

Universidad Nacional del Altiplano

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**“MANIFESTACIONES DE ESTRÉS ACADÉMICO Y MÉTODOS PARA
AFRONTARLO EN ESTUDIANTES DE PRIMERO A CUARTO SEMESTRE
DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNA –
PUNO 2012”**

ISAÍAS JUAN PARI CONDORI

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

PROMOCIÓN 2000

PUNO – PERÚ

2013

Universidad Nacional del Altiplano

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

“MANIFESTACIONES DE ESTRÉS ACADÉMICO Y METODOS PARA
AFRONTARLO EN ESTUDIANTES DE PRIMERO A CUARTO SEMESTRE
DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNA –
PUNO 2012”

ISAÍAS JUAN PARI CONDORI

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN EDUCACIÓN FÍSICA.**

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO :

Presidente

:

Mg. Miguel Oscar Villamar Barriga

Primer Miembro

:

Lic. Fredy Nicolás Portillo Cora

Segundo Miembro

:

M.Sc. Porfirio Layme Cutipa

Director de tesis

:

Dr. Pedro Carlos Huayanca Medina

Asesor de tesis

:

Mg. Basilde Mamani Puma

Área: Disciplinas científicas
Tema: Psicología

DEDICATORIA

A Dios que es principio de la sabiduría.

*A mi querido hijo Nidward Ayrton,
por ser permanente inspiración y hecho
realidad este anhelo y escalar un peldaño
en mi vida profesional para seguir bregando,
la sociedad del conocimiento en que vivimos;
con afectísimo cariño sin igual.*

*A mi siempre abnegada esposa y compañera
de todos los días, Zenaida Zelmira, por ser
mi soporte y brindarme su apoyo constante
e incondicional, consejera acuciosa, sustento
necesario para afrontar los obstáculos con
determinación en esta noble y perseverante
tarea cotidiana; con reconocimiento
imperecedero.*

*A mis padres Álvaro y María
por inculcarme principios y valores.*

ISAÍAS JUAN

AGRADECIMIENTO

- ❖ A la Universidad Nacional del Altiplano Puno, “Líder y Pionera de la Región Andina” y “Alma Mater de la Región Puno”, por haberme cobijado dentro de su claustro universitario. A la Facultad de Ciencias de la Educación, en particular a los docentes de la Escuela Profesional de Educación Física por haber impartido sus sabias enseñanzas y conocimientos.
- ❖ A los estudiantes y docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, por el apoyo incondicional; por permitirnos ingresar a sus aulas y por el apoyo que nos brindó durante la ejecución del presente proyecto.
- ❖ A mis jurados al Mg. Miguel Oscar Villamar Barriga, por su paciencia ante mi inconsistencia, al Lic. Fredy Portillo Cora, por su atenta lectura de este trabajo y, por último, al M.Sc Porfirio Layme Cutipa, por sus comentarios en todo el proceso de elaboración de la Tesis y sus atinadas correcciones.
- ❖ Agradezco al Dr. Pedro Carlos Huayanca Medina, M.Sc. Henry Noblega Reinoso y Mg. Basilide Mamani Puma por haber confiado en mi persona, por la paciencia y por la dirección de este trabajo. A todos los docentes que nos ayudaron en nuestra formación profesional por los consejos, el apoyo y el ánimo que nos brindaron.
- ❖ La presente Tesis es un esfuerzo en el cual participaron varias personas leyendo, opinando, corrigiendo, dando ánimo, acompañando en los momentos de crisis y en los momentos de felicidad.

INDICE

RESUMEN

INTRODUCCION

**CAPITULO I
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACION**

	Pág.
1.1. Descripción del Problema de Investigación	15
1.2. Definición del Problema de Investigación	17
1.3. Justificación del Problema de Investigación	18
1.4. Limitaciones del Problema de Investigación	19
1.5. Delimitaciones del Problema de Investigación	20
1.6. Objetivos de la Investigación	20
1.6.1. Objetivo General	20
1.6.2. Objetivos Específicos	21

**CAPITULO II
MARCO TEORICO**

2.1. Antecedentes de la Investigación	22
- Internacionales	22
- Nacionales	24
- Locales	25
2.2. Sustento Teórico	27
2.2.1. Estrés	27
2.3. Definición de Términos	29
2.3.1. Facetas del Estrés	29
2.3.2. Teorías y Modelos de Estrés	30
2.3.3. Estrés Académico	32
2.3.4. Definición de estrés Académico	34
2.3.5. Características de Estrés Académico	34
2.3.6. Situaciones Generadoras de Estrés Académico	34
2.3.7. Manifestaciones Biopsicosociales del Estrés Académico	35

2.3.8. Escalas de Evaluación de Estrés Académico	36
2.3.9. Métodos para Afrontarlo frente al Estrés	40
2.3.10. Definición de Métodos para Afrontarlo	40
2.3.11. Facetas de Métodos para Afrontarlo	41
2.3.12. Métodos para Afrontarlo	41
2.3.13. Funciones de Métodos para Afrontarlo	43
2.3.14. Componentes de Métodos para Afrontarlo	44
2.3.15. Estrategias para Afrontarlo	44
2.3.16. Escalas de Evaluación	45
2.3.17. Clasificación COPE de estrategias para Afrontarlo	46
2.3.18. Glosario de Términos Básicos	49
2.4. Hipótesis y Variables	57
2.4.1. Hipótesis General	57
2.4.2. Hipótesis Específicas	57
2.5. Operacionalización de Variables	58

CAPITULO III DISEÑO DEL METODO DE INVESTIGACION

3.1. Tipo y Diseño de Investigación	60
3.2. Población y Muestra de Investigación	60
3.3. Ubicación y Descripción de la Población	61
3.4. Técnica e Instrumentos de Recolección de Datos	63
3.5. Plan de Recolección de Datos	64
3.6. Plan de Tratamiento de Datos	70
3.7. Diseño Estadístico para Probar la Hipótesis	70

CAPITULO IV PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS DATOS

4.1. Análisis e Interpretación de Resultados	72
--	----

DISCUSIÓN	99
CONCLUSIONES	101
SUGERENCIAS	103
BIBLIOGRAFIA	105
ANEXOS	106

LISTA DE CUADROS

- Cuadro N° 01	73
- Cuadro N° 02	74
- Cuadro N° 03	76
- Cuadro N° 04	77
- Cuadro N° 05	79
- Cuadro N° 06	81
- Cuadro N° 07	82
- Cuadro N° 08	84
- Cuadro N° 09	84
- Cuadro N° 10	87
- Cuadro N° 11	88
- Cuadro N° 12	90
- Cuadro N° 13	91
- Cuadro N° 14	93
- Cuadro N° 15	95
- Cuadro N° 16	97

LISTA DE GRÁFICOS

- Gráfico N° 01	74
- Gráfico N° 02	75
- Gráfico N° 03	77
- Gráfico N° 04	78
- Gráfico N° 05	80
- Gráfico N° 06	82
- Gráfico N° 07	83
- Gráfico N° 08	85
- Gráfico N° 09	86
- Gráfico N° 10	88
- Gráfico N° 11	89
- Gráfico N° 12	91
- Gráfico N° 13	92
- Gráfico N° 14	94
- Gráfico N° 15	96

RESUMEN

La presente investigación titulada “Manifestaciones de Estrés académico y Métodos para Afrontarlo en estudiantes de Primero a Cuarto semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA-Puno 2012”, tiene como objetivo determinar el nivel de estrés académico e identificar los métodos más utilizados para afrontarlo, por tal efecto se realizó un estudio de tipo descriptivo de corte transversal con un diseño correlacional; la población en estudio es de 79 estudiantes de primero a cuarto semestre, de la que se obtuvo una muestra de 64, seleccionada mediante un muestreo probabilístico estratificado. Para la recolección de la información se utilizó como método la encuesta, como técnica el cuestionario y como instrumento un formulario compuesto por: el cuestionario de valoración de Estrés Académico de Barraza y el Cuestionario de Estimación de Estrategias para afrontarlo de COPE, que considera métodos enfocados al problema, emoción y percepción.

Como conclusiones tenemos que: la mayor parte de la población estudiada fue de sexo masculino, con rango de edad de entre 17 a 18 años, el semestre de estudios con mayor número de estudiantes fue primero seguido de segundo, cuarto y tercero. El nivel de estrés académico encontrado fue medio en el 78,12% del total. El método para afrontarlo más utilizado fue el enfocado a la emoción seguido del problema y la percepción. Las estrategias más utilizadas orientadas al problema fueron “Planificación” y “Afrontamiento Activo”; orientadas a la emoción “Reinterpretación Positiva y Crecimiento” y “Búsqueda de Apoyo Social” y orientadas a la percepción fueron “Enfocar y Liberar Emociones” y “Desentendimiento Mental”.

Finalmente, se hizo uso de la prueba estadística de correlación del estadístico “F” para la comprobación de la hipótesis, concluyendo que existe relación entre el nivel de estrés y métodos para afrontarlo.

Palabras clave: Estudiantes- Estrés académico- Estrategias para afrontarlo.



ABSTRACT

This research entitled "Manifestations of Stress Face it academic and Methods for students in first to fourth semester of the Professional School of Physical Education of the (University National of Altiplano Puno) UNA-Puno 2012", aims to determine the relationship between the level of academic stress and methods to face, for this purpose we conducted a descriptive study with cross-sectional correlational design, the study population is 79 students in first through fourth semester, which was obtained a sample of 64, selected by probability sampling laminate. For the collection of information was used as the survey method as a technique and a tool questionnaire form consists of: the assessment questionnaire Academic Stress Questionnaire Barraza and Estimation Strategies for coping with COPE, which considers methods focused the problem, emotion and perception.

In conclusion we have: most of the study population was male, age range between 17-18 years, half of studies with larger numbers of students was first followed by second, third, and fourth. The level of academic stress was found through the 78,13% of the total. The most widely used method for coping was followed focused on the problem of emotion and perception. The most commonly used strategies were problem-oriented "Planning" and "Active Coping"; oriented emotion "Positive Reinterpretation and Growth" and "Social Support Seeking" and were oriented perception "Focus and Releasing Emotions" and "Mental disengagement".

