado: Elaboración propia.

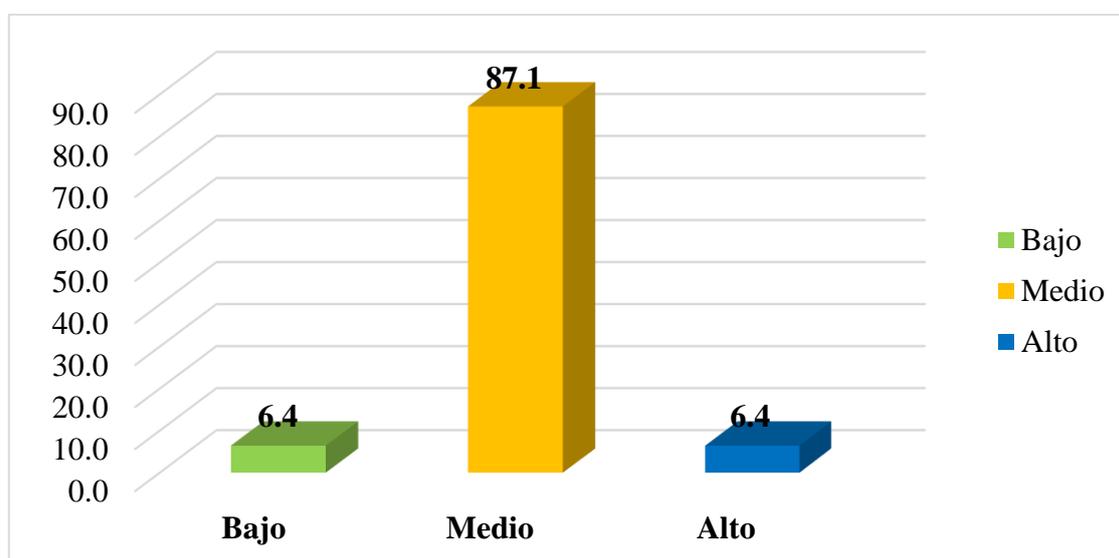


Figura 2 El nivel de inquietud que tienen los estudiantes de la Especialidad De Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.

INTERPRETACIÓN

En cuanto al nivel de inquietud que manifiestan los estudiantes de la facultad es el que se observa en el cuadro, un 87.1% presenta un nivel de inquietud media, y el 6.4% presenta un nivel de inquietud alto y por último un 6,4% se ubica en el nivel bajo. Estos resultados manifiestan que, a una gran población de estudiantes, las situaciones un poco complicadas dentro del ambiente académico los inquieta, y esta inquietud es un paso para para sufrir el estrés académico.

Tabla 3

Determinar las reacciones físicas que manifiestan los alumnos de la Especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.

ESCALA	N° DE ESTUDIANTES	PORSENTAJE
Bajo	23	16.4
Medio	99	70.7
Alto	18	12.9
TOTAL	140	100.0

Fuente: Formulario de estrés académico.

Elaborado: Elaboración propia.

