



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**UNIDAD DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**



**ESTRÉS ACADÉMICO QUE PRESENTAN LOS ESTUDIANTES  
DEL PROGRAMA DE LENGUA, LITERATURA, PSICOLOGÍA Y  
FILOSOFÍA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
SECUNDARIA DE LA UNA PUNO - 2017**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**YOLANDA LUJANO ORTEGA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN:**

**PSICOLOGÍA EDUCATIVA**


**PUNO – PERÚ**

**2020**



**Yolanda Lujano Ortega**

**ESTRÉS ACADÉMICO QUE PRESENTAN LOS ESTUDIANTES DEL  
PROGRAMA DE LENGUA, LITERATURA, PSICOLOGÍA Y FILO**

 Universidad Nacional del Altiplano

**Detalles del documento**

Identificador de la entrega  
trn:oid:::8254:415426745

Fecha de entrega  
12 dic 2024, 10:42 a.m. GMT-5

Fecha de descarga  
12 dic 2024, 10:45 a.m. GMT-5

Nombre de archivo  
TESIS SEGUNDA ESPECIALIDAD (3).docx

Tamaño de archivo  
653.7 KB

69 Páginas

10,703 Palabras

59,353 Caracteres








## 19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

### Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 12 palabras)

### Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Marcas de integridad

#### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Firmado digitalmente por ARISTA  
SANTISTEBAN Sara Maria FAU  
20145496170 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 12.12.2024 10:47:10 -05:00

Universidad  
Nacional  
del Altiplano 

Firmado digitalmente por ARIAS  
HUACO Yarina Milza FAU  
20145496170 hard  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 15.12.2024 11:48:19 -06:00





**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**UNIDAD DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

**TESIS**

ESTRÉS ACADÉMICO QUE PRESENTAN LOS ESTUDIANTES  
DEL PROGRAMA DE LENGUA, LITERATURA, PSICOLOGÍA Y  
FILOSOFÍA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
SECUNDARIA DE LA UNA – PUNO, 2017

**PRESENTADA POR:**

**YOLANDA LUJANO ORTEGA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:**

<b>PRESIDENTE</b>	:	 <p>Firmado digitalmente por PUÑO CANQUI Luis Guillermo FAU 20145496170 hard Motivo: Soy el autor del documento Fecha: 09.12.2024 20:28:07 -05:00</p>
		Dr.(a) LUIS GUILLERMO PUÑO CANQUI
<b>PRIMER MIEMBRO</b>	:	 <p>Firmado digitalmente por ARIAS HUACO Yannina Mitza FAU 20145496170 hard Motivo: Soy el autor del documento Fecha: 09.12.2024 11:38:32 -06:00</p>
		..... Dr.(a) YANNINA MITZA ARIAS HUACO
<b>SEGUNDO MIEMBRO</b>	:	 <p>Firmado digitalmente por DURAN CHAMBILLA Sarita FAU 20145496170 hard Motivo: Soy el autor del documento Fecha: 05.12.2024 23:05:22 -05:00</p>
		..... Dr.(a) SARITA DURAN CHAMBILLA
<b>DIRECTOR</b>	:	 <p>Firmado digitalmente por ARISTA SANTISTEBAN Sara Maria FAU 20145496170 soft Motivo: Soy el autor del documento Fecha: 09.12.2024 20:47:47 -05:00</p>
		..... Dr.(a) SARA MARÍA ARISTA SANTISTEBAN
<b>ASESOR</b>	:	 <p>Firmado digitalmente por ARISTA SANTISTEBAN Sara Maria FAU 20145496170 soft Motivo: Soy el autor del documento Fecha: 09.12.2024 20:48:25 -05:00</p>
		..... Dr.(a) SARA MARÍA ARISTA SANTISTEBAN

**Fecha de sustentación:**

Puno, 15 de enero del 2020



## DEDICATORIA

Primeramente, gracias a Dios por su amor infinito, por derramar bendiciones en mi vida, por él pude lograr mis metas y a mi familia, quienes estuvieron y fueron testigos en esta investigación y siempre estuvieron ahí apoyándome incondicionalmente.

**Yolanda Lujano Ortega**



## AGRADECIMIENTO

Con mucho afecto y respeto, agradezco a todos los docentes de la Facultad de Ciencias de la Educación, Programa de Segunda Especialidad por brindarnos apoyo, respaldo y aporte en la mejora de mis habilidades pedagógicas.

A la Dra. Sara, por brindarme su orientación para hacer posible la realización de esta tesis.

**Yolanda Lujano Ortega**



# ÍNDICE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTO</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN .....</b>	<b>14</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>15</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>16</b>
<b>1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>18</b>
1.2.1. Pregunta general .....	18
1.2.2. Preguntas Especificas.....	18
<b>1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>18</b>
1.3.1. Hipótesis general .....	18
1.3.2. Hipótesis específica.....	18
<b>1.4. JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>19</b>
<b>1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>20</b>
1.5.1. Objetivo general.....	20
1.5.2. Objetivos específicos .....	20

## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LA LITERATURA



<b>2.1.</b>	<b>ANTECEDENTES .....</b>	<b>21</b>
-------------	---------------------------	-----------

### **CAPÍTULO III**

#### **MATERIALES Y MÉTODOS**

<b>3.1.</b>	<b>METODOLOGÍA .....</b>	<b>33</b>
3.1.1.	Tipo y nivel de investigación .....	33
3.1.2.	Diseño de Investigación.....	33
<b>3.2.</b>	<b>POBLACIÓN Y MUESTRA.....</b>	<b>34</b>
3.2.1.	Población .....	34
3.2.2.	Muestra .....	35
3.2.3.	Variable.....	36
<b>3.3.</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....</b>	<b>38</b>
3.3.1.	Técnica.....	38
3.3.2.	Instrumento.....	39
3.3.3.	Validez y confiabilidad del instrumento.....	40
<b>3.4.</b>	<b>PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....</b>	<b>40</b>
3.4.1.	Plan de tratamiento de datos .....	41
<b>3.5.</b>	<b>PROCESAMIENTO DE RESULTADOS .....</b>	<b>41</b>
<b>3.6.</b>	<b>INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN.....</b>	<b>41</b>

### **CAPÍTULO IV**

#### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

<b>4.1.</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>44</b>
<b>4.2.</b>	<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>53</b>
<b>V.</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>55</b>
<b>VI.</b>	<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>57</b>
<b>VII.</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>59</b>





**ANEXOS**..... 62

**Área: Disciplinas Científicas**

**Tema: Psicología**

**FECHA DE SUSTENTACIÓN: 15 de enero del 2020**



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Total de datos de estudio.....	34
<b>Tabla 2</b> Población para su muestreo intencionado.....	36
<b>Tabla 3</b> Variables .....	36
<b>Tabla 4</b> Escalas definidas para el presente estudio .....	42
<b>Tabla 5</b> Rango y categoría para el siguiente estudio.....	43
<b>Tabla 6</b> Nivel de estrés académico en los alumnos del Programa en estudio de la EPES de la UNAP, 2019. ....	44
<b>Tabla 7</b> Estresores del ambiente académico en los alumnos del Programa en estudio de la EPES de la UNAP, 2019. ....	46
<b>Tabla 8</b> Reacciones físicas de los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019. ....	47
<b>Tabla 9</b> Reacciones psicológicas de los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019. ....	49
<b>Tabla 10</b> Reacciones comportamentales de los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019. ....	50
<b>Tabla 11</b> Estrategias de afrontamiento de los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019. ....	51



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Nivel porcentual de niveles de estrés académico en los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019 .....	45
<b>Figura 2</b> Principales estresores en los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019.....	46
<b>Figura 3</b> Reacciones físicas de los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019.....	48
<b>Figura 4</b> Reacciones psicológicas de los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019.....	49
<b>Figura 5</b> Reacciones comportamentales de los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019 .....	50
<b>Figura 6</b> Estrategias de afrontamiento de los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019.....	52



## ÍNDICE DE ANEXO

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1</b> Inventario SISCO de estrés académico .....	62
<b>ANEXO 2</b> Declaración jurada de autenticidad de tesis.....	68
<b>ANEXO 3</b> Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional.....	69



## ACRÓNIMOS

CEBA:	Centro de Educación Básica Alternativa
ERB:	Educación Básica Regular
IE:	Institución Educativa
MINEDU:	Ministerio de Educación
UGEL:	Unidad de Gestión Educativa



## RESUMEN

La tesis titulada “Estrés Académico que presentan los Estudiantes del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la UNA Puno, 2017”, teniendo como meta definir el nivel de estrés académico que presentan los alumnos del Programa en estudio, la investigación es de tipo descriptivo, se utilizó el método cuantitativo, diseño de investigación no experimental de corte transeccional. El grupo integrada por 424 alumnos del I al X semestre del 2019 y la muestra de 201, mediante el sondeo aleatorio simple e intencionado. La técnica es el sondeo y la herramienta es el temario El inventario SISCO de Estrés Académico de Arturo Barraza. Los resultados están de acuerdo a los objetivos planteados y se determina que el grado de estrés que presentan los alumnos universitarios del programa en mención, es predominantemente moderado, con 59.7% de casos presentados; que representa a 120 de 201 estudiantes; es decir existe un 50% de posibilidad de presentar reacciones o síntomas de estrés académico. Por otro lado, en el nivel Leve se encuentran el 22.9% de los casos registrados, que representa a 46 estudiantes; mientras que solo 35 alumnos que representan 17.4% del total presentan estrés profundo, se explica que las personas puedan adaptarse a diferentes situaciones para poder reaccionar de manera adecuada.

**Palabras Clave:** Estrés, Estrés académico, Reacción, Inquietudes, Reacción física, Reacción psicológica, Reacción comportamental.