Finally, we made use of the statistical test of the statistical correlation "F" for testing the

hypothesis, concluding that there is a relationship between the level of stress and methods of coping.

Keywords: academic-Students-Stress Strategies for coping.



INTRODUCCIÓN

Hoy el estrés y su estudio han alcanzado gran popularidad tanto en el lenguaje cotidiano como en la literatura científica, por ser considerado como un factor predisponente, desencadenante o coadyuvante de múltiples enfermedades, las cuales pueden ser realmente serias.

Diversos estudios concuerdan en que el ingreso a la Universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a una falta de adaptación en el nuevo ambiente originando que los estudiantes en un intento por adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando alivio a su estado tensión; sin embargo, una gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias o adoptan estrategias inadecuadas.

El docente junto al equipo de profesionales que trabajan en educación deben detectar las necesidades de bienestar mental de los futuros profesionales ya que estos serán responsables del cuidado de la salud de la población. Por tal motivo este estudio servirá como una fuente de información que oriente la elaboración de programas promocionales y de prevención de la salud en esta población, así como el de constituir un aporte para futuras investigaciones.

La presente investigación titulada “*Manifestaciones de Estrés académico y Métodos para Afrontarlo en estudiantes de Primero a Cuarto semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA-Puno 2012*”, reporta que en los estudiantes de la

Escuela Profesional de Educación Física de la UNA Puno, existe un predominio de estrés académico medio e identifica un Método para afrontarlo enfocado a la emoción; y a su vez reconoce las principales situaciones generadoras de estrés y las manifestaciones físicas, psicológicas y de comportamiento más frecuentes. Concluyendo que el método para afrontarlo utilizado frente al estrés académico no es el más adecuado ya que los estudiantes se centran en la supresión de los sentimientos negativos que genera el estrés y no en dar solución a sus problemas.

Está estructurado en cuatro capítulos:

El CAPÍTULO I, comprende el planteamiento del problema de investigación, en donde se muestra la descripción del problema, definición del problema y la justificación que señala el por qué y para qué se realiza la investigación y por último los objetivos de la investigación

El CAPÍTULO II, hace referencia al marco y sustento teórico que tiene la investigación, como también están incluidos los antecedentes de la investigación, el glosario de términos que ayuda a tener mayor referencia de la utilización constante de diversas palabras, las hipótesis y la operacionalización de las variables de la investigación que ayudan a servir de guía durante la investigación.

El CAPÍTULO III, contiene el diseño metodológico, aquí se menciona el tipo, diseño de investigación; la población y muestra de la investigación, ubicación y descripción de la población, el material experimental, técnicas e instrumentos de recolección de datos

utilizados en la investigación, el plan de tratamiento de los datos y el diseño estadístico para la prueba de hipótesis.

El CAPÍTULO IV, contiene el análisis e interpretación de los resultados de la investigación obtenidos de la muestra en estudio después de haber realizado el diagnóstico los cuales se muestran a través de cuadros y gráficos para observar con mayor claridad; se considera en este capítulo la prueba de hipótesis; es decir la aplicación de la prueba de hipótesis con los procedimientos y resultados obtenidos.

Finalmente se presenta las conclusiones, sugerencias, bibliografía y los anexos respectivos, con la espera que el trabajo de investigación sean útiles a la comunidad educativa y población en general.



CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA INVESTIGACIÓN

Según datos de la OMS (2006) tres de cada diez personas en todo el planeta sufren de estrés, siendo considerada una de las patologías más difundidas, así también en América Latina se proyecta que a inicios del presente siglo, las enfermedades provocadas por el estrés habrían superado a las enfermedades infecciosas, se estima que para el año 2012 más de ochenta y ocho millones de personas presentarían trastornos afectivos desencadenados por el estrés. En el Perú la prevalencia anual de estrés es del 15% aproximadamente, siendo más vulnerables las mujeres que los varones. Galarza y Epinelly, 2006,24.

El estrés constituye una condición a la que todos los seres humanos hemos estado expuestos, y es algo que se puede percibir en los estudiantes al ingresar a una institución educativa superior, en donde circunstancias como el mantenerse regular y poder culminar sus estudios suele ser una experiencia difícil para muchos alumnos sobre todo cuando han cambiado los tiempos desde aquellos en los que el estudiante

universitario era un bien escaso para la sociedad, a los actuales en los que los aspirantes a licenciados aumentan en una realidad económica inestable en la que abunda el desempleo y el subempleo. Burns y Grove, 2004, 190.

La institución universitaria ha recorrido un largo camino el cambio de la universidad de élite (tanto social como institucional) a la universidad de masas ha introducido algunos elementos potencialmente provocadores de estrés, de ellos sin duda, uno de los más relevantes es el de la competitividad; son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades del mercado laboral, ello hace que ser “de los mejores” sea un objetivo que los estudiantes se planteen, por lo tanto, debemos reconocer que la universidad, en particular, representa un conjunto de situaciones altamente estresantes para el individuo. Polo y Hernández, 1996, 1.

Los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA-Punopadecen de estrés académico y son parte de esta realidad, pudiéndose percibir la presencia de algunas situaciones académicamente estresantes como: la competencia con los compañeros de grupos, la sobrecarga de tareas y trabajos, la personalidad y el carácter del docente, el tipo de evaluaciones, la falta de comprensión de los temas abordados, la participación activa en clase y; en el caso de los alumnos de los cursos prácticos de campo, las mismas que pueden afectar desde el desempeño cabal de una tarea o actividad específica, hasta ocasionar en el tiempo una gran cantidad de enfermedades psicofisiológicas si el afrontamiento del individuo ante dichas situaciones no es el adecuado. Barraza, 2005, 15.

Por otro lado el afrontamiento se relaciona con un conjunto de acciones y cogniciones que capacitan a la persona para tolerar, evitar, o minimizar los efectos producidos por un evento estresante que aflige, y encontrar su equilibrio incluye cualquier esfuerzo consciente o inconsciente; dicho afrontamiento estaría determinado por la interacción entre la persona y su medio, y se focaliza hacia el problema, la emoción o la percepción, dependiendo de ello el éxito para afrontar adecuadamente las situaciones generadoras de estrés. Kozier y Col, 1992, 85.

Hay escasos trabajos sobre el estrés académico, sin embargo, han demostrado la existencia de índices notables en poblaciones universitarias, alcanzando mayores niveles en los primeros cursos de carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes, por lo que se considera necesario seguir trabajando el tema en diferentes vertientes. Lazarus y Folkman, 1990, 65.

1.2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La siguiente investigación pretende responder a la siguiente interrogante:

1.2.1.- PROBLEMA GENERAL:

El enunciado es: ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de estrés académico y los métodos para afrontarlo en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA-Puno?

1.2.2.- PROBLEMAS ESPECÍFICOS:

¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de primero al cuarto semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA-Puno?

¿Cuáles son los métodos que utilizan para afrontarlo el estrés académico en estudiantes de primero al cuarto semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA-Puno?

1.3. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La importancia de esta investigación radica en los siguientes aspectos:

En cuanto a la **conveniencia**, la presente investigación nuestra intención es aportar con nuevos conocimientos en la comprensión del estrés académico, determinando este en el proceso del cumplimiento de las obligaciones en las actividades académicas de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física. El estrés académico afecta directa e indirectamente la salud general del individuo, pues, particularmente su presencia disminuye la capacidad académica y altera la estabilidad psicológica, en los estudiantes que la padecen.

Por otro lado, desde que se evidencia que el estrés académico afecta a los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física en un grado más o menos severo, en especial en un mundo competitivo como el actual, confiando en realizar aportes útiles en la comprensión de ésta patología y validar las estrategias para afrontarlo en la UNA Puno. Ésta se beneficiará con los resultados del experimento de la presente investigación, connotándose un alto grado de significancia en lo concerniente a la **relevancia social**.

En cuanto a la **implicancia práctica**, el conocimiento resultante servirá para direccionar, mejorar o incluir en los componentes del proceso académico tratando de

evitar el surgimiento del estrés académico y sus efectos en los estudiantes, además de aplicar estrategias para afrontarlo de dicha patología ya sea a nivel de estudiante-docente, facultad o a nivel institucional. He aquí la razón de su gran importancia.

De este modo, en lo concerniente al **valor teórico**, las estrategias para afrontarlo el estrés académico, Beneficia a la salud general del individuo, pues, particularmente desarrolla la capacidad académica y compone la estabilidad psicológica, de los cuales se valen los estudiantes. Los resultados de la presente investigación podrán ser generalizadas en poblaciones similares a las del estudio, y poder identificar la existencia notable de estrés académico.

En cuanto a la **relevancia metodológica**, la presente investigación presenta un nuevo recurso original e inédito, Los resultados además pretenden ayudar a elaborar nuevos instrumentos de investigación del estrés académico 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

1.4. LIMITACIONES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La principal limitante para realizar ésta investigación es el escaso conocimiento sobre el “estrés académico” en la región Puno.

Limitaciones *de información* o acceso a ella. Respecto a la bibliografía de primera fuente no existen textos especializados que hablen sobre el tema, por lo que la

utilización de la información ha sido mediante el uso de Internet. Es mas no existen antecedentes de investigación en nuestra universidad respecto a esta patología.

Limitaciones en el *tiempo*: con respecto al semestre académico los días hábiles para cumplir esta investigación es mínimo. Otras limitaciones pueden ser de población disponible para el estudio, limitaciones, económicas, limitaciones físicas, falta de acceso a información.

1.5. DELIMITACIONES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Estudiantes de la Escuela profesional de Educación Física de ambos sexos, matriculados en el año académico 2012-2.

- Estudiantes entre el 1º al 4º semestre de estudios
- Estudiantes que aceptan participar en el estudio.

La población de estudio está conformada por los estudiantes del primero al décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación Física, los que son un total de 79 matriculados en el año académico 2012-2.

La muestra está conformado por 64 estudiantes y seleccionado mediante un muestreo probabilístico estratificado. El muestreo estratificado fue hallado de acuerdo al porcentaje que representa cada semestre de estudio en relación a la población total, para luego ser aplicada a la muestra.