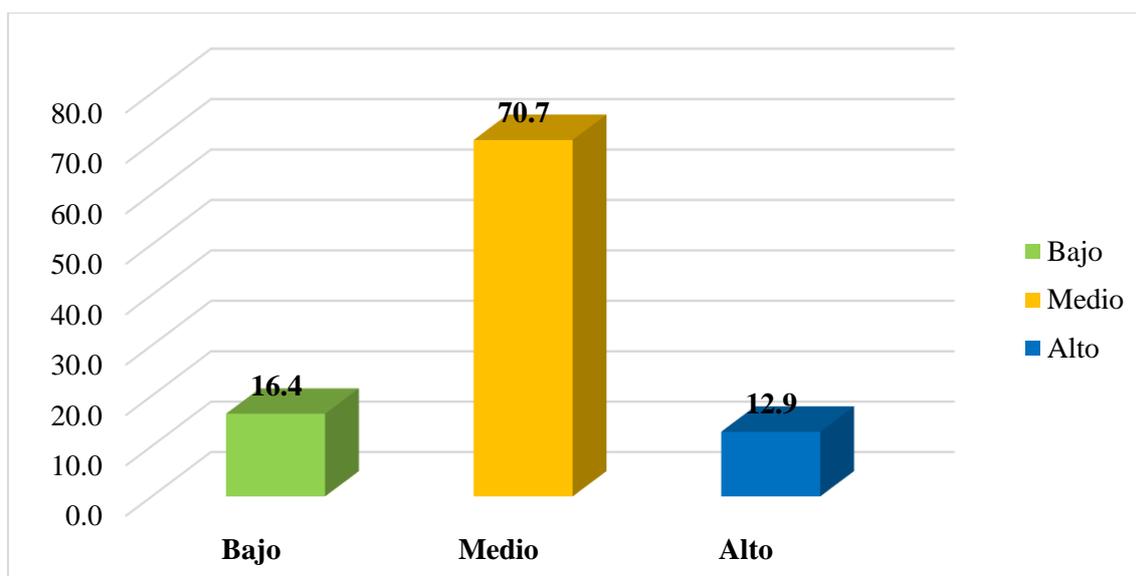


Figura 3 Determinar las reacciones físicas que manifiestan los alumnos de la Especialidad De Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.

INTERPRETACIÓN:

En cuanto a las reacciones físicas se observa lo siguiente en el gráfico, que un 70.7% manifiesta un nivel medio de reacciones físicas, y un 16.4% de la población estudiada manifiesta un nivel bajo y por último un 12.9% se ubica en el nivel alto.

Los resultados demuestran que la gran parte de los alumnos manifiestan reacciones físicas esto es debido al nivel de estrés que manifiestan.

Tabla 4

Identificar las reacciones psicológicas que manifiestan los estudiantes de la Especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.

ESCALA	N° DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
Bajo	17	12.1
Medio	100	71.4
Alto	23	16.4
Total	140	100.0

Fuente: Formulario de estrés académico.

Elaborado: Elaboración propia.

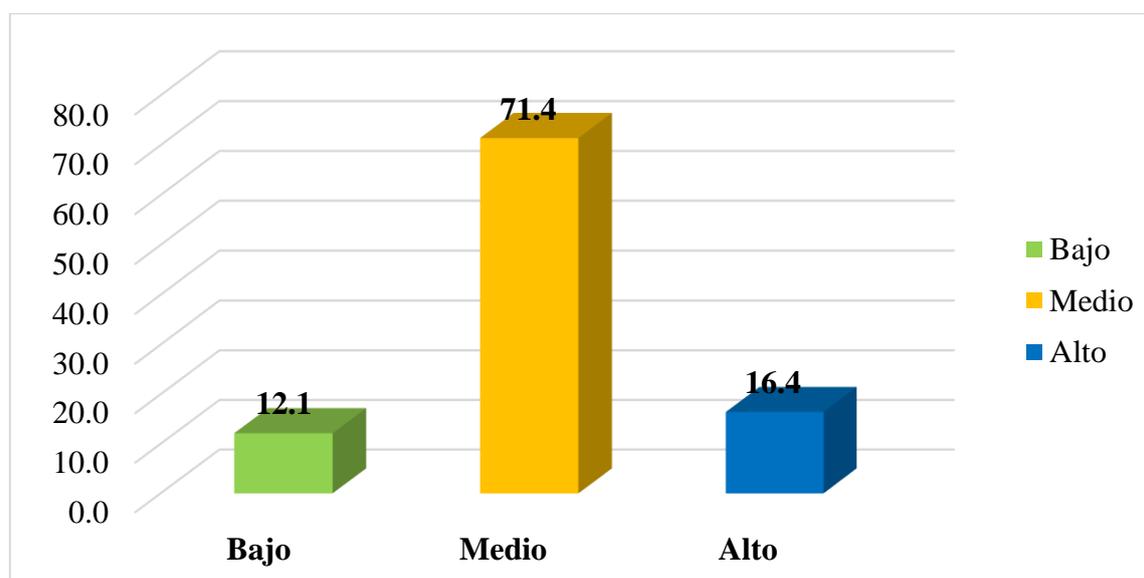


Figura 4 Identificar las reacciones psicológicas que manifiestan los estudiantes de la Especialidad De Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.

INTERPRETACIÓN:

Los estudiantes en un 71.4% manifiestan tener un nivel alto de reacciones psicológicas y el 16.4% demuestran tener un nivel alto de estas reacciones y ´por ´ultimo el 12.1% manifiesta que se ubica en el nivel bajo de estas reacciones en otras palabras no sintieron nunca estas reacciones.