## ABSTRACT

The thesis titled "Academic Stress presented by Students of the Language, Literature, Psychology and Philosophy Program of the Professional School of Secondary Education of the UNA Puno, 2017", with the goal of defining the level of academic stress presented by the students of the Program In the study, the research is descriptive, the quantitative method was used, a non-experimental transectional research design. The group made up of 424 students from the I to the X semester of 2019 and the sample of 201, through the simple and intentional random survey. The technique is the survey and the tool is the syllabus. The SISCO inventory of Academic Stress by Arturo Barraza. The results are in accordance with the objectives set and it is determined that the degree of stress presented by the university students of the program in question is predominantly moderate, with 59.7% of cases presented; representing 120 of 201 students; That is, there is a 50% chance of presenting reactions or symptoms of academic stress. On the other hand, 22.9% of the registered cases are at the Mild level, which represents 46 students; While only 35 students, representing 17.4% of the total, present deep stress, it is explained that people can adapt to different situations to be able to react appropriately.

**Keywords:** Stress, Academic stress, Reaction, Concerns, Physical Reaction, Psychological reaction, Behavioral reaction



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés es un prodigio, sucede en el momento de la vida que se torna demasiado compleja. El individuo experimenta ansiedad y estrés, cuando la rapidez de los pulsos cardíacos se incrementa. El estrés es una reacción a la réplica automática y lógico del cuerpo ante la circunstancia que nos representan un peligro o amenaza. Rivaless. La vida y el medio ambiente, en constante evolución, requieren adaptaciones constantes. Así pues, se requiere una determinada dosis de estrés (activación).

Uno de los numerosos retos que impacta a la sociedad de Perú es el estrés. Hoy en día, el estrés y su análisis han adquirido una gran fama tanto en el debate cotidiano tal como en la literatura científica, se le considera un elemento que predispone, provocador o colaborador de varias alteraciones en el cuerpo, que pueden ser severas. El ámbito universitario ha producido impactos que podrían generar estrés, entre los que sin duda uno de los más sobresalientes es la competitividad.

Los alumnos son muchos y las posibilidades en el ámbito laboral son escasas, lo que les impulsa a aspirar a ser "de los mejores". No obstante, en la etapa universitaria, los alumnos están constantemente sujetos a obligaciones académicas, sobrecarga de trabajo, tasaciones y exposiciones. y tareas, además de las presiones familiares, económicas y sociales que, sin percatarse, generan un nivel de estrés. En una investigación realizada a un grupo de estudiantes universitarios de la UNSA-Arequipa, por Ticona, Paucar y Llerena (2006), se muestra que la mayoría de ejemplares analizadas exhibe grados de estrés severa; de acuerdo con el asunto traumático, el estrés académico fue el origen del





estrés. Por lo tanto, el suceso más comúnmente reportado como estresante es la cercanía de las pruebas finales. Este problema no es único en la región de Puno, pues Los estudiantes de varias universidades de la zona han vivido etapas de tensión a causa del paso de la EBR a la universidad, debido a nuevas relaciones y competencias más severas. Esto se evidencia en las diversas investigaciones realizadas en diferentes instituciones de educación superior de la región.

El problema del estrés se presenta de manera similar en la Universidad Nacional del Altiplano Puno, llevadas a cabo en las dos escuelas profesionales de odontología y enfermería. En la primera búsqueda llevada a cabo por Condori, H (2012), las respuestas señalan de la totalidad de las muestras examinadas, el 86.15% exhibe grados de estrés académico medio; podemos notar que el año de estudio que registra el porcentaje más elevado en el nivel alto es el cuarto con un 56.25%; En el segundo estudio realizado por Quispe, D. (2011), los hallazgos indican que de la totalidad de la muestra analizada, la mayoría exhibe niveles de estrés moderados; el estrés relacionado con el tema traumático fue el estrés académico.

Al examinar los hallazgos de los estudios realizados, se demuestra que los estudiantes de la universidad experimentan estrés, independientemente de si se encuentra en la escala de niveles ya sea alto, medio o bajo, aunque no habiendo universitario que no haya sufrido estrés durante su tiempo universitario. Lo anterior lo corrobora el estudio realizado por Bonilla M., Delgado K., Leon D., (2015), en el que indican que los hallazgos de la investigación demuestran que: "El 100% de los alumnos evaluados manifiestan tensión académica." En resumen, todos los estudiantes presentan niveles de estrés, independientemente de nivel bajo, moderado o alto. Se obtuvieron los datos a través del estudio de la prueba T, donde se notó una variación de promedios del 95% en la fiabilidad.



## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Pregunta general**

¿Qué grado de estrés académico presentan los estudiantes de la Especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES?

### **1.2.2. Preguntas Especificas**

¿Qué grado de inquietud presentan los alumnos del Programa?

¿Qué grado de efectos físicas presentan los alumnos del Programa?

¿Qué nivel de reflejos psicológicas muestran los alumnos del Programa?

¿Qué nivel de reacciones comportamentales presentan los alumnos del Programa?

## **1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. Hipótesis general**

Los universitarios del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía presentan un alto estrés académico.

### **1.3.2. Hipótesis específica**

- Los alumnos del Programa Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía presentan un alto grado de inquietud.
- Los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía presentan un alto grado de reacciones físicas causadas por el estrés académico.
- Los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía presentan un alto grado de reacciones psicológicas.



- Los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía presentan un alto grado de reacciones psicológicas.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN**

El estrés es un elemento que hoy en día se refleja en gran medida en el ambiente de los estudiantes y a menudo se interpreta como una carga extremadamente pesada, con la que numerosos estudiantes de nivel universitario deben manejarse. De acuerdo con investigaciones psicológicas, uno de los periodos en la vida humana donde más se experimenta estrés es durante la adolescencia, ya que el paso de la niñez a la adultez es extremadamente difícil. Sobre todo, porque comienzan a experimentar circunstancias propias de un adulto mayor, sin poseer aún los medios necesarios para superarlas exitosamente.

Las metas son proporcionar nuevos saberes para la interpretación del estrés, definido este se encuentra en el procedimiento de desempeño en las tareas académicas de los alumnos del Programa Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía. El resultado adquirido se utilizará para orientar, optimizar o incorporar en los elementos del proceso educativo con el objetivo de prevenir la aparición del estrés y sus impactos en los alumnos. Además, los hallazgos buscan contribuir a la creación de un nuevo método de estudio del estrés en la realidad de Perú, Para acrecentar la condición de vida y la formación pedagógica en la era contemporánea que vivimos, la era del saber, en el marco mundial.

Aunque hay numerosas teorías sobre el asunto, el saber existente acerca del estrés en los universitarios de la región es escaso o no existe. De algún modo, la investigación que se intenta hacer podría completar este hueco real.



Los ciudadanos de la región Puno se beneficiarán de los alcances de este estudio. Una de las razones del estrés académico de los alumnos es la ignorancia acerca de los signos que esta muestra, la ausencia de tácticas para manejar el estrés académico.

Los hallazgos de este estudio ayudarán a las autoridades universitarias a tomar la decisión más adecuada para mejorar los niveles de estrés que exhiben los alumnos universitarios. De igual manera, cada estudiante debe sujetar una moralidad del cómo manejar el estrés, dado que mantenerse en un grado de estrés afecta el desempeño en el ámbito académico, rendimiento, efectivo individual y puede ser la razón por la que muchos no avancen en sus estudios universitarios.

## **1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Objetivo general**

- Determinar el grado de estrés académico que presentan los alumnos del Programa en mención de la Facultad de Educación.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Identificar los principales estresores en los alumnos del Programa en mención de la Facultad de Educación
- Identificar las principales reacciones o síntomas al estrés relacionado con el estudio que experimentan los alumnos del Programa en mención de la Facultad de Educación.
- Identificar las estrategias más eficaces para manejar el estrés académico en los alumnos del Programa en mención de la Facultad de Educación.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LA LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

Condori, H. (2012), defendió la disertación denominada: "Estrés académico y de gestión de alumnos del primer año al quinto año pertenecientes a la facultad de Odontología", es un estudio descriptivo, naturaleza transversal, diseño correlacional, con la implicación de 201 alumnos. El propósito es establecer la correlación entre el grado de estrés académico y los estilos de manejo de los estudiantes de primero a quinto año de la escuela profesional en mención, Se llegó a la deducción de que los niveles de estrés académico inferior tienen una relación muy relevante con el uso del enfoque de gestión enfocada al dilema con un porcentaje medio de 66.25%. No obstante, La aplicación del enfoque centrado en la emoción mantiene una relación muy significativa con el uso del enfoque centrado en la emoción. Los grados de estrés académico medio en los estudiantes con resultados de 66.21% y La estrategia de afrontamiento centrada en la percepción nos muestra una correlación significativamente con los grados elevados de estrés, con un 61.98%.

Quispe, D. (2012), llevó a cabo una encuesta denominada "Estrategias y niveles de estrés académico en alumnos de la facultad de enfermería de nuestra Universidad Altiplánica en 2012". El estudio se llevó a cabo de manera correlacional y se puso de manifiesto que las tácticas académicas con más reportes y estresante son la acumulación de trabajos y un deficiente del orden académico, Los exámenes y las intervenciones en público; estos factores de estrés impactan en la consecución de sus habilidades y competencias preprofesionales, generando distintos grados de estrés académico, dado que es una de las fases de la formación y mejora del alumno. En cambio, se llega al resumen



de la totalidad del muestreo analizado, la mayor parte muestra grados de estrés moderados. En tanto lo más agobiantes y comunes fueron el acumulado de tareas que dejan en las aulas, la inadecuada planificación de sus tiempos durante las horas de estudio y las interacciones. Estos factores impactan en la consecución de habilidades y destrezas en el campo de prácticas profesionales.