1.6. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1.- OBJETIVO GENERAL:

Conocer el nivel de estrés académico y la relación que existe con los métodos para afrontarlo en estudiantes de primero al cuarto semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA-Puno, aplicando un análisis descriptivo.

1.6.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de primero al cuarto semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA-Puno.
2. Identificar los métodos para afrontarlo el estrés académico en estudiantes de primero al cuarto semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA-Puno.



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Internacionales:

- **Benítez, J. y Col. (2006). Santa Ana- El Salvador.** Realizaron un estudio de tipo exploratorio de corte transversal con 103 alumnos de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de Santa Ana cuyo propósito fue identificar la frecuencia e intensidad de factores académicos estresantes y manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales. Concluyeron que, el factor estresor más frecuente presentado fue la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y los trastornos del sueño es la manifestación física más frecuente.

- **Barraza, A. (2005). Durango – México.** Realizó un estudio de tipo exploratorio y descriptivo, utilizando como método la encuesta con una muestra constituida por 356 alumnos de educación media de una institución estatal, tuvo como objetivo caracterizar el estrés académico de los alumnos determinando el nivel de estrés presente, concluyendo que el estrés académico se presenta en un nivel medianamente alto y que

los alumnos atribuyen ese nivel al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que les pide.

- **Massone, A. y Gonzales, G. (2005). Mar del Plata – Argentina.** Realizaron un estudio correlacional con una muestra de 447 adolescentes de noveno año de educación básica, con el objetivo de identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes en matemática y lengua; encontraron que las formas preferidas de afrontar los problemas cotidianos y escolares de los adolescentes son: buscar diversiones relajantes realizando actividades de ocio como leer o pintar, le siguen distracción física que se refieren a hacer un deporte o actividad, búsqueda de relaciones personales íntimas y finalmente dedicarse a una actividad lucrativa.

- **Barraza, A. (2003). Durango – México.** Realizó un estudio de tipo exploratorio y correlacional con una muestra de 60 alumnos de postgrado; tuvo como objetivos: establecer el nivel de estrés que es autopercebido por los alumnos, identificar los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que caracterizan el estrés académico y determinar la existencia de relación entre las variables. Se concluye que el nivel autopercebido de estrés es medianamente alto, atribuyen ese nivel de estrés a la sobrecarga de tareas y al tiempo limitado; los síntomas que indican la presencia del estrés son trastornos en el sueño y problemas de concentración: para enfrentar dicho estrés los alumnos recurren al esfuerzo por razonar y mantener la calma y al aumento de actividad.

- **Polo y Col. (1996). Madrid – España.** Realizaron un estudio analítico de corte transversal con una muestra de 68 alumnos universitarios, cuyo objetivo fue la valoración de la capacidad discriminativa del Inventario de Estrés Académico (I.E.A.), instrumento que pretende valorar el nivel de estrés académico e identificar del conjunto de situaciones académicas, así como las respuestas de estrés se asocian a cada situación si dichas manifestaciones son las mismas en todas las situaciones o si predomina más algún componente de respuesta (cognitivo, fisiológico o conductual). Los resultados indican que el I.E.A. es capaz de medir el nivel de estrés académico y discriminar entre las situaciones que generan un mayor nivel de estrés y las respuestas que más se presentan.

Nacionales:

- **Sánchez, E. y Col. (2006). Trujillo- Perú.** Realizaron un estudio descriptivo relacional con una población de 270 alumnos de 1º, 4º y 7º año y una muestra de 159 estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Trujillo; tuvo como objetivo determinar las características del estrés académico y elaborar una propuesta de intervención psicopedagógica de afrontamiento y prevención del estrés académico; como resultados, muestra que los estudiantes reportan un nivel medianamente alto de estrés académico, los estresores predominantes son: la sobrecarga de tareas, las evaluaciones y exceso de responsabilidad.

- **Bedoya, S. y Col. (2005). Lima-Perú.** Realizaron un estudio de tipo descriptivo correlacional de corte transversal, con una muestra de 118 estudiantes de 3ro y 4to de la facultad de Estomatología tuvo como propósito evaluar los niveles, situaciones

generadoras y manifestaciones de estrés académico y determinar la relación entre las sub-variables, niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico. Los resultados revelan que el 96.6% de alumnos reconocieron la presencia de estrés académico y que las situaciones mayormente generadoras de estrés académico son: tiempo para cumplir con las actividades académicas y sobrecarga de tareas.

- **Celis, J. y Col. (2001). Lima – Perú.** Realizaron un estudio comparativo de tipo analítico de corte transversal con una población de 98 estudiantes de medicina del primer y sexto año con el propósito de determinar la ansiedad y el estrés académico entre los estudiantes, haciendo uso del inventario de ansiedad estado-rasgo y el inventario de estrés académico; concluyeron que hay mayores niveles de ansiedad y estrés en alumnos de primer año que en alumnos de sexto año y que las principales situaciones generadoras de estrés fueron la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen.

Locales:

Al día de hoy, no existe ningún antecedente local referido a la presente investigación en *Estrés Académico*.

Sin embargo pudimos hallar tesis que investigaron *Estrés* en general:

Quenta Quenta, F.M. (2008) Puno, Investigación titulado: “Niveles de estrés a trabajadores administrativos, uno del Instituto Superior Pedagógico Técnico “José Antonio Encinas” y otro a los Jugadores del Club Echa Muni, participantes en el Campeonato de Fútbol de Yanamayo”.

La investigación es descriptivo-comparativa, el grado de estrés de dos grupos de trabajadores, unos que realizan actividad física los fines de semana y otros que no lo realizan.

Se utilizaron Test: Para medir las causas y efectos del estrés, para identificar las fuentes del estrés, para medir el manejo del estrés y para medir el nivel del estrés. Por tanto concluye determinando que los niveles de estrés de trabajadores del Instituto Superior José Antonio Encinas son más elevados que los Trabajadores del Club Echa Muni; 1.52 puntos de diferencia, ESTRÉS AGUDO con 6.76 puntos, ESTRÉS AGUDO EPISÓDICO con 8.28, IDENTIFICACIÓN DE FUENTES DEL ESTRÉS se pudo determinar que hubo diferencia de 0.48 puntos, MANEJO DEL ESTRÉS se pudo determinar que hubo una diferencia de 0.71 puntos.

Villasante Quispe, S. B. (2003) Puno, Investigación titulado: “Estudio comparativo sobre los rasgos más frecuentes del estrés, en alumnos y alumnas que terminan la educación secundaria de mayores de la ciudad de Puno”.

La investigación es descriptivo-comparativa, los rasgos más frecuentes del estrés, de 96 alumnos de educación secundaria de adultos.

Se utilizaron escalas para medir estrés físico, mental y emocional y los resultados obtenidos, Por tanto concluye determinando los rasgos de estrés en los alumnos y alumnas de los centros educativos de mayores de la ciudad de Puno, son de nivel MODERADO; (promedio: 40-41); siendo ligeramente elevado y heterogéneo en

mujeres ya que presentan un rango de 18 puntos en relación a los varones que es de 7 puntos. Por lo que se estaría demostrando en parte la hipótesis planteada en el sentido de que los rasgos de estrés físico, mental y emocional son más altos al de los varones.

2.2. SUSTENTO TEÓRICO

2.2.1. Estrés

La palabra estrés deriva del latín, muy utilizada durante el siglo XVII para representar “adversidad” o “aflicción”. El término estrés fue introducido por el médico fisiólogo Hans Selye de Montreal y no tenía traducción en español. Originalmente se refirió a las reacciones inespecíficas del organismo ante estímulos tanto psíquicos como físicos, involucrando procesos normales de adaptación (eustrés), así como anormales (diestrés). En el nivel de la emoción, sin embargo, las reacciones del estrés son muy distintas. Las situaciones estresantes son llamadas estresores. Garrison, 2004, 111.

Durante los años treinta Cannon estudió la respuesta de activación neurovegetativa y de la médula suprarrenal ante la presentación de estímulos que amenazan la homeostasis; él denominó a esta reacción no específica y generalizada, respuesta de “pelear o huir”, y demostró que con tal activación el organismo hacia frente a la emergencia y recuperaba el estado de equilibrio para el funcionamiento óptimo.

Hans Selye (1956 y 1978), describió las consecuencias patológicas del estrés crónico, así como las características generales de la respuesta al estrés, definió al “síndrome general de adaptación” (SGA o GAS por sus siglas en inglés) como la respuesta del organismo a algo perdido, un desequilibrio al que se debe hacer frente. Selye, 2002, 14.

Selye descubrió el síndrome general de adaptación mientras intentaba investigar y caracterizar los efectos de una nueva hormona ovárica; encontró que inyecciones diarias de la hormona a un grupo y de solución salina al grupo control, producían en los animales de ambos grupos úlceras pépticas, hipertrofia corticosuprarrenal e involución de los órganos inmunes fundamentales. Interpretó dicha respuesta como no específica y debido a lo poco placentero del procedimiento, por lo que inicialmente denominó a los estresores como agentes nocivos.

Newstron, Jhon, afirma que “el estrés es una reacción lógica a las demandas inherentes de un tensor y estresor, que tienen la potencialidad de hacer que una persona se sienta tensa, porque la persona no se siente capaz de manejar dichas demandas”.Newstron, 1991, 31.

Sandín, señala que el tipo de emociones que suelen acompañar a la experiencia de estrés son emociones negativas, como por ejemplo ansiedad, miedo, ira, abatimiento, entre otros.³²

El trabajo de estos precursores se encuentra presente en el desarrollo que ha tenido en las últimas décadas este enfoque, lo que ha permitido que el estrés pueda ser estudiado bajo las siguientes perspectivas (en términos de Trianes 2002):

- El estrés como variable dependiente: en esta perspectiva los investigadores han centrado su atención en las reacciones fisiológicas y psicológicas del individuo a ambientes desagradables (síntomas).

- El estrés como variable independiente: bajo esta perspectiva, los estudios se han centrado en las características ambientales que inciden sobre el sujeto de una forma disruptiva, provocando cambios en él (estresores).