Tabla 5

Identificar las reacciones comportamentales que manifiestan los estudiantes de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.

ESCALA	Nº DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
Bajo	11	7.9
Medio	107	76.4
Alto	22	15.7
Total	140	100.0

Fuente: Formulario de estrés académico.

Elaborado: Elaboración propia.

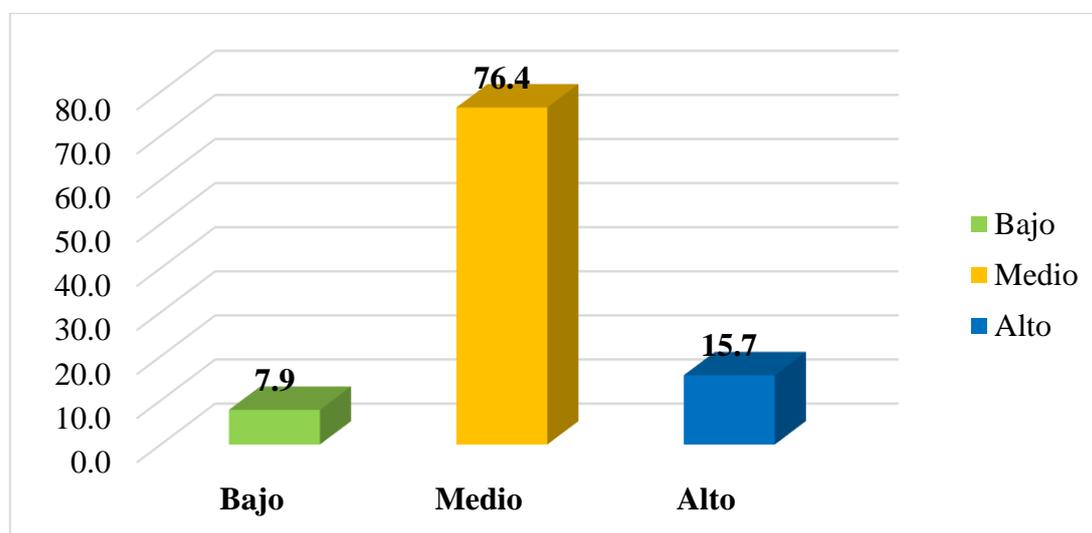


Figura 5 Identificar las reacciones comportamentales que manifiestan los estudiantes de la Especialidad De Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.

INTERPRETACIÓN

En cuanto a las reacciones comportamentales un 76.4% se ubica en el nivel medio, y el 15.% se ubica en el nivel alto de reacciones comportamentales dentro del ambiente académico, por último el 7.9% se ubica en el nivel bajo de reacciones comportamentales, a partir del gráfico que muestra los resultados se puede decir que la gran mayoría de estudiantes sufre o manifiesta las reacciones comportamentales dentro del ambiente académico poniendo en evidencia que una gran mayoría de estudiantes tienen el problema de estrés académico.

V. CONCLUSIONES

PRIMERA: De 140 estudiantes de la muestra estudiada 125 estudiantes que representa el 89.3% presentan un nivel de estrés académico medio, esto representa a la mayor parte de los estudiantes quienes presentan este problema, y 8 estudiantes que representa el 5.7% se ubican en el nivel alto de estrés académico y por último 7 estudiantes que representa el 5.0% se ubican en el nivel bajo de estrés académico.

SEGUNDA: Después de toda la muestra estudiada 122 estudiantes que representa el 87.1 % se ubican en el nivel medio y 9 estudiantes que representan el 6.4% se ubican en el nivel alto y por último 9 estudiantes de la muestra que representa el 6.4% se ubica en el nivel bajo de Inquietud

TERCERA: Los resultados en cuanto al nivel de reacciones físicas 99 estudiantes correspondientes a la muestra que representa el 70.7% se ubican en el nivel medio y 23 estudiantes que representa el 16.4% se ubican en el nivel bajo y por último 18 estudiantes que representa el 12.9% se ubican en el nivel alto de reacciones físicas.

CUARTA: Se observa en cuanto a las reacciones psicológicas lo siguiente que de la muestra tomada 100 estudiantes que representa el 71.4% se ubican en el nivel medio, por otro lado 23 estudiantes que representa el 12.2% se ubican en el nivel bajo de reacciones físicas provocadas por el estrés.