Ticona, Paucar y Llerena, (2006) llevaron a cabo el estudio denominado "Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de enfermería UNAS 2006". El propósito de este análisis fue establecer la correlación entre los niveles de estrés y las estrategias para su real afrontamiento, Para lograrlo, se llevó a cabo una investigación transaccional con diseño correlacional. La muestra estudiada consistió en estudiantes de primero a cuarto año, escogida a través de un muestreo estratificado probabilístico. Se empleó como método la recopilación de datos del sondeo; como el método del sondeo y tenemos herramientas como: la Escala de Estrés de Holmes y Rahe y el sondeo de estimación de Afrontamiento de COPE. Finalmente, tomando en recuento tácticas enfocadas en el problema, la emoción y la percepción. Se concluyó que:

- la mayoría de la comunidad analizada era femenina, entre 19 y 20 años de edad. El primer año de estudio registró la mayor cantidad de alumnos matriculados regularmente y el grado de estrés elevado, segundo, tercer y cuarto año.
- El nivel de estrés es severo con un porcentaje de (29.91%). Las tácticas más empleadas en la resolución del problema incluyeron: "organización y manejo activo"; enfocadas en la reinterpretación positiva, crecimiento, negación y centradas en la percepción: desentendimiento mental, enfoque y liberación de sentimientos. En resumen, hay una correlación de los grados de estrés y las tácticas de manejo del estrés.



Bonilla M., Delgado K., Leon D., (2015) Realizaron el estudio titulada "grados de tensión académica en alumnos de una casa de estudios ubicada en la provincia de Chiclayo 2014" especialidad de odontología. Llevándose a cabo un estudio de diseño transversal de correlación con una muestra de estudiantes de ambos sexos, lo que representa la totalidad 100% de la masa universitaria. El método para recolectar datos fue el sondeo, compuesto por preguntas de tipo cerrado, y las conclusiones alcanzadas fueron las siguientes: La universidad Santo Toribio de Mogrovejo registró un nivel moderado de estrés académico en los alumnos de Odontología, con un 53% de los participantes en la encuesta.

Labrador C. (2012) fundamentó su tesis "Estrés académico en alumnos de la facultad de Farmacia y Bioanálisis de la Universidad Los Andes Mérida-Venezuela", llevando a cabo una investigación cuantitativa, de carácter descriptivo, mediante encuestas a los estudiantes. La finalidad del estudio fue detectar el nivel de Estrés Académico en los alumnos que asisten regularmente en la Facultad de Farmacia y Bioanálisis. En resumen, tenemos los grados de estrés académico exhibido por los estudiantes el cual nos indica siendo aún Moderado.

Beltrán K. Estrada M., Martínez Á., Navarro T., (2010) en la Universidad de San Carlos de Guatemala, llevaron a cabo un estudio denominado "El impacto y la relación entre el estrés y la productividad académica en estudiantes del 2do año de la carrera de Medicina del CUM- USAC 2010". El propósito era identificar cómo el estrés influye en la eficiencia académica de los universitarios del segundo año de la carrera de medicina. El método empleado para la recopilación de datos fue Concluyendo que el 64% de los participantes en la encuesta presentan niveles elevados de estrés, reconociendo que la El exceso de tareas e investigaciones siempre los altera y manifiestan una reacción psicológica: Inquietud (incapacidad para relajarse y conservar la tranquilidad) lo cual



repercute en su desempeño académico, dado que se detectaron los siguientes repercusiones en forma de respuestas físicas: Desórdenes del sueño como son el insomnio, cansancio crónico, migrañas, sensación de fatiga, tristeza y Ansiedad. La investigación nos muestra la rivalidad que hay entre los colegas del mismo equipo con estrés acumulado esto es algo que no preocupa a los alumnos de segundo año de medicina por lo tanto no impacta en su desempeño.

Bedoya. (2006) lo describe de esta manera: "Hace referencia el estrés que experimentan los alumnos a causa de las demandas endógenas o exógenas que reciben y afectan su rendimiento en el entorno educativo, y que se origina únicamente en estresores vinculados a las tareas que deben llevar a cabo en el entorno académico". Es crucial considerar el estrés académico como un problema de salud, todos los seres vivos sufrimos reacciones de estrés durante nuestra existencia, si la respuesta del individuo se extiende, puede escasear las reservas y generar problemas. Es crucial para una entidad educativa identificar los grados de estrés académico en sus alumnos, dado que se ha vinculado el estrés con la depresión (Rich y Scovel, 1987). Según Trianes M, Blanca M, Fernández-F, Escobar M, (2012), el estrés académico se define de la siguiente forma: Es el que tiene relación con el sector de la educación. En términos rigurosos, esto podría impactar tanto a los docentes y también a los alumnos. Incluso, entre estos, podría impactar en cualquier grado de educación. Sin embargo, debido a lo mencionado previamente, nos enfocaremos en la tensión en los universitarios que estén interesados. (mencionado en Bonilla M., y otros 2015 p.16).

Orlandini (1999), apoyándose en la tradición que interpreta el estrés como una tensión excesiva, indica que "desde los niveles preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando un individuo se encuentra en (...) etapa de aprendizaje,





experimenta tensión". Esta se conoce como estrés académico y sucede tanto en el estudio personal como en el salón de clases", (citado en Barraza, 2004, p. 143).

A escala local, se puede destacar el estudio denominado "Estrés y desempeño académico en alumnos de la especialidad de Matemática y Física de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Semestre 2018-I" llevado a cabo por Guzman & Huaman (2019). La meta principal del estudio es examinar la correlación entre el rendimiento académico y el estrés en un grupo de 189 estudiantes en su totalidad donde nuestra muestra es de 127. La investigación se lleva a cabo bajo un diseño no experimental, descriptivo con correlación. Se empleó el Inventario SISCO para la recolección de información. La conclusión principal que se trató es que hay una relación inversa entre las dos variables.

Por otro lado, el Centro de Estudios sobre el Estrés Humano (2007), mencionado por Ng, K. C., Chiu, W.-K., & Fong, B. Y. (2016), sostiene que "el estrés es un elemento invisible en la vida y resulta beneficioso para incentivar a las personas a mejorar su rendimiento". Sin embargo, el estrés provoca afecciones físicas y psicológicas que perjudiquen el organismo e impacten en si (p. 531). Igualmente, Díaz (2010) señala que el estrés "se define como cualquier estímulo, ya sea externo o interno (físico, químico, sonoro, somático, sociocultural o académico), que de forma directa o indirecta fomenta la alteración en el equilibrio del cuerpo, ya sea de forma temporal o permanente" (Gutiérrez & Amador, 2016).

Según Trucco (2002), que propaga el estrés de la siguiente manera: "La serie de procesos y reacciones neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y comportamentales frente a circunstancias que implican una exigencia de adaptación superior a la normalidad para el cuerpo y/o que el individuo percibe como un peligro o amenaza, ya sea para su



integridad biológica o psicológica." Esta amenaza puede ser imparcial o personal, repentina o persistente" (Gutiérrez & Sarmiento, 2019, p. 42).

Es posible hacer referencia a la concepción psicosocial del estrés, como lo menciona Blanch (2003), citado en Cantera (2004). "El estrés es la vivencia de un individuo que se enfrenta a exigencias del ambiente que parecen excesivas, con recursos a su disposición pero que no bastan para cumplirlas." No obstante, se ha tratado el estrés como una respuesta personal, como un estímulo ambiental y como una interacción entre el entorno y las personas que participan en la situación" (Espinoza, 2004, pp. 51-52).

Según Berrio & Mazo (2011), el estrés académico alude a la angustia que experimentan los estudiantes durante el ejercicio académico, que puede manifestarse en cualquier nivel, desde la educación primaria hasta la universitaria. Gutiérrez, J. A., Montoya, L. P., Toro Isaza, B. E., Briñón, M. A., Rosas, E., Salazar, L. E., (2010).

Si hacemos referencia a Berrio & Mazo (2011), "el estrés académico se refiere a la respuesta fisiológica, emocional, cognitiva y conductual que se produce ante los estímulos y sucesos académicos". Por otro lado, Polo et al. (1996) lo describen como "aquel que ocurre en el contexto educativo", Kaplan, Liu y Kaplan (2005); Liu y Lu (2011a), sostienen que "el estrés académico es un asunto relevante de investigación e intervención psicoeducativa en las diferentes fases del sistema educativo, dado que está vinculado con la obtención de resultados académicos insatisfactorios y con la deserción de los estudios" (García.R & Fuentes, 2015).

Por otra parte, Pozos (2014) mencionan que "el estrés académico está altamente relacionado con los trabajos académicos, exámenes, asistencia a clases; estos estresores 18 afectarán el rendimiento académico de los estudiantes e incluso su estado de salud". Al mismo tiempo, el estrés académico desde un enfoque psicosocial, de acuerdo a



Martínez & Díaz (1986) (p. 14) señala como: "El incomodidad que experimenta el alumno, ya sea por elementos físicos o emocionales, ya sean de naturaleza interrelacional o intrarelacional o ambientales, que pueden afectar su habilidad metacognitiva para solucionar problemas, pérdida de un ser querido, pruebas, vínculos con los compañeros y profesores, búsqueda de reconocimiento e identidad, capacidad para vincular el componente teórico con el componente pedagógico" (Gutiérrez & Sarmiento, 2019, p. 60).

Según García, Ros et al. (2015), el estrés académico en alumnos de educación secundaria se destaca en función del nivel de educación y el género, influyendo de manera notable en el estrés asociado a las tareas académicas y de aprendizaje, con mayor preponderancia en el género femenino iniciando la etapa secundaria. Una de las inferencias más notables es la identidad en la interacción significativa del género y la educación en distintos aspectos del estrés, tales como el exceso de estudios, la presión por pruebas, las preocupaciones acerca del porvenir académico y las interacciones humanas. Es especialmente destacable que los del sexo femenino sufren niveles más altos de estrés durante los semestres de culminación, lo que sugiere que este plazo podría ser particularmente desafiador para las alumnas en confrontación con sus compañeros masculinos.