- El estrés como variable interviniente: esta perspectiva, de carácter interactivo, centra su atención en la forma en que los sujetos perciben las situaciones que les son impuestas y su modo de reaccionar ante ellas. Esta tercera perspectiva que incorpora las dos primeras, conduce a modelos relacionales que conceptualizan al estrés como una interacción o transacción entre el sujeto y su ambiente. Benítez, 2007, 20.

2.3. Definición de términos

Selye define al estrés como una respuesta corporal no específica ante cualquier demanda que se le haga al organismo, también, es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. Selye, 2002, 14.

El estrés es la consecuencia de la adaptación de nuestro cuerpo y nuestra mente a los cambios, también es la reacción fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que se esfuerza por amoldarse a las presiones tanto internas como externas y adaptarse a las mismas.

2.3.1. Fases del Estrés

- Fase de Alarma o Huida

Se caracteriza por una serie de cambios fisiológicos y bioquímicos en el cuerpo para producir el máximo de energía para escapar.

- Fase de Adaptación o Resistencia

Se produce cuando se mantiene la situación de estrés y se acumulan en el cuerpo las sustancias químicas producidas en la primera fase.

- Fase de Agotamiento

Se provoca cuando el estrés se convierte en crónico y se mantiene durante un tiempo variable para cada persona. La sensación de estar superado, se descansa mal, se vive con prisa y sensación de angustia permanente, depresión, desánimo y deseo de huida a cualquier parte para alejarse de la situación.

Un estudio recién publicado en Canadá ha demostrado que las personas que tienen un alto nivel de cortisol, sufren una pérdida de neuronas en el hipotálamo, con disminución de memoria y de orientación espacial.

2.3.2. Teorías y Modelos de Estrés

Modelo de Selye

Hans Selye considerado como el padre de la teoría del estrés, lo definió como: “La respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda que se hace sobre él”, por ejemplo, los estímulos como la lesión física, infección, tensión psicológica y otros se pueden considerar factores de estrés y producir una respuesta inespecífica en el cuerpo.

Este concepto involucra la interacción del organismo con el medio, lo que nos podría llevar a definir el estrés según:

- El Estimulo: El estrés es la fuerza o el estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta.

- La Respuesta: El estrés es la respuesta fisiológica o psicológica ante un estresor ambiental.

- **El Estimulo Respuesta:** El estrés es una consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta del individuo. Selye, 2002, 25.

Modelo Transaccional del Estrés.

Lazarus y Folkman, señalan: “el estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”. Este proceso psicobiológico complejo tiene tres componentes principales:

- Una situación inicial en la que se produce un acontecimiento que es potencialmente perjudicial o peligroso llamado estresor.
- El acontecimiento es interpretado como peligroso, perjudicial o amenazante, el sujeto lo percibe y valora como tal, independientemente de sus características objetivas.
- Una activación del organismo como respuesta ante la amenaza. Carver y Scheiner, 1997, 429.

Modelo de Lazarus

Reconoce que las demandas ambientales producen estrés en gran número de personas. Sin embargo, el énfasis del modelo es que las personas y que los grupos difieren en su vulnerabilidad, interpretaciones y reacciones a ciertos tipos de sucesos.

Los factores que tienen en cuenta el proceso de Lazarus son los procesos cognitivos que actúan entre el suceso estresante y la situación. Lazarus y Folkman, 1990, 77.

Teorías Socioculturales

El medio social externo juega un papel importante en la forma en que las personas aprenden a adaptarse a los factores de estrés en sus vidas, en una sociedad en donde la

calidad de vida es buena y las normas, roles y costumbres están definidas, las personas son generalmente más capaces de adaptarse a los factores de estrés normales y a las crisis de vida. Los cambios importantes en el medio social hacen que las personas se sientan inseguras creando una mayor necesidad de adaptación fisiológica y psicológica. Carver y Scheiner, 1997, 435.

Consecuencias Biológicas del Estrés

AFECCION	TENSION (Fase Inicial)	ESTRÉS
Cerebro	Ideación clara y rápida	Dolor de cabeza, tics nerviosos, insomnio, pesadillas
Humor	Concentración mental	Ansiedad, pérdida del sentido del humor
Saliva	Muy reducido	Boca seca, nudo en la garganta
Músculos	Mayor capacidad	Tensión y dolor muscular, tics
Pulmones	Mayor capacidad	Hiperventilación, tos, asma, taquipnea
Estómago	Secreción ácida aumentada	Ardores, indigestión, dispepsia, vómitos
Intestino	Aumenta actividad motora	Diarrea, cólico, 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 del consumo de Oxígeno	Fatiga fácil
Corazón	Aumento del trabajo cardiaco	Hipertensión, dolor precordial

2.3.3. Estrés Académico

La vida universitaria suele ser una etapa memorable; es la época en que uno aún tiene la posibilidad de excederse en diversión y estudio. Sin embargo, en el mundo actual, con tantas exigencias, ritmo acelerado y ardua competencia, las presiones académicas y la cotidianidad hacen que este bello periodo estudiantil sea menos placentero y se convierta en toda una pesadilla, dando lugar a la presencia de estrés. Torres, 2007, 5.

Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base la fuente del estrés (en términos de Orlandini, 1999), 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, etc. Con base en esa tipología y su consecuente criterio de clasificación, podemos nombrar al estrés académico.

Evidentemente, los aspectos biológicos, psicológicos y educacionales deben ser considerados en conjunto. Pero esto nos lleva a entender que los procesos de tensión y relajación, procesos biológicos básicos, son utilizables para el desempeño diario de la misma manera en que funciona el sistema autónomo en su actividad simpática y parasimpático. Si el primero significa una utilización de la energía y el segundo una recuperación, al traducirlo a una perspectiva psicológica se puede entender muy bien que el trabajo permanente o el descanso permanente no corresponden a la naturaleza y, por consiguiente, los patrones biológicos conllevan naturalmente procesos de trabajo y descanso respectivos. En lo pedagógico, el estudio debe alternarse con períodos de descanso. Se sabe que el período de descanso, que no implica otra actividad, puede ser útil al aprendizaje. Así, el alternar períodos de estudio con descanso permite, además, una consolidación del aprendizaje. De esta forma, estudiar y dormir o estudiar y descansar es una buena estrategia para optimizar el aprendizaje. Benítez, 2007, 20.

Los objetivos educacionales son percibidos por los estudiantes como metas. Estas metas, desde un punto de vista psicológico, pueden resultar altas o bajas, generando en ellas una serie de respuestas que pueden estresarlos positiva o negativamente. Padilla y Wendkos, 1998, 23.

2.3.4. Definición de Estrés Académico

A pesar de que Orlandini (1999) no establece una diferencia entre los niveles educativos que cursan los alumnos al momento de clasificar el estrés como académico, la literatura existente sobre el tema sí lo realiza, por lo que suele denominar estrés escolar aquel que padecen los niños de educación básica. Con base en estas acotaciones, se propone la siguiente definición de estrés académico: El estrés académico es aquel que padecen los alumnos universitarios y que tienen como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito académico.

2.3.5. Características de Estrés Académico

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 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 en nada.

2.3.6. Situaciones Generadoras de Estrés Académico

Desde que Selye hizo sus famosos hallazgos sobre el estrés, la investigación médica y psicológica ha dedicado grandes esfuerzos a estudiar sus implicaciones. Una línea de investigación ha explorado los factores causales, es decir, los estresores.

Las situaciones estresantes llamadas estresores que pueden causar el cambio o adaptación son de un espectro enorme, desde el enojo transitorio a sentirse amenazado de muerte, desde la frustración o la angustia al temor que nunca cede; a veces, la causa

difiere enormemente por ejemplo, un divorcio es normalmente muy estresante pero una boda también puede serlo, el fallecimiento de un familiar produce estrés pero también un nacimiento.

En el caso del estrés académico, Barraza (2003) y Polo (1996) proponen un conjunto de situaciones generadoras de estrés que podrían ser un primer paso para identificar a aquellos que propiamente pertenecen al estrés académico; cabe mencionar que todos los estresores que estaban presentes en el cuestionario que aplicó Barraza fueron seleccionados por los alumnos, con mayor o menor frecuencia, pero no hubo alguno que no fuera seleccionado.

Las formas de clasificar estos estresores varían desde las tipologías simples en base a un criterio, hasta la propuesta de clasificación realizada por Orlandini (1999) considerada como una de las más completas.

2.3.7. Manifestaciones Biopsicosociales del Estrés Académico

El estrés es considerado desde la dicotomía salud-enfermedad como un fenómeno que debiera reducirse al máximo. 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. En situaciones catastróficas, como incendios o inundaciones, tan solo un 20% de las personas son capaces de actuar eficazmente. Astudillo, 2003, 4.

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 de comportamiento.

a) Reacciones físicas: considera las siguientes:

- Trastornos del sueño: insomnio, pesadillas.
- Cansancio difuso o fatiga crónica
- Dolores de cabeza: migraña o cefalea tensional
- Disfunciones gástricas y diarrea
- 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 de comportamiento: considera las siguientes:

- Aislamiento: indiferencia hacia los demás
- Conflictos frecuentes: tendencia a polemizar o discutir
- Desgano para realizar las labores escolares
- Aumento o reducción del consumo de alimentos

2.3.8. Escalas de Evaluación de Estrés Académico

- **Test de Estrés General Universitario (TEGU) de Moyano y Col. (2000)**

Consta de 36 ítems en su última versión, el cual se compone de dos sub-test que en forma combinada fortalecen la fuerza del instrumento, estos son el test de Estresores Curriculares Universitarios (TECU) de 26 ítems y cuya nueva versión arroja una confiabilidad de 78 % para la muestra total y el Test de Estrés Personal Universitario

(TECU) de 10 ítems, también en su nueva versión, contando al presente con una confiabilidad (Alpha) de 71%. La reformulación del TEGU permite evaluar simultáneamente los sistemas curriculares de las carreras universitarias en sus dimensiones cognitiva (TSCU y TSPU con la escala chilena 1 a 7) y afectiva (TECU y TEPU con la escala 0 a 10 de relajación a tensión). Esta segunda sección del instrumento comprende, finalmente, al Test del Nivel y Consecuencias Académicas (TNCA) que consta de 16 ítems y mide el nivel de exigencias de las carreras en una escala de 0 a 10 y las consecuencias respectivas de relajación o tensión medidas, igualmente, en una escala de 0 a 10; este Test arroja una confiabilidad de 83%. La tercera acción corresponde a una pregunta abierta para lograr retroalimentación sobre el instrumento mismo y sobre lo positivo o negativo que puede resultar un sistema curricular muy exigente o muy poco exigente.