QUINTA: Los resultados en cuanto al nivel de reacciones comportamentales es el siguiente de los 140 estudiantes 107 que representa el 76.4% se ubican en el nivel medio, y 22 estudiantes que representa el 15,7% se ubican en el nivel alto y por último 11 estudiantes que representa el 7.9% se ubica en el nivel medio de reacciones comportamentales esto por ser una manifestación del estrés.

VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: A las autoridades de la Facultad de Ciencias de la Educación. Se recomienda que a través de la Dirección de Escuela profesional de educación secundaria, se implemente capacitaciones y/o talleres a los estudiantes que desarrollan clases teóricas y prácticas simultáneamente, para fortalecer conocimientos en relación al manejo de los estresores académico y capacidad de resiliencia.

SEGUNDA: A los docentes de las diferentes asignaturas. Se recomienda incluir en los sílabos de los estudiantes que desarrollan de clases teóricas y prácticas simultáneas, talleres sobre capacidad de resiliencia frente a los estresores académicos.

TERCERA: Que se implemente el cuestionario del estrés académico en el programa de tutoría académica encargada del monitoreo constante del desempeño y formación de los estudiantes durante todo el pregrado, para así poder detectar si el estudiante presenta un cuadro de estrés académico.

CUARTA: Realizar un estudio posterior a la implementación de las recomendaciones anteriores para establecer su afectividad en la reacción del nivel de estrés académico, utilizando los mismos instrumentos.

QUINTA: Que se implemente un consultorio psicológico para prevenir y combatir el estrés en la comunidad universitaria y particularmente en los estudiantes de la escuela profesional de Educación Secundaria, mediante estrategias, programas o planes propios de los profesionales psicólogos con que cuenta la universidad.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Astudillo, C. y Col (2003). *Efectos biopsicosociales del estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Santiago de Cali*. Colombia. Disponible en:
<http://www.puj.edu.co/fhumanidades/psicología/pdf>
- Barraza, A. (2004), *El estrés académico de los alumnos de postgrado*, Mexico. En Revista científica. Consultado el 25 de mayo del 2016. Disponible en:
<http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar->
- Barraza M. (2005). *Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior*. México. Disponible en:
<http://www.ull.es/publicaciones/latina/psicologiacientifica/2004/septiembre.pdf>
- Barraza, A. (2005). México "*Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior*". Disponible en:
<http://www.ull.es/publicaciones/latina/psicologiacientifica/2004/septiembre.pdf.53>
- Bonilla M., Delgado K., Leon D., (2015) *Niveles de estrés académico en estudiantes de odontología de una universidad de la provincia de Chiclayo, 2014*. Chiclayo, Perú. Tesis para optar el título de cirujano dentista. Disponible en:
http://tesis.usat.edu.pe/jspui/bitstream/123456789/398/1/TL_BonillaZamora_DelgadoP%C3%A9rez_Le%C3%B3nArbul%C3%BA.pdf
- Barraza A. Citado por: Oliveti S. *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario*. [Tesis]. Santa Fe, Argentina: Universidad Abierta

Interamericana; 2010. [citado el 22 de Oct. de 2017].

Cannon (1935). *Stresses and strains of homeostasis*. Amer. J,Med. Sci Recuperado en:

El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo-
Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno

Condori, H. (2012), *El estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de 1ro a 5to año de la escuela profesional de odontología de la UNA- Puno 2010*.Puno, Perú. Tesis para optar el título de cirujano dentista.

Daneri F. (2012). *Psicobiología del Estrés*. Argentina. En revista científica. Consultado el 16 de junio del 2016. Disponible en:

http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf.

García, Ibáñez , Alvira (1993) *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de Investigación*. Madrid. Alianza Universidad Textos. Consultado el 3 de mayo del 2016. Disponible en:

<http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>

Labrador C. (2012). *Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis*. Venezuela. Tesis para optar el grado de doctor. Facultad de medicina. Disponible en:

<http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/16001/Tesis%20Doctoral.Carmen%20Zulay%20Labrador%20Chac%C3%B3n.pdf?sequence=1>

Martin I. (2007) *Estrés académico en estudiantes*. España. Revista científica.