Además, destacan una propensión fascinante en la progresión del estrés durante el desarrollo, particularmente entre los hombres. Se nota una reducción gradual del estrés conforme progresan en los distintos grados. Esta predilección indica que, con el paso de la época, los alumnos pueden crear estrategias de manejo del estrés o ajustarse de manera más efectiva a las exigencias académicas, lo que conlleva a una reducción del estrés. Así, podemos obtener un entendimiento valioso acerca del activo de estrés académico en estudiantes de secundaria, destacando las diferencias dependiendo del género y el nivel



de educación, además de la progresión diferencial del estrés durante los 20 años de educación. Estos hallazgos poseen repercusiones importantes para la puesta en marcha de estrategias de apoyo y guía destinadas a alumnos, docentes y progenitores, con el objetivo de disminuir los grados de estrés y promover un ambiente educativo más equilibrado y saludable.

Valdivieso et al. (2020), En su estudio denominado: Estrategias para manejar el estrés académico universitario; se estableció como meta que hay circunstancias del ambiente universitario que producen un mayor estrés y se examinan las tácticas de manejo del estrés empleadas por los estudiantes para manejar las circunstancias estresantes del ambiente universitario. La investigación llevada a cabo fue de carácter cualitativo de diseño no experimental, con una población de 276 estudiantes. Para recolectar datos, se utilizó la traducción española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI), y también se utilizó el Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU), como herramienta. Para concluir, este estudio nos brinda la posibilidad de emplear el modelo adquirido como fundamento para un proyecto de capacitación en tácticas que tienen una correlación relevante con el estudiantado que maneja de manera apropiada las circunstancias de estrés académico.

Bautista y Cadena (2018). En su investigación denominada: El objetivo de las Estrategias para la autorregulación del aprendizaje - Investigativo en alumnos del primer ciclo- Fachse – UPRG fue sugerir estrategias de Autorregulación en la Enseñanza para la misión. Desarrolló un estudio descriptivo y de diseño no experimental, que abarcó a 80 estudiantes como grupo de estudio. Para recolectar la información, Se utilizó una encuesta para evaluar y diagnosticar estrategias de aprendizaje. CEDEA, obra de Alicia Ferreras Remesal. Se determinó que los alumnos del primer ciclo de la carrera profesional de Educación poseen un manejo apropiado del autocontrol de los aprendizajes, tanto en



términos de involucramiento en estrategias de metacognitivo-evaluación implicación en tácticas ( $r=0,779$ ), de procesamiento de datos y gestión de información ( $r=0,914$ ) y en estrategias de disposición y control de entornos ( $r=0,809$ ), manteniendo una correlación bastante positiva y significativa. Por lo tanto, se sugirió un modelo de mejora para potenciar las estrategias de autorregulación en los alumnos.

De acuerdo con el experto Roy Baumeister, se identificaron cuatro elementos implicados (Sage, et al., 2017):

- Normas de conducta aceptables;
- Incentivo para acatar los estándares;
- Monitoreo de circunstancias y pensamientos que preceden a romper normas;
- Determinación que posibilita que la propia fuerza interna regule los impulsos.

Estos cuatro elementos se entrelazan para establecer la actividad autorreguladora en un instante específico. De acuerdo con SR, nuestro comportamiento se define por nuestros estándares personales de buen comportamiento, nuestra motivación para alcanzar dichos estándares, el nivel en que somos conscientes de nuestras situaciones y acciones, y el nivel de nuestra fortaleza para resistir las tentaciones y seleccionar el camino más adecuado.

Laura, (2017) en su estudio denominado "Estrés y rendimiento académico en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa "7 de junio" del centro poblado de Chupaca, en el distrito de Acoria, cuyo propósito principal era establecer la correlación entre el estrés y el rendimiento académico en los alumnos de la Institución Educativa previamente citada. Una investigación que empleó el método descriptivo, cuyo diseño fue correlacional descriptiva. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de estrés



sugerido por Barraza (2006) y los registros de promoción del año escolar 2016. Las principales conclusiones alcanzadas son: Es evidente una correlación inversa y relevante entre el estrés y el desempeño escolar en los alumnos encuestados, lo que significa que a mayor tensión, disminuye el rendimiento académico y a la inversa. Por otro lado, es importante destacar que los estresores están vinculados directamente con el estrés, aunque las tácticas de manejo del estrés se manifiestan constantemente en la adaptación del individuo a su ambiente.

Dueñas (2017), en su investigación denominada "Estrés académico y tácticas de manejo en alumnos de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno". El propósito principal era establecer el nivel de correlación entre el estrés académico y las tácticas de afrontamiento. El método empleado es de naturaleza cuantitativa, de diseño no experimental y de correlación, y la herramienta utilizada es un cuestionario sobre el estrés en el ámbito académico. En resumen, si existe una correlación entre ambas variables, o sea, si los alumnos muestran un elevado estrés académico, esto causa un desequilibrio más significativo en el campo cognitivo y emocional, lo que les dificulta a los estudiantes visualizar la situación de forma nítida, lo que favorece la aplicación de estrategias habituales de afrontamiento. Maquera (2020) en su investigación de carácter titulado: "Estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno-2019 experimentan depresión y estrés académico". El propósito principal fue establecer la conexión entre el estrés y la depresión en estudiantes de Enfermería. El enfoque utilizado es una metodología cuantitativa de correlación de diseño no experimental y de naturaleza transversal. El equipo de estudio se conformó por 54 estudiantes, utilizando como herramientas la escala de Zung y el sondeo SISCO del estrés universitario. Finalmente, vemos que si existe una correlación entre la depresión y el estrés en el ámbito académico



en los estudiantes de séptimo año de la Facultad Enfermería. Esto implica que cuando el grado de estrés es alto, el nivel de depresión se eleva de manera notable.

Polo et al., (1996), describen el estrés académico "como el que ocurre en el contexto educativo" p. 159. La Universidad, este ambiente simboliza un conjunto de circunstancias extremadamente estresantes donde la persona puede examinar, aunque solo de manera pasajero, una pérdida de dominio sobre el nuevo dispositivo entorno que puede generar estrés y, en última instancia, puede generar otros factores del fracaso académico en la universidad.

Cano, L. (2017) En su estudio "Estresores académicos en estudiantes de una institución Técnico Superior Castrense en Lima", Cano, L. (2017), buscó determinar qué estresores académicos son más comunes entre los alumnos del centro educativo. En un grupo de 300 estudiantes, conformado por hombres y mujeres sin distinción, se aplicó una muestra no aleatoria de tipo por utilidad, no probabilística. La investigación utiliza un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de tipo transversal con un nivel descriptivo, y emplea el Inventario SISCO (Barraza, 2006) como herramienta para evaluar el estrés. El producto señala que, respecto a los grados de estrés universitario leve, siendo un 52%, y moderado, con 47%, los elementos estresantes más significativos es la participación en clase, sumada el exceso de trabajos y responsabilidades. En tanto al grado profundo, con un 1% de estrés, existen limitaciones de tiempo o la falta de este para llevar a cabo las 34 actividades académicas y la valoración del docente. El estudio determina que los estudiantes se encuentran en un grado prudente de estrés debido al exceso de responsabilidades académicas, mientras que las evaluaciones y el tiempo otorgado por el profesor son los factores que menos generan estrés. Esta tesis es relevante para este estudio debido a su concentración en establecer el grado de estrés y su vínculo con la educación a distancia, además de identificar los estresores más comunes.



Según Pérez (2017) fue el doctor Hans Selye de Canadá quien estableció la definición del estrés en 1935, refiriéndose con este término a la reacción adaptativa del cuerpo frente a diversos estresores. Además, señala que el término estrés alude a la debilidad causada por la presión que un organismo aplica a otro en el ámbito de la física. El sistema nervioso responde generando alteraciones físicas y químicas en respuesta a los estímulos. sin distinguir entre un estresor tangible y otro físico a través del proceso mental, de forma que se producen las mismas señales de alerta ante un suceso o una situación. Presentación ante la audiencia exposición ante la audiencia. De acuerdo con Hans Selye, el estrés no es el causante de la muerte, sino la manera en que reaccionamos ante él cuando se coincide.

Según Coon y Mitterer (2016) El estrés comienza al activar durante una emoción, el sistema nervioso autónomo reacciona con el SGA o síndrome general de adaptación, que consta de tres componentes: una reacción de alerta, una fase de resistencia y otra de agotamiento. En la primera, el organismo produce, traslada y emplea recursos, lo que motiva a la glándula pituitaria a producir hormonas de estrés (cortisol, adrenalina y noradrenalina) que se introducen en la sangre, provocando los síntomas del estrés. En la segunda fase, el cuerpo consigue normalizar y controla las manifestaciones y está preparado para enfrentar al estresor. Sin embargo, su resistencia a otros tipos de estresores disminuye; de esta manera, el estrés constante conduce a la fase de agotamiento, donde el organismo gasta sus recursos y las hormonas del estrés se agotan, provocando ansiedad, apatía, irritabilidad y agotamiento mental que son dañinas para el desempeño académico.





## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. METODOLOGÍA

##### 3.1.1. Tipo y nivel de investigación

La investigación es de nivel descriptivo, esto quiere decir que es cuando el investigador no manipula ninguna variable, solamente describe lo que observa, utilizando diversos instrumentos como cuestionarios, encuestas, inventarios, etc. (Tamayo, 2003), Además, implica describir las variables de estudio a través de la observación y evaluación de estas.