- **Inventario SISCO del Estrés Académico** de Polo y Col. (1996)

Es un modelo conceptual para el estudio del estrés académico que, desde una perspectiva sistémico-académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

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

Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas indicadores del desequilibrio.

Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

Esta conceptualización conduce a reconocer tres componentes sistémico-procesuales del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias para afrontarlo (output). Una vez identificados estos componentes del estrés académico se ha dado paso a la realización de un inventario autodescriptivo denominado Inventario SISCO del Estrés Académico, que contiene 41 ítems.

- Cuestionario de Estrés Académico de Arturo Barraza Macías (2003)

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 (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).

Barraza considera que los ítems contenidos para evaluar el tercer momento son insuficientes dado que el afrontamiento es de una temática más compleja. Esta conceptualización conduce a 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 en escala tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde uno es poco y cinco 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), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

Quince ítems en escala tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

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 validez, se volvió a obtener la confiabilidad que esta vez fue considerada definitiva.

2.3.9. Métodos Para Afrontarlo frente al estrés

El término proviene de la psicología cognitiva y es utilizada actualmente en disciplinas nuevas como la psicología de la salud.

El interés para afrontarlo (coping) ante el estrés y el interés para afrontarlo ante la enfermedad, entendida ésta como estresor comenzaron a desarrollarse sobre la década de los 60 y 70, destacando la importancia que tienen las actitudes de un individuo ante un problema. Dicho concepto, aunque relacionado en alguna medida con los mecanismos de defensa psicoanalíticos, se ha intentado desligar de los mismos. La prueba del citado interés la podemos encontrar en las múltiples definiciones planteadas por diversos autores, algunas de las cuales eran muy semejantes, mientras que otras se centraban en aspectos claramente diferentes.

2.3.10. Definición de Métodos para Afrontarlo

Cuando se usa el término estrategias para afrontarlo, nos referimos a las estrategias para tratar con la amenaza (Lazarus, 1966); todas las actividades cognitivas y motoras que una persona enferma emplea para preservar su organismo e integridad física para recuperar su reversibilidad de mejoría y compensarla ante la limitación de cualquier irreversibilidad de la mejoría (Lipowski, 1970).

Sin embargo, el máximo desarrollo se ha producido a partir del trabajo de Lazarus y Folkman de 1984, el cual ha sido utilizado como punto de partida de muchos trabajos posteriores. Estos autores definieron el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que sirven para manejar las demandas

externas y/o internas que son valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

2.3.11. Fases de Métodos para Afrontarlo

Fase Diagnóstica: Cuando en fases anteriores la persona ha recibido apoyo o terapia psicológica específica. En esta fase es frecuente observar síntomas de bloqueo emocional, atribución de preocupación, ocupar el tiempo de forma compulsiva para evitar la ansiedad y anticipación de consecuencias negativas, búsqueda de sentido, rezar y pactar con lo divino anticipar ideas de deterioro, sufrimiento y muerte.

Fase de Tratamiento: En esta fase se puede observar una evolución en el proceso de afrontamiento en cuanto a la dirección del mismo. Los problemas que suscita la enfermedad y sus tratamientos pasan a primer plano, el espíritu de lucha, dependencia, vigilancia, preocupación, ansias, resignación, fatalismo suelen ser frecuentes.

Fase Crónica o Recaída: En esta fase los pacientes que representaron un estilo de afrontamiento positivo en escalas iniciales tras un periodo regresivo en el que nuevamente pueden aparecer estrategias de afrontamiento, dirigidos hacia las emociones suelen retomar el control y mantener sus estilos de afrontamiento.

2.3.12. Métodos para Afrontarlo

-Método para Afrontarlo Directo

El primer paso para afrontarlo exitoso es la correcta evaluación del problema (es decir, comprender por qué se sufre estrés). El método para afrontarlo directo implica los

intentos de la persona por: identificar la fuente del estrés, y desarrollar e implementar una estrategia de lucha para aliviar el estresor. La esencia de los métodos para afrontarlo directo es la confrontación física o mental de la fuente del estrés. El esfuerzo mental, como por ejemplo la resolución de problemas o el esfuerzo físico, como charlar, cambian las situaciones y por lo tanto son estrategias de afrontamiento directo, entre las cuales podemos considerar:

Resolución Planificada de Problemas: Es la evaluación de las medidas que se han de tomar para reducir o eliminar un estresor, seguido del esfuerzo necesario para aplicarlas, este método de afrontamiento es efectivo ya que produce un cambio positivo en la situación, en la persona o en ambos.

Afrontamiento Confrontativo: Implica dirigirse directamente a la fuente del estrés e intentar cambiarlo al instante. Folkman y Lazarus, encontraron que la expresión de rabia, hostilidad y agresión que se asocia al afrontamiento puede ser en otras circunstancias un afrontamiento efectivo.

Apoyo Social: Es un término que se refiere a la red de personas a las que uno puede acudir en momentos de necesidad, crisis o malestar emocional, incluyen al cónyuge, parientes, padres, compañeros o amistades de la persona.

Búsqueda de Soluciones: Conductas que reflejan búsqueda de soluciones por el propio individuo tales como información, planificación de probabilidades, etc.

Contabilización de ventajas: Expresa respuestas cognitivas del individuo comparando una situación hipotética con otra peor o en el de otras personas.

Religiosidad: Indican conductas aproximativas al problema por medio de prácticas religiosas.

Método para Afrontarlo Defensivo

Cuando las personas intentan huir de una situación estresante de forma mental o física o de los síntomas que les provoca la situación estresante, están haciendo uso de métodos para afrontarlo defensivos:

Mecanismos de Defensa: Se manifiesta a menudo a través del uso de mecanismos de defensa, como el uso de la negación, la regresión, la proyección o la forma reactiva, las personas intentan distorsionar la realidad del estresor y evaluarlo (o volver a evaluar) como un acontecimiento no perjudicial y no amenazador.

Culpar a otros: La persona culpa a otros del problema y sus consecuencias, se considera evasiva.

Represión emocional: Refleja el rechazo o evitación de la expresión de sentimientos y de hacerlo conocer a otra persona.

2.3.13. Funciones de Método para Afrontarlo

Laux y Webwe señalan las principales funciones para afrontarlo, las siguientes:

- Resolver el problema (hacer frente a las demandas sociales y el entorno)
- Regular las emociones.
- Proteger la autoestima.
- Manejar las interacciones sociales.

2.3.14. Componentes de Método para Afrontarlo

Mechanic (1996) indica que el afrontamiento tiene una naturaleza multidimensional y varios componentes en su proceso como:

Los rasgos de la personalidad: Son propios de cada persona y actúan como predisponentes para afrontar acontecimientos de la vida.

La conducta adaptativa: Es el componente que se traduce en respuestas. En cuanto al resultado o éxito adaptativo que es la forma de estrategia empleada que puede ser la más adecuada o no.

Control del entorno: Implica a la multiplicidad de problemas

2.3.15. Estrategias para Afrontarlo

Las personas moderan los efectos perjudiciales de los estresores mediante estrategias para afrontarlo, también llamados estilos, modos, formas o conductas que son destrezas a través de las cuales se hace frente a un problema o situación. Según Doping, las estrategias o estilos vienen a ser las maniobras que pone en marcha el sujeto para mantenerse estable a la enfermedad.

Dentro de las estrategias consideramos:

Estrategia conductual: Implica la revisión realista de los potenciales y limitaciones, determinando, los objetivos a corto y largo plazo, la formulación de un plan de acción

para enfrentarse al problema, la que se basa en las raíces biológicas elementales que impulsan al sujeto de acuerdo a su sentido.

Estrategia Emocional o Afectiva: Es posible de predecirlo se centra en los sentimientos provocados por el suceso. La expresión de los sentimientos puede incluir llanto, enojo, las palabras, la desesperación y frustración.

Estrategia cognitiva: Son las que ayudan al individuo a encontrar y entender el significado personal de un suceso inesperado.

Según Carrasco existen dos mecanismos básicos que traducen dos tipos de actitud:

La Minimización: Asociado a una actitud negativa es la tendencia a la falta de atención, ignorancia o racionalización selectiva de los hechos. Es un proceso adaptativo que permite una aceptación gradual de su condición.

Hipervigilancia Focalizada: Es el mecanismo opuesto a la minimización se acompaña por rigidez de opinión, y de inflexibilidad para adaptarse a lo inesperado y se da típicamente en el carácter obsesivo, manifestándose en una actitud hipocondríaca.

2.3.16. Escalas de Evaluación

Escala para Afrontarlo en Adolescentes

Elaborada por E. Frydenberg y R. Lewis, crearon una escala que evalúa las distintas formas o modos que los adolescentes utilizan para afrontar sus problemas. Este instrumento válido para investigación, terapia y orientación está formado por 80 ítems,

que permiten que el adolescente conozca las estrategias que emplea para afrontar sus problemas y que el tutor lo ayude a utilizar las más eficaces. No se trata de una evaluación externa sino interna de autoreflexión.

Escala de estimación para Afrontarlo de COPE

Este instrumento se desarrolló en EE.UU. en el año 1989 por Carver y Scheiner, para evaluar el modo usual de los individuos que enfrentan el estrés a través de estrategias o tácticas de afrontamiento. Validado y traducido en el Perú por Salazar y Sánchez en 1992, la adaptación más reciente fue hecha por Casuso en 1996. Está conformado por tres estilos: enfocados al problema, a la emoción y a la percepción, que en conjunto miden trece estrategias de afrontamiento distribuidos en los 52 ítems. Cada estilo está conformado por ítems con cuatro respuestas de elección, nunca, a veces, generalmente y siempre; que reciben puntuaciones de 1, 2, 3, 4 respectivamente, al estilo con el puntaje más alto indica que es el más frecuentemente empleado.