Consultado el 22 de junio del 2016. Disponible en:

<http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/viewFile/117/119>

Morris, C. y Maisto, A. (2011). *Psicología*. México. Editorial México

Myers D. (2011). *Psicología*. Madrid, España. Editorial Médica panamericana

Palomino, P. (2013). *Investigación cualitativa y cuantitativa en ciencias sociales y de la educación*. Puno, Perú: Roger F.B. Editores.

Polo, A., Hernández, J., Poza, C. (1996). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*. En revista científica. Consultado el 19 de mayo de 2016.
Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186664>

Quispe, D. (2012), *Estrategias de afrontamiento y nivel de estrés académico en estudiantes de la facultad de enfermería de la UNA PUNO- 2012*. Tesis de la licenciatura en enfermería, Universidad Nacional del Altiplano. Puno

Rodríguez, Y. (2008). *El estrés en nuestras vidas*. México: Consultado el 20.04.18.

Rich, A.R. y Scovel, M. (1987). *Causes of depression in college students: A cross lagged panel correlation analysis*. Pag: 60, 27-30. Consultado: 13/04/18

Rios L. (2014) Factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza. [Tesis]. Lima, Perú: Universidad

Ricardo Palma; 2014. [citado el 31 de May. de 2017]. Disponible en:
http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/385/1/Rios_lk.pdf

Selye, H. (2002). El Estrés. Nueva York, USA: Se encuentra en:

<http://www.isabelsalama.com/el%20estres%20carela.htm.pdf>.

Tamayo, M. (2008). *El Proceso de la Investigación científica*. México. Editorial, Limusa

Tamayo, M. (2011). *El proceso de la investigación científica*. México D.F.: LIMUSA

Ticona, S., Paucar, G. y Llerena, G.(2006) *Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería UNAS Arequipa. Perú. 2006*. En revista científica: Consultado el 15 de junio de 2016. Disponible en:

<http://revistas.um.es/eglobal/article/view/107181/101851>

Velez, (2004). Fundamentos de medicina psiquiátrica. 4ta edic. Editorial Quebecor Word.

ANEXO

ANEXO 1

FORMULARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Estimado(a) compañero (a) el presente formulario es el instrumento para realizar nuestra investigación la misma que evaluará el nivel de estrés académico de los estudiantes de la escuela profesional de Educación Secundaria Especialidad Lengua Literatura y Psicología de la UNA-Puno. El llenado del formulario es anónimo y de carácter confidencial agradecemos tu participación.

I. DATOS GENERALES:

1. SEXO: Masculino() Femenino ()
2. EDAD:
3. ESTADO CIVIL: soltero/casado/viudo/divorciado
4. HIJOS: SÍ() NO()
5. AÑO DE INGRESO A LA UNIVERSIDAD:.....
6. SEMESTRE DE ESTUDIOS:

1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

II. CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO

1. Utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo en el ambiente académico donde (1) es poco y (5) es mucho.

1	2	3	4	5

2. En una escala del (1) al (5) señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.

	(1) Nu nca	(2) Rara vez	(3) Algun as veces	(4) Casi siemp re	(5) Siem pre
La competencia con los compañeros de grupo					

Sobrecargas de tareas y trabajos					
La personalidad y carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en clases					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo ilimitado para hacer el trabajo.					

3. En una escala del (1) al (5) señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estaba preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica(cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migraña					

Problemas de digestión, dolor abdominal y diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					

Reaccione psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Sentimiento de agresividad y aumento de irritabilidad.					
Problemas de concentración					

Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre



Conflicto o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores académicas					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

¡Gracias por su participación!

RECOLECCIÓN DE DATOS

Valoración del Estrés Académico:

El cuestionario de valoración del estrés académico fue elaborado por Barraza (2003) en base al inventario de estrés académico creado por Hernández, Polo y Poza (1996), evalúan el estrés académico con base a tres constructores esenciales: Una escala de preocupación, un listado de situaciones académicas estresantes y síntomas de estrés, cuenta con 24 ítems con formato de tipo Likert cuyos valores asignados van de 1 al 5, donde 1 es nunca, 2 es rara vez, 3 es a veces, 4 es casi siempre y 5 es siempre; el autor afirma que un puntaje de 81 a 120 representa un nivel alto de estrés académico, puntajes de 41 a 80 representa un nivel medio de estrés académico y puntajes de 24 a 40 representa un nivel bajo de estrés académico.