##### 3.1.2. Diseño de Investigación

La metodología de estudio empleada es no experimental y transeccional. no experimental es cuando se realiza sin manipular deliberadamente variables, Hernández (2007), a su vez transeccional si se realiza en un único momento, recolectando y reportando datos sobre cada una de las categorías, variables, conceptos, contextos, comunidades o fenómenos. En resumen, este diseño nos brinda la oportunidad de observar el fenómeno tal como se manifiesta en su entorno natural, para posteriormente examinarlo. En resumen, este diseño nos brinda la posibilidad de observar el fenómeno tal como se manifiesta en su entorno natural, para posteriormente examinarlo.



## 3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

### 3.2.1. Población

La totalidad de datos recolectados para el análisis son los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la FCEDUC de la UNA-PUNO, esta población se muestra en el siguiente cuadro.

**Tabla 1**

*Total de datos de estudio*

SEMESTRE	Nro. de estudiantes		TOTAL
	Varones	Mujeres	
I semestre	20	28	48
II semestre	20	31	51
III semestre	22	25	47
IV semestre	25	30	55
V semestre	15	23	38
VI semestre	20	23	43
VII semestre	12	17	29
VIII semestre	16	23	39
IX semestre	10	12	22
X semestre	24	28	52
<b>TOTAL</b>			<b>424</b>

*Nota: Nómina del Programa de LLPF.*

Se seleccionó como grupo de estudio a los 424 estudiantes inscritos en el Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía del semestre I al X del 2019. De acuerdo con Tamayo, M. (1997), " La población se define como el

conjunto del fenómeno a estudiar donde las unidades de la población poseen un rasgo común que se examina y genera los datos del estudio" (p.114).

### 3.2.2. Muestra

Dado que la población de estudio fue amplia, se estableció utilizando la fórmula siguiente:

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

$$n = \frac{424 * (1.96)^2 * 0.50 * 0.50}{0.05^2(424 - 1) + 1.96^2 * 0.50 * 0.50}$$

$$n = \frac{407.20}{1.06 + 0.96}$$

$$n = 201$$

Donde:

n: Tamaño de muestra

N: población de investigación

Z: Valor estándar del nivel de confianza (1,96)

E: Margen de error (0.05)

p: Probabilidad de éxito (0.50)

q: Probabilidad de fracaso (0.50)

La muestra conformada por 201 alumnos. Tamayo, M. (2003) sostiene que la muestra "es el conjunto seleccionados de la población para analizar un fenómeno estadístico" (p.38). Se utilizó el muestreo aleatorio simple y el muestreo intencionado.



**Tabla 2**

*Población para su muestreo intencionado*

SEMESTRE	Nro. de estudiantes		TOTAL
	Varones	Mujeres	
I semestre	10	13	23
II semestre	11	13	24
III semestre	10	12	22
IV semestre	11	15	26
V semestre	8	10	18
VI semestre	9	11	20
VII semestre	6	8	14
VIII semestre	8	11	19
IX semestre	4	6	10
X semestre	10	15	25
<b>Total</b>			<b>201</b>

*Nota: Elaboración propia.*

### 3.2.3. Sistema de Variable

La variable de estudio es el estrés académico que será medida a través de las situaciones generadoras del estrés como son: frecuencia de inquietudes, reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales.

**Tabla 3**

*Variables*

DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Estresores	• La rivalidad con los colegas	<b>Profundo</b> <b>(67 a 100)</b>
	• Sobrecarga	
	• Carácter del docente	
	• Las valoraciones	



---

		<ul style="list-style-type: none"><li>• La labor que se realiza.</li><li>• No entender los temas.</li><li>• Participación en clase.</li><li>• Tiempo restringido.</li></ul>	<b>Moderado</b>
		<hr/> <ul style="list-style-type: none"><li>• Perturbaciones del sueño.</li><li>• Fatiga ordinaria.</li><li>• Dolores de cabeza.</li><li>• Dificultades digestivas.</li><li>• Rascarse, morderse las uñas, etc.</li><li>• Soñolencia</li></ul>	<b>(34 a 66)</b>
	Reacciones físicas	<hr/> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ansiedad.</li><li>• sentimientos de melancolía y depresión.</li><li>• Ansiedad, angustia.</li><li>• Desesperación</li><li>• Problemas de densidad.</li><li>• Sentimiento de agresividad.</li></ul>	<b>Leve (0 a 33)</b>
<b>Síntomas / Reacciones</b>	Reacciones psicológicas	<hr/> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conflictos o tendencia a polemizar.</li><li>• Aislamiento</li><li>• Desgano.</li></ul>	
	Reacciones comportamentales		

---



- 
- Aumento o reducción del consumo de alimentos.

---

### Estrategias de afrontamiento

- Ser perseverante.
- Centrarse, buscar datos.
- Formular, implementar un plan y extraer lo beneficioso de la situación de estrés.
- Congratularse.

---

*Nota: Elaboración Propia*

## 3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### 3.3.1. Técnica

**La encuesta.** - es un método frecuentemente empleado en la investigación. Es un método apropiado para recopilar información que solo los individuos pueden proporcionar acerca de un problema específico. Según Tamayo, M. (2008), La encuesta "es la que permite responder a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recopilación sistemática de datos siguiendo un diseño preestablecido que asegure la precisión de la información obtenida".



### 3.3.2. Instrumento

El instrumento utilizado para la presente investigación fue: Un cuestionario estructurado denominado “El Inventario SISCO de Estrés Académico” que fue planteado por Arturo Barraza (2005) ver anexo 1.

#### **FICHA TÉCNICA: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO**

**Nombre:** Inventario SISCO del Estrés Académico

**Autor:** Arturo Barraza Macías (2008).

**Adaptación Peruana:** Puestas et al. (2010)

**Estructura:** Integrado por 34 ítems:

Un elemento, propuesto en términos dicotómicos para establecer si el participante en la encuesta es apta o no para responder al inventario.

Un elemento propuesto en el escalamiento Likert de cinco valores numéricos (de 1 a 5 donde uno es escaso y cinco es considerablemente alto).

9 elementos en una escala Likert de cinco valores de categoría.

15 elementos en una escala tipo Likert de cinco valores de categoría.

8 elementos en una escala tipo Likert de cinco valores de categoría.

Los 32 últimos ítems mencionados son la estructura principal del instrumento.

**Valores categoriales:** Nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.

**Administración:** individual o colectiva.

**Duración:** su aplicación dura entre 10 y 15 minutos



**Objetivos:** identificar los grados y magnitud del estrés académica que padecen los alumnos, además de los eventos clave que se consideran estresantes, los síntomas y las tácticas de afrontamiento que emplean los estudiantes.

### **3.3.3. Validez y confiabilidad del instrumento**

El Inventario SISCO de Estrés Académico, tiene las siguientes características psicométricas Barraza (2008):

Una fiabilidad en mitad de 83 y una fiabilidad en alfa de Cronbach de.90, respectivamente. Estas medidas de fiabilidad son valorados muy eficientes, según De Vellis (García, 2006), como también elevados se refiere de acuerdo a Murphy y Davishofer (Hogan, 2004). Los elementos exhiben una uniformidad y una única orientación, la cual se determinó mediante el estudio de consistencia interna y de agrupaciones contrastados. (2008, página 59)

En otras palabras, el registro SISCO cuenta con características psicométricas apropiadas, para ser empleado como herramienta de estimación en el estudio del Estrés Académico en alumnos de nivel universitario.

### **3.4. PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se empleó un temario Likert de escala, aplicado a los alumnos del primero al décimo semestre del Programa en estudio. Las interrogantes del instrumento son auto descriptivas y se manifiestan como un auto reporte que el alumno proporciona acerca de sí mismo y de diversos aspectos de su funcionamiento, fundamentado en la autoobservación.





### **3.4.1. Plan de tratamiento de datos**

- Elaboración del instrumento de investigación.
- Aplicación del instrumento.
- Elaboración de la base de datos.
- Procesamiento de información.
- Elaboración de cuadros y gráficos estadísticos.
- Cálculo de estadísticos descriptivos

### **3.5. PROCESAMIENTO DE RESULTADOS**

Se empleó el inventario SISCO para la recopilación de cifras, cuyos datos se incorporaron a la hoja de cálculo de Excel. En relación con la gestión de las cifras estadísticas, se implementó la estadística descriptiva para el Paquete estadístico. (SPSS) versión 22, lo que facilitó la ordenación de los procedimientos requeridos para estructurar y describir los grupos de cifras de manera cuantitativa, empleando para ello la media, las frecuencias y los porcentajes, mostrando los resultados a través de tablas e ilustraciones.

### **3.6. INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN**

#### **Interpretación general**

Es imprescindible adquirir el índice general para este tipo de análisis., se consideran únicamente los elementos de las preguntas tres, cuatro y cinco. Al obtener el porcentaje, se procede a interpretar utilizando el siguiente baremo.

Se determinará el grado de estrés académico.

**Tabla 4**

*Escalas definidas para el presente estudio*

<b>Puntaje porcentual</b>	<b>nivel</b>
<b>0-33.</b>	Leve
<b>34-66</b>	Moderado
<b>67-100</b>	Profundo

Nota: tomada del inventario SISCO de estrés académico

### **Interpretación desglosada o específica**

Para el análisis solo se consideran los ítems correspondientes a las preguntas tres, cuatro y cinco; en lo que respecta a la opción: otra (específica), que se encuentra al final de cada pregunta, solo se aconseja considerarla si al menos el 10% de los participantes en la encuesta cubrió esa opción con estresores específicos del campo académico.

A cada respuesta de la escala se le asigna valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.