2.3.17. Clasificación COPE de los estrategias para Afrontarlo

Según COPE (Cuestionario de Estimación de Afrontamiento) distribuye las estrategias en tres estilos:

- Estrategia para Afrontarlo Enfocado al Problema

Cuando se cree posible susceptible a cambio y considera:

Afrontamiento activo: Proceso de ejecución de acciones directas incrementando los esfuerzos con el fin de apartar o evitar el estresor o aminorar sus efectos negativos.

Planificación: Proceso de pensamiento de cómo uno puede manejar frente al estresor, es decir el planeamiento mental de las estrategias de cada acción a tomar.

Supresión de actividades competentes: Proceso de supresión de dejar pasar de lado, o incluso dejar pasar otros proyectos o actividades, evitando ser distraídos con la finalidad de manejar al estresor.

Postergación: Es el proceso que consiste en esperar que se presente la oportunidad para actuar sobre el problema, evitando hacer algo prematuramente.

Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales: Proceso que consiste en buscar en los demás recursos materiales, consejo, asistencia e información a fin de solucionar el problema.

- Estrategia para Afrontarlo Enfocado en la Emoción

Cuando se valora el entorno como inmodificable y el sujeto intenta cambiar ciertas pautas de conductas, aprender nuevos recursos, etc. y considera:

Búsqueda de apoyo social por razones emocionales: Proceso que consiste en buscar en los demás apoyo moral, empatía y comprensión con el fin de aliviar la reacción emocional negativa.

Reinterpretación positiva y crecimiento: Proceso que consiste en evaluar el problema de manera positiva asignándole connotaciones favorables a la experiencia en sí misma en otros casos como un aprendizaje a futuro.

Aceptación: Engloba dos aspectos durante el proceso de afrontamiento, el primero se realiza durante la fase de evaluación primaria cuando la persona acepta que la situación estresante realmente existe, el segundo tiene lugar durante la evaluación secundaria y consiste en aceptar que tendrá que convivir con las situaciones estresantes.

Negación: consiste en rehusarse a creer que el estresor existe o tratar de actuar como si el estresor no fuera real.

Acudir a la Religión: proceso de tendencias a volcarse a la religión en situaciones de estrés con la intención de reducir la tensión ya existente.

- Estrategia para Afrontarlo Enfocado a la percepción

Es cuando se valora la percepción como forma básica del afrontamiento y considera:

Enfocar y liberar emociones: Consiste en focalizarse en las reacciones emocionales desagradables que se experimentan y expresarlos en forma abierta.

Desentendimiento conductual: Consiste en la disminución del esfuerzo dirigido al estresor, dándose por vencido (desesperanza).

Desentendimiento mental: Implica que la persona permita que una amplia variedad de actividades mentales distraigan la evaluación del problema.

2.3.18. GLOSARIO DE TÉRMINOS BÁSICOS.

Ansiedad: Es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno. Habría que diferenciar entre miedo (el sujeto conoce el objeto externo y delimitado que le amenaza y se prepara para responder) y ansiedad (el sujeto desconoce el objeto, siendo la amenaza interna y existiendo una dificultad en la elaboración de la respuesta). La ansiedad es anormal cuando es desproporcionada y demasiado prolongada para el estímulo desencadenante. Consuegra (2007).

Ataque de ansiedad: Un episodio de ansiedad extrema y muy molesta. Formas agudas de ataques de ansiedad son llamadas ataques de pánico. Consuegra (2007).

Antidepresivo: Fármaco que eleva el tono del ánimo; se usa para combatir la depresión.

Término usado para describir los medicamentos que son usados en el tratamiento de la depresión. Dichos medicamentos son útiles también en el tratamiento de los trastornos de ansiedad y pánico, pero siguen siendo llamados antidepresivos ya que doctores los usaron inicialmente para tratar la depresión sin darse cuenta de que dicho medicamento podía tratar la ansiedad también. En otras palabras, el que se esté tomando un antidepresivo no indica necesariamente que la persona esté deprimida. Medicamentos como los Inhibidores de la recaptación selectiva de serotonina (SRIs) y Antidepresivos

tricíclicos (TCAs) son llamados frecuentemente antidepresivos aunque son usados para tratar la ansiedad. Consuegra (2007).

Depresión: Es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por un bajo estado de ánimo y sentimientos de tristeza, asociados a alteraciones del comportamiento, del grado de actividad y del pensamiento. Supone una de las patologías más frecuentes en Atención Primaria, y es la primera causa de atención psiquiátrica y de discapacidad derivada de problemas mentales. Aparece con más frecuencia en mujeres, y en personas menores de 45 años. Encontrarse en un momento determinado más triste o con el estado de ánimo más bajo no es suficiente para un diagnóstico de depresión. Para eso, es preciso que la intensidad de los síntomas, su duración (al menos, 2 semanas) y la incapacidad que generan, sean de una entidad suficiente como para afectar el normal o adecuado funcionamiento de la persona. Consuegra (2007).

- **Síntomas:** Los síntomas nucleares de la depresión son la tristeza patológica, la pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar, y una disminución de la vitalidad que limita el nivel de actividad y produce un cansancio exagerado, que aparece incluso después de realizar pequeños esfuerzos. Además, pueden aparecer otros síntomas como los sentimientos de culpa o de incapacidad, la irritabilidad, el pesimismo ante el futuro, las ideas de muerte o de suicidio, la pérdida de confianza en uno mismo o en los demás, la disminución de la concentración y la memoria, la intranquilidad, los trastornos del sueño y la disminución del apetito y de la libido, entre otros.

- **Clases de depresión:** Las depresiones pueden clasificarse de una manera sencilla en 3 tipos. La depresión mayor tiene un origen más *biológico o endógeno*, con un mayor componente genético y menor influencia de factores externos. En contraposición, existe la *depresión reactiva* causada por una mala adaptación a circunstancias ambientales estresantes. Por último, *la distimia*, antiguamente conocida como *neurosis depresiva*, que se caracteriza por un cuadro depresivo de intensidad menor a los anteriores, de evolución crónica (más de dos años), sin periodos asintomáticos, y con marcados sentimientos de incapacidad -aunque normalmente pueden hacer frente a las necesidades básicas de la vida ordinaria- que, al contrastar con el ánimo no excesivamente bajo, puede generar sentimientos de culpa en el paciente y de incomprensión entre las personas del entorno.

Escalas de evaluación: O escalas de clasificación. Es una técnica de registro utilizada en la observación sistemática, y consiste en un conjunto de cuestionarios que el observador cumplimenta anotando las conductas que observa. El observador debe anotar la presencia de cada tipo de conducta en la que está interesado (por ejemplo las intervenciones de un alumno en clase) de forma cuantitativa, tratando de utilizar términos que sigan una serie escalonada (por ejemplo: "siempre", "frecuentemente", "alguna vez", "nunca"). Consuegra (2007).

Ver "protocolos de anotaciones".

Estrés: Según la Organización Mundial de la Salud citado por Bromley Coloma, Carlos define el estrés como "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción". Consuegra (2007).

Estrés: Cualquier exigencia que produzca un estado de tensión en el individuo y que pida un cambio o adaptación por parte del mismo. Consuegra (2007).

Estrés Psicológico: Definición: Cuadro mórbido característico, de Naturaleza básicamente psíquica, donde inexisten alteraciones orgánicas capaces de ser evidenciadas por los medios usuales de examen médico, que aparece en condiciones especiales de Trabajo o de Guerra. Presenta cuadro psíquico predominante acompañado de repercusión orgánica. La sintomatología es múltiple y polimorfa con dolores de Cabeza, mareos, falta de Apetito, Temblores de Extremidades, adinamia, dificultad de concentración, crisis de Llanto

Estrés fisiológico: Es la reacción que se produce en el organismo ante los estímulos estresantes. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo. Consuegra (2007).

Estresante psicosocial: Cualquier acontecimiento o cambio vital que pueda asociarse temporalmente (y quizá causalmente) al inicio, ocurrencia o exacerbación de un trastorno mental. Consuegra (2007).

Estrés Académico: El estrés académico es aquel que padecen los alumnos universitarios y que tienen como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito académico. Consuegra (2007).

Métodos para afrontarlo: Afrontamiento es lo que hace un individuo ante cualquier tipo de problema percibido para conseguir alivio, recompensa o equilibrio (Weissman y Worden, 1977).

La Fatiga: Es la sensación de cansancio extremo, agotamiento o debilidad que puede hacer que las tareas cotidianas se tornen más difíciles. La fatiga es un síntoma frecuente de muchos tipos de artritis y enfermedades relacionadas. Consuegra (2007).

La fatiga puede ser consecuencia de diversos factores:

- **Causas físicas**
 - Actividad de la enfermedad
 - Exacerbación (período de enfermedad activa)
 - Dolor
 - Anemia
 - Disminución de la actividad
 - Falta de descanso o sueño suficientes
 - Exceso de actividades
 - Otros problemas de salud
- **Causas emocionales**
 - Estrés
 - Preocupación
 - Depresión
 - Intentos de ocultar la enfermedad ante los demás
- **Causas ambientales**
 - Entorno
 - Ruidos fuertes
 - Temperaturas extremas
 - Muebles incómodos
 - Tránsito
 - Períodos de espera prolongados

Consuegra Anaya, Consuelo (2007). Diccionario de Psicología. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones

Monoaminoxidasa (MAO)

Enzima que destruye intracelularmente varias aminas, incluyendo la serotonina y las catecolaminas. Hay dos tipos la MAO A y la MAO B.

Monoamino oxidasas (abreviatura **MAO**) son enzimas que catalizan la oxidación de monoaminas y la degradación de neurotransmisores -aminas (serotonina, noradrenalina). Se encuentran unidas a la membrana externa de la mitocondria en la mayoría de los tipos celulares del organismo. La enzima fue descubierta por Mary Hare en el hígado y recibió el nombre de tiramina oxidasa.