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Este cuestionario fue elaborado basándose en el SISCO (inventario de estrés académico) considera que el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en dos momentos:

Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input)

Segundo: Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situaciones estresantes) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio)

Barraza considera que reconocer dos componentes sistémico-procesuales del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico). Consta de 24 ítems distribuidos de la siguiente manera:

Un ítem de escala tipo lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde uno es poco y 5 es mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

Ocho ítems en escala tipo lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulo estresor.

Con base en la teoría clásica de los test, se utilizaron en la evaluación de la confiabilidad de las puntuaciones Cuestionario del estrés académico las estrategias de confiabilidad por mitades alcanzando un alfa de cronbach de 92. Esta evaluación se realizó en dos momentos: en un primer momento, se tomó como base al total de los ítems que constituyen el inventario, se obtuvo la confiabilidad preliminar, en un segundo momento, una vez eliminados aquellos ítems que reportaban problemas en las evidencias de valides, se volvió a obtener la confiabilidad que esta vez fue considerada definitiva.

ANEXO 2

MATRIZ DE CONSISTENCIA

VARIABLES		DIMENSIONES		INDICADORES		PROBLEMAS	OBJETIVOS	DISEÑO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>TÍTULO: "El nivel de estrés académico en los estudiantes de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-PUNO"</p>									
<p>Matriz de problema de investigación científica de tipo DIAGNÓSTICO</p>									
<p>EL ESTRÉS ACADÉMICO</p>	<p>Frecuencia de inquietud</p>	<p>La competencia con los compañeros</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sobrecarga <input type="checkbox"/> La personalidad del profesor <input type="checkbox"/> Las evaluaciones <input type="checkbox"/> El tipo de trabajo <input type="checkbox"/> No entender los temas <input type="checkbox"/> Participación en clases <input type="checkbox"/> Tiempo limitado 		<p>¿Qué nivel de estrés académico manifiestan los alumnos los estudiantes de la especialidad de Lengua Literatura Psicología y filosofía de la UNA-PUNO?</p>		<p>GENERAL Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-PUNO</p> <p>ESPECÍFICOS</p> <p>a. Identificar el nivel de inquietud que tienen los estudiantes de la especialidad.</p> <p>b. Determinar las reacciones físicas que manifiestan los estudiantes de la especialidad.</p> <p>c. Identificar las reacciones psicológicas que</p>	<p>M → O</p> <p>LEYENDA:</p> <p>M= Muestra de estudio</p> <p>O=Observaciones</p>	<p>1. Para medir la variable el estrés académico se utilizará la técnica:</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumento:</p> <p>Cuestionario.</p>	
		<p>Reacciones físicas</p>	<p>Trastornos en el sueño</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fatiga crónica <input type="checkbox"/> Dolores de cabeza <input type="checkbox"/> Problemas de digestión <input type="checkbox"/> Rascarse, morderse las uñas, etc. <input type="checkbox"/> somnolencia 		<p>ESPECÍFICO</p> <p>a. ¿Qué nivel de inquietud manifiestan los estudiantes de la especialidad?</p> <p>b. ¿Qué nivel de reacciones físicas manifiestan los estudiantes de la especialidad?</p> <p>c. ¿Qué nivel de reacciones psicológicas</p>				
			<p>Reacciones psicológicas</p>	<p>Inquietud</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> sentimientos de depresión <input type="checkbox"/> ansiedad, angustia <input type="checkbox"/> desesperación <input type="checkbox"/> problemas de concentración <input type="checkbox"/> sentimiento de agresividad 					

	Reacciones comportamentales	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> conflictos o tendencia a polemizar <input type="checkbox"/> aislamiento <input type="checkbox"/> desgano <input type="checkbox"/> aumento o reducción del consumo de alimentos 	<p>manifiestan los estudiantes de la especialidad?</p> <p>d. ¿Qué nivel de reacciones comportamentales manifiestan los estudiantes de la especialidad.</p>	<p>manifiestan los estudiantes de la especialidad.</p> <p>d. Identificar el nivel de reacciones comportamentales que manifiestan los estudiantes de la especialidad.</p>		
--	--	--	--	--	--	--