- Generalmente, El promedio para cada elemento, cada dimensión y la variable se determina mediante cálculos.
- La media se transforma en porcentaje, mediante la regla de tres simple o al multiplicar la media alcanzada por 25.
- Al lograr el porcentaje, se puede interpretar utilizando el siguiente baremo:
- Examinaremos los valores de categoría



**Tabla 5**

*Rango y categoría para el siguiente estudio*

<b>Rango</b>	<b>Categoría</b>
<b>0 a 25%</b>	Rara vez
<b>26 a 50%</b>	Algunas veces
<b>51 a 75%</b>	Casi siempre
<b>76 a 100%</b>	siempre

Nota: tomado del inventario SISCO de estrés académico



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

A continuación, podemos mostrar los resultados del estudio que se realizó a los alumnos de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, 2019

##### **Tabla 6**

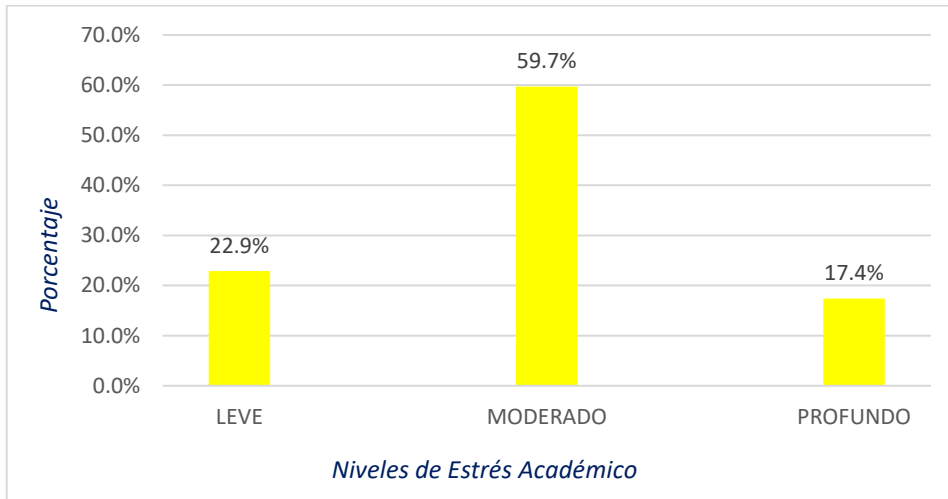
*Nivel de estrés académico en los alumnos del Programa en estudio de la EPES de la UNAP, 2019.*

<b>Nivel de estrés académico</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
LEVE	46	22.9%
MODERADO	120	59.7%
PROFUNDO	35	17.4%
Total	201	100.0%

*Nota: Elaboración propia en base a datos*

## Figura 1

*Nivel porcentual de niveles de estrés académico en los alumnos del Programa de estudio de EPES de la UNAP, 2019*



*Nota: Elaboración propia*

## INTERPRETACIÓN

La Tabla 6 y la Figura 1 muestran los grados de estrés académico de la totalidad de 201 alumnos, siendo el estrés académico más prevalente el Moderado con un 59.7% de casos mostrados. El nivel profundo está presente en el 17.4% de las situaciones registradas, mientras que el nivel leve está presente en el 22.9% de las situaciones registradas.

**Tabla 7**

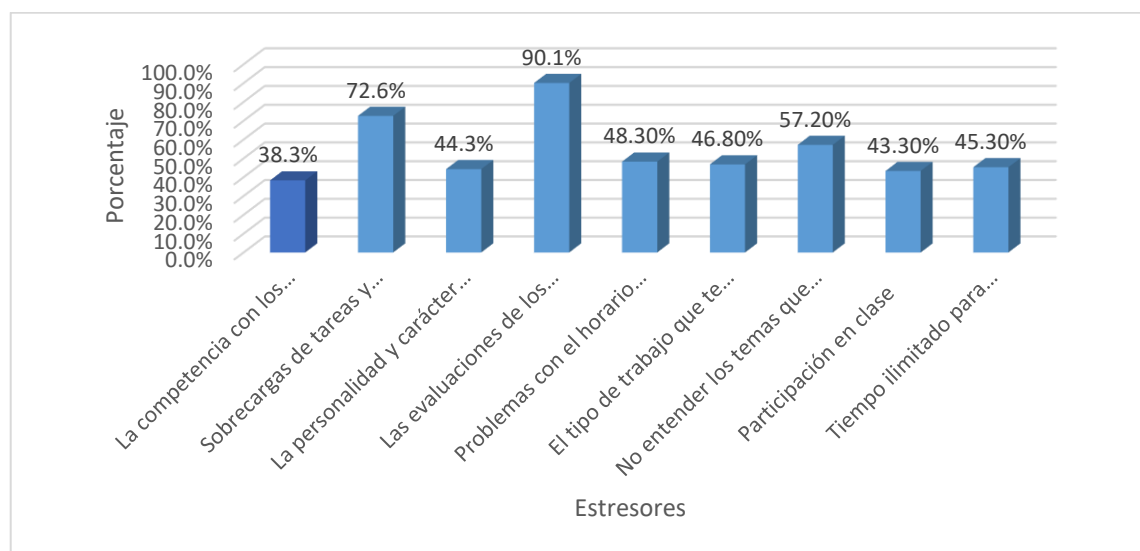
*Estresores del ambiente académico en los alumnos del Programa en estudio de la EPES de la UNAP, 2019.*

Estresores	Frecuencia	Porcentaje
La competencia con los compañeros de grupo	77	38.3 %
Sobrecargas de actividades académicas	146	72.6 %
temperamento del docente.	89	44.3 %
Las calificaciones del docente	181	90.1 %
Desacuerdos con el horario de clases	97	48.3 %
Nivel del trabajo encargado	94	46.8 %
No se deja entender el docente en clases.	115	57.2 %
Ser dinámico en clase	87	43.3 %
Tiempo ilimitado para hacer el trabajo.	91	45.3 %

*Nota: Elaboración propia en base a datos*

**Figura 2**

*Principales estresores en los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019*



*Nota: Elaboración propia*



## INTERPRETACIÓN:

La Tabla 7 y la Figura 2 indican que las evaluaciones de los docentes (90.1% de la muestra) son el estresor principal, lo que significa que 181 estudiantes de los 201 lo consideran como el estresor más exigente, seguido por las sobrecargas de tareas y trabajos. 72.6% de la muestra), lo que significa que 146 estudiantes lo perciben como estresor y no comprenden los temas tratados en las clases (57.2%), mientras que 115 estudiantes lo ven como estresor.

### Tabla 8

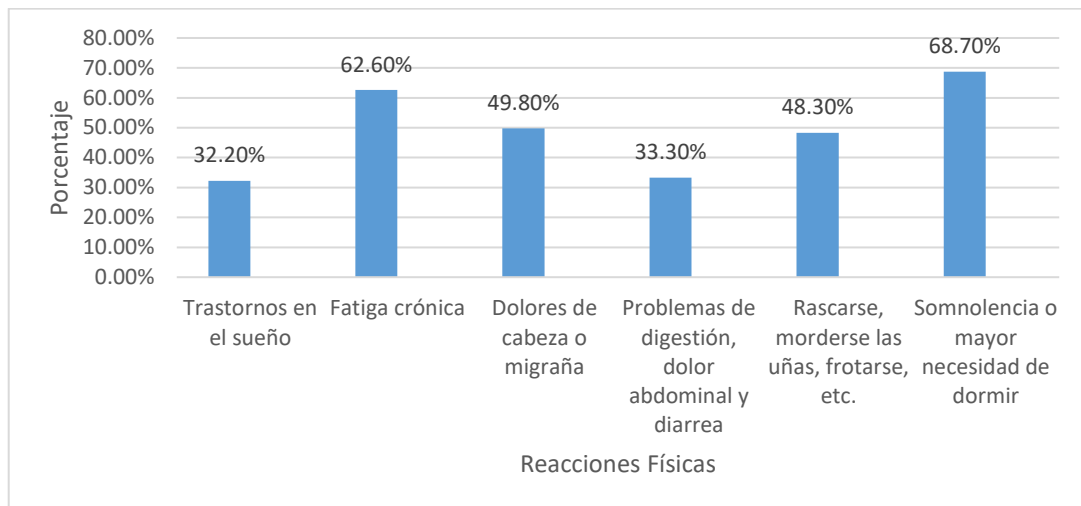
*Reacciones físicas de los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019.*

<b>Reacciones Físicas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Trastornos en el sueño	94	32.2 %
Fatiga crónica	126	62.6 %
Migraña	100	49.8 %
Problemas digestivos	68	33.3 %
Frustraciones, etc.	65	48.3 %
Somnolencias	138	68.7 %

*Nota: Elaboración propia en base a datos*

### Figura 3

*Reacciones físicas de los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019.*



*Nota: Elaboración propia*

#### **INTERPRETACIÓN:**

La Tabla 8 y Figura 3 muestran los Síntomas físicos de los estudiantes, donde se evidencia que el más resaltante es la somnolencia o mayor necesidad de dormir, el cual se representa en el 68.7% de la muestra total, es decir 138 de 201 estudiantes lo presentan con mayor frecuencia; seguido de fatiga crónica (62.6%), síntoma que se presenta en 126 estudiantes de la muestra. Además de dolores de cabeza o migraña (49.80%).