Afecciones producidas por disfunciones de la MAO

Debido al papel clave que las MAOs desempeñan en la inactivación de los neurotransmisores, las disfunciones de la MAO (por exceso o defecto de actividad) se piensa que es responsable de algunos trastornos neurológicos. Por ejemplo, se ha asociado a niveles inusualmente altos o bajos de las MAO en el organismo a la depresión, abuso de sustancias, trastorno por déficit de atención y madurez sexual irregular. Los IMAOs (Inhibidores de la Monoamino oxidasa) son uno de los más importantes tipos de medicamentos prescritos para el tratamiento de la depresión, aunque son un tratamiento de última línea debido al riesgo de la interacción del medicamento con la dieta u otros fármacos. Niveles excesivos de catecolaminas, epinefrina, norepinefrina y dopamina pueden conducir a una crisis hipertensiva y a niveles excesivos de serotonina que pueden conducir a su vez a un síndrome serotoninérgico.

Las investigaciones en TEP ha puesto en evidencia que la MAO disminuye fuertemente con el uso de cigarrillos de tabaco.

El Deporte y El Estrés

Alejandro Sabella, entrenador del seleccionado argentino de fútbol, aseguró que lo que más estrés le produce de su profesión es dar "la charla técnica" frente al grupo de

jugadores que dirige antes de los partidos y "llegarles en lo más profundo" para lograr un buen rendimiento. "Dar una buena charla técnica es lo que más me estresa y me preocupa. Casi que me resulta más importante que el partido mismo. Quiero motivar a los jugadores y llegarles en lo más profundo, para sacar lo mejor de cada uno. Y siempre me pone nervioso ese momento de la charla", comentó.

"No sé si hago bien o mal en decirlo, para algunos puede ser una muestra de debilidad, pero es la verdad", admitió hoy Sabella, en el cierre del Congreso de Líderes Deportivos que se realizó en el Four Seasons de la Capital Federal y que tuvo como disertantes a Javier Weber (DT del seleccionado masculino de vóley), Julio Lamas (entrenador del seleccionado de básquetbol), el ex tenista Guillermo Vilas y el ex saltador cubano Javier Sotomayor, entre otros.

"La parte motivacional es la que más me preocupa siempre en la charla táctico-técnica. Me siento representante de otros técnicos, de los hinchas, de todo el fútbol argentino. Es un honor ser el técnico de la Selección, pero también es una gran responsabilidad. Llevo en mis espaldas el deseo de todos los argentinos", agregó el ex DT de Estudiantes de La Plata, que en el Congreso trató el tema de "liderazgo".

Sabella consideró que la palabra que mejor lo define es "moderado". "El técnico debe ser el conductor del equilibrio emocional del equipo y de la moderación. En un país tan futbolero como el nuestro va todo de la mano de los resultados, y creo que después del partido ante Colombia por las Eliminatorias (en noviembre de 2011, Argentina dio

vuelta en Barranquilla y terminó ganando 2-1 con goles de Lionel Messi y Sergio Agüero), el equipo mejoró mucho y tuvo un gran envión anímico", sostuvo.

"La última fecha doble, en la que gracias a los triunfos le sacamos una ventaja importante al cuarto, también hace que estemos bien. Pero soy consciente de que un día estás para campeón del mundo y al otro día perdés y dicen que no servís más", añadió.

Sobre Lionel Messi, el técnico opinó que "es extraordinario, el mejor jugador del mundo y seguramente de la historia. Ahora tuvo una maduración natural en él, por cuestiones biológicas, y creo que el hecho de ser capitán también fue algo positivo. Tener esa responsabilidad lo ayudó a madurar también". En su charla, Sabella aseguró que la de técnico es una "profesión muy dura" y que en el fútbol argentino hay "mucho vértigo".

Sin embargo, resaltó que lo más importante es "ganarme el respeto de mis jugadores, y eso se puede hacer con conocimiento, con capacidad de trabajo y, por sobre todas las cosas, con honestidad personal. Siempre ir con la verdad".

"Yo no quiero ganar a cualquier precio. Tenemos las capacidades individuales y hay que aprender a trabajar en equipo, a dejar los egos de lado, ser mejores, trabajar para el otro", dijo "Hay muchos intereses en el mundo del fútbol y por eso es clave bajar la ansiedad. Y tener ese sentido de pertenencia al equipo. No sirve de nada tener la mejor técnica o táctica, si un jugador no deja todo por su compañero. El grupo es lo más importante".

2.4. HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.4.1.- HIPÓTESIS GENERAL:

Es posible que el nivel de estrés académico sea elevado y que existe relación entre los métodos para afrontarlo en estudiantes de primero al cuarto semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA-Puno.

2.4.2.- HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:

Existen factores en cuanto a las causas y efectos que inciden negativamente en el nivel de estrés académico que tienen los estudiantes de primero al cuarto semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA-Puno.

En función a la relación que existe entre el nivel de estrés académico y los métodos para afrontarlos que tienen los estudiantes de primero al cuarto semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA-Puno.

2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES (VARIABLES, DIMENSIONES, INDICADORES, VALORACION Y ESCALA O CATEGORÍAS)

VARIABLE	DEFINICION	DIMENSIONES	INDICADOR	ESCALA	INSTRUMENTOS
VARIABLE DEPENDIENTE		-Preocupación o nerviosismo	- Poco - Mucho		
Estrés académico	El estrés académico es la consecuencia de la adaptación del cuerpo y mente de los estudiantes universitarios frente a los cambios que tienen como fuente exclusiva estresares relacionados con las actividades que desarrollan en el ámbito académico universitario.	-Frecuencia de inquietud	-La competencia con los compañeros -Sobrecarga -La personalidad del profesor -Las evaluaciones -El tipo de trabajo	-Alto: 81 a 120 -Medio: 41 a 80 -Bajo: 24 a 40	CUESTIONARIO DE VALORACION DE ESTRÉS ACADEMICO
		-Reacciones físicas	-Trastorno en el sueño -Fatiga crónica -Dolores de cabeza -Problemas de digestión -Rascarse, morderse las uñas, etc. -Somnolencia		
		-Reacciones psicológicas	-Inquietud -Sentimientos de depresión -Ansiedad, angustia o desesperación -Problemas de concentración -Sentimientos de agresividad		



		-Reacciones en el comportamiento	-Conflictos o tendencia a polemizar -Aislamiento -Desgano -Aumento o reducción del consumo de alimentos		
VARIABLE INDEPENDIENTE		-Enfocado al problema	-Afrontamiento activo -Planificación -Supresión de actividades competentes -Postergación	-De 20 a 80	CUESTIONARIO DE ESTIMACION DE AFRONTAMIENTO O C.O.P.E. INSTRUCTIVO PARA EL CUESTIONARIO COPE
Métodos para afrontar	Se refiere al conjunto de acciones y cogniciones que capacitan al estudiante para tolerar, evitar, minimizar los efectos producidos por un evento estresante y buscar un equilibrio, dicho afrontamiento se clasifica en tres estilos que evalúan lo que usualmente hace la persona ante situaciones estresantes y se mide en escala nominal.		-Búsqueda de apoyo social	-De 20 a 80	
		-Enfocado a la emoción	-Búsqueda de apoyo social por razones emocionales -Reinterpretación positiva -Aceptación -Negación	-De 12 a 48	
		-Enfocado a la percepción	-Enfocar y liberar emociones -Desentendimiento conductual -Desentendimiento mental		

CAPÍTULO III

DISEÑO DEL MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Diseño del estudio.

El estudio es descriptivo, de corte transversal, con un diseño correlacional.

DESCRIPTIVO, por presentar una secuencia de datos de un solo grupo de sujetos y medir las variables: estrés académico y métodos para afrontarlo.

TRANSVERSAL, por describir los conceptos estrés académico y métodos para afrontarlo en un determinado momento, esto es año académico 2012-2.

CORRELACIONAL, por medir el grado de relación entre las variables estrés académico y métodos para afrontarlo.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN

Selección de la muestra

Se utilizó una muestra aleatoria simple.

CUADRO N° 01
POBLACION TOTAL DE LA INVESTIGACION. AÑO ACADEMICO 2012-2

SEMESTRES ACADEMICOS E.P.E.F	MUESTRA		POBLACION MATRICULADO
	VARONES	MUJERES	
PRIMERO	22	05	27
SEGUNDO	21	11	32
TERCERO	10	01	11
CUARTO	05	04	9
TOTAL	58	21	79

FUENTE: Coordinación académica de la Escuela Profesional de Educación Física

ELABORADO: Por el Investigador

Criterios de selección

Criterios de Inclusión

- Estudiantes de la Escuela profesional de Educación Física de ambos sexos, matriculados en el año académico 2012-2.
- Estudiantes entre el 1° a 4° semestre de estudios
- Estudiantes que aceptan participar en el estudio.

Criterios de Exclusión

- Alumnos irregulares

3.3. UBICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

La población de estudio está conformada por los estudiantes del primero a cuarto semestre de la Escuela Profesional de Educación Física, los que son un total de 79 matriculados en el año académico 2012-2.

CARACTERIZACIÓN DEL AREA DE INVESTIGACIÓN.

ÁMBITO GENERAL

El estudio se realizó en la Universidad Nacional del Altiplano de la ciudad de Puno, ubicado en la avenida Floral s/n con la esquina de la prolongación del jirón Jorge Basadre. En el barrio del Vallecito.

Los estudiantes de la Escuela P.E.F., provienen de familias de condiciones económicas de clase media y clase baja, que habitan con sus padres en la parte periférica de la ciudad de Puno. También existen alumnos que viven solos en habitaciones alquiladas que proceden de provincias del interior y/o fuera del departamento.