**Tabla 9**

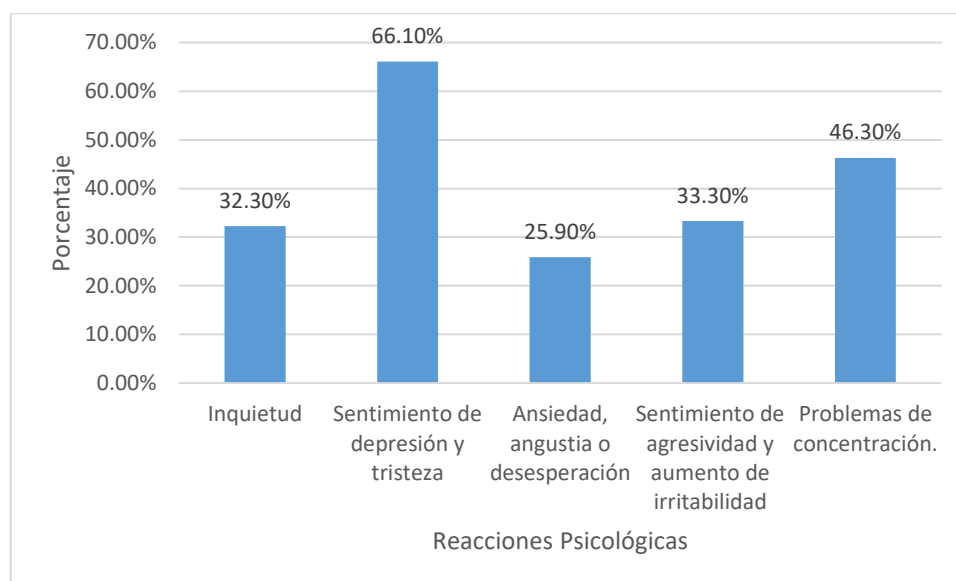
*Reacciones psicológicas de los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019.*

Reacciones Psicológicas	Frecuencia	Porcentaje
Inquietud	65	32.3 %
Emociones negativas	133	66.1 %
Ansiedad, angustia o desesperación	52	25.9 %
Actitudes negativas	68	33.3 %
falta de concentración.	93	46.3 %

*Nota: Elaboración propia en base a datos*

**Figura 4**

*Reacciones psicológicas de los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019.*



*Nota: Elaboración propia*

### **INTERPRETACIÓN:**

La Tabla 9 y Figura 4 muestran las reacciones psicológicas de los estudiantes, donde se evidencia que el más resaltante es el sentimiento de depresión y tristeza, el cual se representa en el 66.10% de la muestra total, es decir 133 estudiantes de 201 manifiestan

que lo presentan continuamente, seguido de problemas de concentración (46.30%), síntoma que se presenta en 93 estudiantes de la muestra. Además de sentimientos de agresividad e irritabilidad (33.30%).

**Tabla 10**

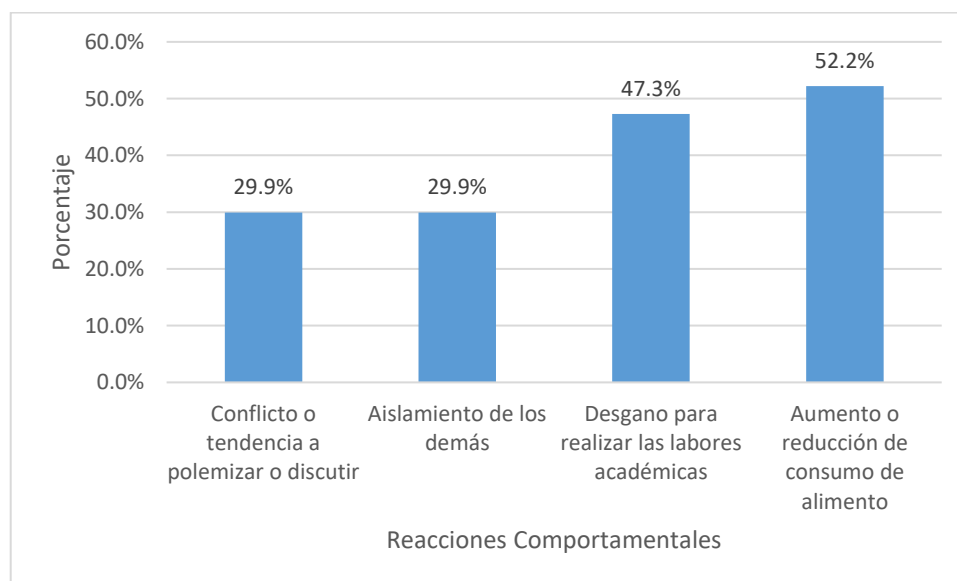
*Reacciones comportamentales de los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019.*

Reacciones Comportamentales	Frecuencia	Porcentaje
Conflicto o tendencia a polemizar o discutir	60	29.9 %
Aislamiento de los demás	60	29.9 %
Desgano para realizar las labores académicas	95	47.3 %
Aumento o reducción de consumo de alimentos	105	52.2 %

*NotaFuente: Elaboración propia en base a datos*

**Figura 5**

*Reacciones comportamentales de los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019*



*Nota: Elaboración propia*



## INTERPRETACIÓN:

La Tabla 10 y Figura 5 muestran las reacciones comportamentales de los estudiantes, donde se evidencia que el más resaltante es el aumento o reducción de consumo de alimentos, el cual se representa en el 52.2% de la muestra total, es decir 105 estudiantes de 201 manifiestan que lo presentan continuamente, seguido de desgano para realizar las labores académicas (47.3%), síntoma que se presenta en 95 estudiantes de la muestra.

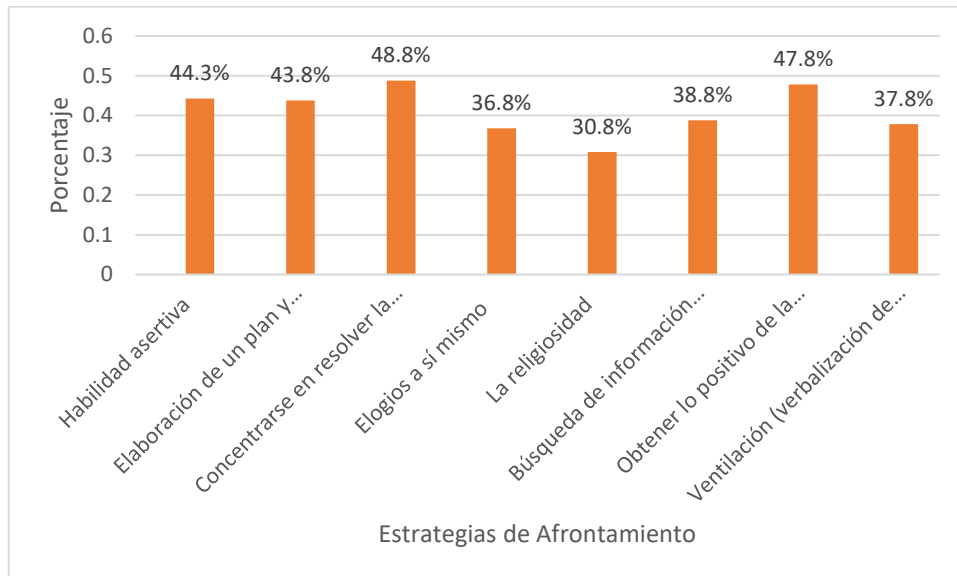
### Tabla 11

*Estrategias de afrontamiento de los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019.*

<b>Estrategias de Afrontamiento</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Habilidad asertiva	89	44.3 %
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	88	43.8 %
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	98	48.8 %
Elogios a sí mismo	74	36.8 %
La religiosidad	62	30.8 %
Búsqueda de información sobre la situación	78	38.8 %
Obtener lo positivo de la situación que le preocupa	96	47.8 %
Ventilación (verbalización de la situación que le preocupa	76	37.8 %

## Figura 6

*Estrategias de afrontamiento de los alumnos del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES de la UNAP, 2019.*



*Nota: Elaboración propia*

### **INTERPRETACIÓN:**

La Tabla 11 y la Figura 6 ilustran las tácticas de manejo que emplean los alumnos del Programa de L.L.P.F de la EPES, frente a la presencia de estrés académico. Se destaca que la más destacada es la concentración en solucionar la situación que me preocupa, que se manifiesta en el 48.8% del total de la muestra, correspondiendo a 98 estudiantes. Además de adquirir lo beneficioso de la circunstancia que le preocupa (47.8%).



## 4.2. DISCUSIÓN

Como objetivo general se planteó lo siguiente determinar el grado de estrés académico que presentan los alumnos del Programa de Lengua Literatura, Psicología y Filosofía de la EPES.

Se empleó el inventario SISCO para la recopilación de datos, cuyos cálculos se importaron a la hoja de cálculo Excel. Respecto al manejo de la información estadística, se aplicó la estadística descriptiva a través del Paquete estadístico (SPSS) versión 22, lo que facilitó la ordenación de los métodos requeridos para estructurar y describir la agrupación de datos de manera cuantitativa, empleando para ello la media, frecuencias y porcentajes, y mostrando los resultados a través de tablas e ilustraciones.

El resultado del objetivo general que El nivel de estrés académico que presentan los estudiantes es predominantemente Moderado, con 59.7% de casos presentados; que representa a 120 de 201 estudiantes; es decir existe un 50% de posibilidad de presentar reacciones o síntomas de estrés académico. Por otro lado, en el nivel Leve se encuentran el 22.9% de los casos registrados, que representa a 46 estudiantes; mientras que solo 35 alumnos que representan 17.4% del total presentan estrés profundo. Este resultado que se obtiene se relaciona con la investigación realizada por Hernández, G. (2014), la disertación denominada: "Estrés en alumnos de la Universidad Privada "Juan Mejía Baca" semestre académico 2014 – II", el propósito del estudio fue analizar los grados de estrés en los alumnos de la Universidad Privada "Juan Mejía Baca" durante el semestre 2014-II. El hallazgo indica que hay altos grados de estrés académico en los estudiantes universitarios (45,28%), destacando las disciplinas de Educación (61.54%) y Psicología (48.78%) los que se aprecian con altos porcentajes.



Tenemos otra investigación realizada por Quispe, D. (2012), cuyo título es el siguiente: "Estrategias y grados de estrés académico en alumnos de la Facultad de Enfermería de la UNA- Puno 2012, se llegó a la deducción de que, de la totalidad de la muestra analizada, la gran parte muestra grados de estrés moderado. Los causantes más habituales fueron acumulaciones de tareas, la inadecuada planificación del tiempo durante las horas de estudio y las interacciones, estos factores repercuten. Entonces se puede decir que el estudio realizado en el Programa de Legua, Literatura, Psicología y Filosofía obtiene el moderado.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** El grado de estrés académico que presentan los alumnos del Programa de Lengua Literatura, Psicología y Filosofía de la Escuela Profesional de Educación Secundaria, es predominantemente moderado, con 59.7% de casos presentados; que representa a 120 de 201 estudiantes; es decir existe un 50% de posibilidad de presentar reacciones o síntomas de estrés académico. Por otro lado, en el nivel Leve se encuentran el 22.9% de los casos registrados, que representa a 46 estudiantes; mientras que solo 35 alumnos que representan 17.4% del total presentan estrés profundo, se explica que las personas puedan adaptarse a diferentes situaciones para poder reaccionar de manera adecuada.

**SEGUNDA:** Los principales estresores en los estudiantes son las evaluaciones de los profesores (90.1%), es decir 181 estudiantes de los 201 lo valoran como el estresor más demandante, seguido de las sobrecargas de tareas y trabajos (72.6%) y no entender los temas que se abordan en clases (57.2%), por lo cual se deduce que en las etapas de las evaluaciones los estudiantes presenten más nivel de estrés.

**TERCERA:** Las principales reacciones físicas que presentan los estudiantes son la somnolencia o mayor necesidad de dormir, el cual se representa en el 68.7% de la muestra total, es decir 138 de 201 estudiantes lo presentan con mayor frecuencia; seguido de fatiga crónica (62.6%) y dolores de cabeza o migraña (49.80%). Por otro lado, las principales reacciones psicológicas que presentan los estudiantes son el sentimiento de depresión y tristeza, el cual se representa en el 66.10% de la muestra total, seguido de problemas



de concentración (46.30%), y sentimientos de agresividad e irritabilidad (33.30%). Asimismo, se evidencia que las reacciones comportamentales de los estudiantes, predomina el aumento o reducción de consumo de alimentos, el cual se representa en el 52.2% de la muestra total, seguido de desgano para realizar las labores académicas (47.3). Dichas reacciones afectan su desenvolvimiento normal dentro de su ambiente social y personal, esto a su vez genera un obstáculo para que el individuo se ajuste a su entorno, lo que provoca disputas constantes con su grupo de compañeros en el entorno educativo. Además, el individuo se mantiene en un estado permanente de irritabilidad que le obstaculiza el desarrollo asertivo con su entorno. De lo descrito anteriormente, se concluye que las reacciones físicas y psicológicas son las que se manifiestan en mayor proporción que las reacciones comportamentales.

**CUARTA:** Las tácticas clave para manejar el estrés académico en los estudiantes son el centrarse en solucionar la situación que me preocupa, que se manifiesta en el 48.8% del total de la muestra, correspondiendo a 98 alumnos, además de aprender lo beneficioso de la circunstancia que le preocupa (47.8%). De lo descrito anteriormente se evidencia que los estudiantes desconocen las estrategias para gestionar el estrés, ya que éste puede ser beneficioso para su productividad, puesto que es una reacción natural del cuerpo ante un estímulo.





## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** A los estudiantes del Programa de Lengua Literatura, Psicología y Filosofía de la Escuela Profesional de Educación Secundaria se les recomienda planificar el tiempo y organizar anticipadamente sus actividades, alimentarse saludablemente, practicar deporte, mantener ciclos de sueños saludables.

**SEGUNDA:** A los docentes del Programa de Lengua Literatura, Psicología y Filosofía de la Escuela Profesional de Educación Secundaria, se recomienda planificar con tiempo las evaluaciones y trabajos, puesto que en l realizar planificar la jornada, regular los horarios, etc., así como explicar de manera adecuada, clara y puntual los diferentes temas desarrollados en clase.

**TERCERA:** A los estudiantes del Programa de Lengua Literatura, Psicología y Filosofía de la Escuela Profesional de Educación Secundaria, se recomienda organizar el tiempo adecuadamente para no presentar fatiga alguna. Se recomienda también a los estudiantes realizar algún deporte o actividad física para no caer en depresión. Se recomienda a los docentes manejar estrategias de motivación para los estudiantes antes de iniciar con la sesión.

**CUARTA:** Al comité de Tutoría del Programa estudiado, se sugiere promover acciones a fin de atender los problemas de salud mental de los estudiantes, impulsándolos a asistir a sesiones o terapias psicológicos, así como crear un entorno de conversación entre alumnos y mentores académicos, con la finalidad de incentivar a los alumnos del programa y buscar soluciones a situaciones académicas que impactan directamente en el bienestar de los



estudiantes, ya que todos los componentes que componen el ámbito académico son una de las razones que provocan estrés académico en los estudiantes. Todos los aspectos relacionados con el ámbito académico son una de las causas que producen estrés académico.



## 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, México. En Revista científica. Consultado el 25 de mayo del 2016. Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar- 871>
- 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>.
- Blazquez, O. (2012). Estres y Otros Factores Psicológicos Asociados en Estudiantes de Fisioterapia . *ELSEVIER DOYMA*, 16.
- 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%0C3%A9rez\\_Le%C3%B3nArbul%C3%BA.pdf](http://tesis.usat.edu.pe/jspui/bitstream/123456789/398/1/TL_BonillaZamora_DelgadoP%0C3%A9rez_Le%C3%B3nArbul%C3%BA.pdf).
- 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.
- Cesco, P. (2011). Los Seis Tipos de Estrés. *Instituto Canadiense de Estres*, 20.
- 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/0980\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/0980_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>.
- Gonzalez , F. (2010). *Psicología para el Docente* . Universidad de Guanajuato : 2010. Gonzalez , M. (2006). *Manejo del Estrés* . España: INNOVA.
- Gutierrez , M. (2011). Eustres El Antidoto . *Revista Electronica de Psicología* , 23.
- 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>
- Mazo , R. (2011). Estrés Académico . *Universidad de Antioquia* .
- 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.



- Russek, S. (2016). *Crecimiento y Bienestar Emocional* . Obtenido de Crecimiento y Bienestar Emocional : <http://www.crecimiento-y-bienestaremocional.com/sintomas-y-consecuencias.html>
- Santos , C. (2014). *Citogen*. Obtenido de Citogen: <http://citogen/estres-bueno-y-estres-malo/>
- Tamayo, M. (1997). El proceso de la investigación científica. México D.F.:Editorial: Limusa S.A.
- Tamayo, M. (2008). El Proceso de la Investigación científica. México. Editorial, Limusa S.A
- 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.



## ANEXOS

### ANEXO 1. Inventario SISCO de estrés académico

#### CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Estimado(a) alumno(a), este cuestionario sirve como herramienta para llevar a cabo una investigación que medirá el grado de estrés académico de los alumnos de la escuela profesional de Educación Secundaria Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-Puno. La tarea de completar el cuestionario es anónimo y confidencial, agradezco su cooperación.

#### I. DATOS GENERALES

1. SEXO: Masculino ( ) Femenino ( )
2. EDAD: .....
3. SEMESTRE DE ESTUDIOS: Marque con una (X)

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
---	----	-----	----	---	----	-----	------	----	---

#### CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO

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

Si ( ) No ( )

**2. Con el objetivo de conseguir mayor exactitud y empleando una escala de 1 a 5 indica tu grado de inquietud o ansiedad en el entorno académico donde (1) es escaso y (5) es considerablemente alto.**



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

**3. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:**

	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
La competencia con los compañeros de grupo					
Sobrecargas de tareas y trabajos.					
La actitud del docente.					
(exámenes, trabajos de investigación, etc.					
<b>Dificultad con el horario de clases</b>					
El grado de del trabajo encargado por el docente (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 El siguiente cuadro indica con una X cuántas veces experimentaste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y conductuales cuando te sentías nervioso o preocupado.:

<b>Reacciones físicas</b>					
	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
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					

<b>Reacciones psicológicas</b>					
	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
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					
----------------------------	--	--	--	--	--

<b>Reacciones comportamentales</b>					
	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
Conflicto o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores académicas					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

- 4 El siguiente cuadro indica con una X cuántas veces aplicaste las siguientes tácticas para manejar la circunstancia que te provocaba inquietud o ansiedad:

	<b>Nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
Capacidad asertiva (proteger nuestras inclinaciones, pensamientos o emociones sin perjudicar a los demás)					



Desarrollo de un plan y realización de sus responsabilidades.					
Enfocarme en solucionar la situación que me alarma.					
Elogios a sí mismo.					
La fe (rezos o participación en misa)					
Exploración de datos acerca de la situación actual					
Mantenerse o intentar extraer lo beneficioso de la circunstancia que preocupa.					
Ventilación y confidencias (expresión verbal de la circunstancia que inquieta)					



## ANEXO 2. Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



VRI  
Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Yolanda Lujano Ortega  
identificado con DNI 01288338 en mi condición de egresado de:

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

informo que he elaborado el/a  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:  
" ESTRÉS ACADÉMICO QUE PRESENTAN LOS ESTUDIANTES  
DEL PROGRAMA DE LENGUA, LITERATURA, PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA  
DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA UNA- PUNO, 2017 "

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, tomo, 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 9 de diciembre del 2024

  
FIRMA (obligatoria)



Huella



### ANEXO 3. Autorización para el depósito de tesis en el 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 Yolanda Luján Ortega identificado con DNI 01288338 en mi condición de egresado de:

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

informo que he elaborado  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:  
"ESTRES ACADÉMICO QUE PRESENTAN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE LENGUA, LITERATURA, PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA UIMA - PUNO, 2017"

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 restricción, 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 extender 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 9 de diciembre del 2024

  
FIRMA (obligatoria)