ÁMBITO ESPECÍFICO

El estudio se llevó a cabo en la Facultad de Ciencias de la Educación, Escuela Profesional de Educación Física ubicada en la ciudad universitaria de la UNA-Puno, ubicada en la Av. Floral s/n. La facultad tiene como misión formar profesionales altamente calificados; su visión es ser líder en la región andina. La población de estudiantes en Educación Física es de 79, que se encuentran cursando de primero a cuarto semestre de formación, para lo cual cuentan con una infraestructura adecuada (pabellón de aulas, laboratorio, biblioteca especializada, sala de cómputo, Campo deportivo y Coliseo-gimnasio)

Tamaño de la muestra

Para calcular el tamaño de la muestra se utilizó la fórmula de población finita:

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

Donde:

n: Tamaño de la muestra

N: Población total

Z²: 1.96² (si la seguridad es del 95%)

P: Proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)

q: 1 – p (en este caso 1 – 0.05 = 0.95)

d: precisión (en este caso deseamos un 3%)

Reemplazando datos:

$$n = \frac{79 \times (1,96)^2 (0,05 \times 0,95)}{(0,03)^2 (79 - 1) + (1,96)^2} = 64$$

La muestra está conformado por 64 estudiantes y seleccionado mediante un muestreo probabilístico estratificado. El muestreo estratificado fue hallado de acuerdo al porcentaje que representa cada semestre de estudio en relación a la población total, para luego ser aplicada a la muestra.

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En el presente estudio se utilizó como técnica de recolección de datos la encuesta y como instrumento el cuestionario.

En el caso de la técnica para el estrés académico que presentan los estudiantes, se mide en escala ordinal a través del **cuestionario de valoración de estrés académico** de

Barraza (2003) que consta de 24 ítems con formato tipo Likert y un valor asignado de 1 a 5 puntos; el nivel de estrés se expresa como: alto, medio y bajo.

En tanto, la técnica para las estrategias para afrontar el estrés, de los cuales se valen los estudiantes de la escuela profesional educación física de la UNA Puno se utilizó el **cuestionario de estimación de afrontamiento COPE** el que consta de 52 ítems con formato tipo Likert de 1 a 4; dicho afrontamiento se clasifica en tres estilos que evalúan lo que usualmente hace la persona ante situaciones estresantes y se mide en escala nominal

3.5. PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Recolección de los datos.

Como instrumento se utilizó un cuestionario compuesto en tres partes: la primera parte de datos generales; la segunda parte incluye ítems para medir el nivel de estrés académico de Barraza y, en la tercera parte los ítems para hacer la estimación de estrategias para afrontarlo (COPE) (ver anexo 1).

Valoración del Estrés Académico: El cuestionario de valoración de 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 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 puntajes de 81 a 120 representan un nivel alto de estrés académico, puntajes de 41 a 80 representan un nivel

medio o medianamente alto y puntajes de 24 a 40 representan un nivel bajo. Se midió la consistencia interna del instrumento a través del Alfa de Cronbach con el programa SPSS V 10, obteniéndose un 92. Se aseguró la validez de contenido al obtener todos los ítems de la literatura existente sobre el tema y seleccionar los más frecuentes a partir de estudios que demostraron su eficacia (ver anexo 1).

Cuestionario de estrés académico (CEA).

Se toma como referencia la Escala de Estresores Académicos que forma parte del Cuestionario de Estrés Académico elaborado por Cabanach, Valle, Rodríguez y Piñeiro (2006). Está compuesta por un total de 54 ítems que mide situaciones y/o circunstancias del contexto académico que pueden presionar de algún modo al estudiante de manera que éste los valore en términos de peligro o amenaza. Las respuestas a cada uno de los ítems se realizaron sobre una escala de cinco puntos desde “Nunca” (1) hasta “Siempre” (5), que permite catalogar niveles de estrés presentes en el estudiante.

No se considera los 54 ítems del cuestionario mencionado, solo se considera 31 ítems para ello se realiza una prueba piloto para una mayor validación con 8 estudiantes de la Facultad de enfermería de distintos semestres académicos, con un cuestionario de 31 preguntas, con el fin de evaluar la confiabilidad del Instrumento a utilizar para el estrés académico para ello se realiza una consistencia interna, utilizándose el coeficiente de correlación de alpha de Cronbach, tanto para el soporte social percibido como para el efectivo, obteniéndose el valor de $0.895808858 > 0.8$ respectivamente, con lo que se determinó que la prueba era confiable; por lo cual se utiliza el instrumento para Evaluar el Estrés académico de los estudiantes de Enfermería, cada ítems tiene una escala de tres

puntos desde “Nunca” (0) hasta “Siempre” (3) de respuestas, esto nos permitirá catalogar el grado de estrés académico que presenta el estudiante.

Nunca	= 0 puntos
A veces	= 1 punto
Frecuentemente	= 2 puntos
Casi Siempre	= 3 puntos

El puntaje total obtenido se clasifica de acuerdo a la siguiente escala:

ESCALAS DE MEDICIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO

NIVELES DE ESTRÉS	PUNTUACION
I Nivel de estrés académico bajo	0 – 32 puntos
II Nivel de estrés académico moderado	33–62 puntos
III Nivel de estrés académico alto	63 - 95 puntos

Fuente: Realizado por el investigador

El puntaje específico por cada situación académica estresante que determina como un estresor se clasifica de acuerdo a la siguiente escala:

ESCALAS DE MEDICIÓN ESTRESORES ACADEMICOS

ESTRESORES ACADEMICOS	NO ESTRESANTE (puntaje)	ESTRESANTE (puntaje)
Acumulo de tareas	0 a 5	6 a 9
Organización del tiempo	0 a 7	8 a 12
Responsabilidad	0 a 5	6 a 9
Competividad entre compañeros	0 a 5	6 a 9
Metodología del docente	0 a 3	4 a 6
Intervenciones en publico	0 a 7	8 a 12
Malas relaciones	0 a 5	6 a 9
Rendimiento Académico	0 a 5	6 a 9
Exámenes	0 a 7	8 a 12

Fuente: Realizado por el investigador

Cuestionario de Estimación para afrontarlo (COPE): El instrumento de afrontamiento COPE fue elaborado por Carver, Seller y Weintraub en 1986 y adoptado por Casuso (1996), tiene como objetivo valorar las respuestas cognitivo conductuales de afrontamiento frente al estrés, consta de 52 ítems con formato tipo Likert de 1 a 4, donde 1 es nunca, 2 es a veces, 3 es generalmente y 4 es siempre, que identifican y cuantifican tres estilos de afrontamiento que son: el estilo de afrontamiento enfocado al problema con un valor máximo de 80 y un mínimo de 20, el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción con un valor máximo de 80 y un mínimo de 20 y el estilo de afrontamiento enfocado a la percepción con un valor máximo de 48 y un mínimo de 12; se aseguró la validez del contenido y una confiabilidad de 0.95 (ver anexo 1)

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

La técnica que se utilizó la encuesta, para ello se utilizó como instrumento el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés el cual es una medida de autoinforme diseñada para evaluar siete estrategias básicas de afrontamiento: (1) focalizado en la solución del problema, (2) autofocalización negativa, (3) reevaluación positiva, (4) expresión emocional abierta, (5) evitación, (6) búsqueda de apoyo social, y (7) religión.

La escala está constituida por 7 sub escalas bastante consistentes factorial mente. Aunque el cuestionario está primariamente dirigido a evaluar el afrontamiento como rasgo, modificando las instrucciones puede emplearse para evaluar el afrontamiento ante situaciones o momentos específicos de estrés.

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	NÚMEROS DE ÍTEMS
Focalizado en la solución del problema (FSP):	1,8, 15, 22, 29, 36.
Autofocalización negativa (AFN):	2,9, 16, 23, 30, 37.
Reevaluación positiva (REP):	3,10, 17, 24, 31, 38.
Expresión emocional abierta (EEA):	4,11, 18, 25, 32, 39.
Evitación (EVT):	5,12, 19, 26, 33, 40.
Búsqueda de apoyo social (BAS):	6,13, 20, 27, 34, 41.
Religión (RLG):	7,14, 21, 28, 35, 42.

Fuente: Realizado por el investigador

Para evaluar el cuestionario a cada indicador se le dio 4 categorías de 0 a 3, teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- 0 = Nunca lo hago
 1 = A veces lo hago
 2 = Frecuentemente lo hago
 3 = casi siempre lo hago

En base al puntaje total obtenido y número de ítems marcados por los estudiantes de enfermería:

ESCALA DE MEDICION DE LA UTILIZACION DE ESTRATEGIAS

UTILIZACIÓN DE ESTRATEGIAS	PUNTUACION
Estrategias utilizadas	84 a 126 puntos
Estrategias a veces utilizadas	42 a 84 puntos
Estrategias no utilizadas	0 a 42 puntos

Fuente: Realizado por el investigador

El puntaje total en base a las estrategias de afrontamiento enfocadas al problema, emoción y evitación.

- **Centrada en el problema:** focalización centrada en el problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social.
- **Centrada en la emoción:** autofocalización negativa y expresión emocional abierta.
- **Centrada en la evitación y escape:** evitación y religión.

ESCALA DE MEDICION DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADAS AL PROBLEMA, EMOCION Y EVITACION

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS	PUNTUACION		
	Estrategias utilizadas	Estrategias a veces utilizadas	Estrategias no utilizadas
Al problema	36 a 54 puntos	18 a 36 puntos	0 a 18 puntos
A la emoción	23 a 36 puntos	12 a 24 puntos	0 a 12 puntos
A la evitación	23 a 36 puntos	12 a 24 puntos	0 a 12 puntos

Fuente: Realizado por el investigador

ESCALA DE MEDICION DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	PUNTUACION		
	Estrategias utilizadas	Estrategias a veces utilizadas	Estrategias no utilizadas
Focalización centrada en el problema	12 a 18 puntos	6 a 12 puntos	0 a 6 puntos
Reevaluación positiva	12 a 18 puntos	6 a 12 puntos	0 a 6 puntos
Búsqueda de apoyo social.	12 a 18 puntos	6 a 12 puntos	0 a 6 puntos
Autofocalización negativa	12 a 18 puntos	6 a 12 puntos	0 a 6 puntos
Expresión emocional abierta.	12 a 18 puntos	6 a 12 puntos	0 a 6 puntos
Evitación	12 a 18 puntos	6 a 12 puntos	0 a 6 puntos
Religión	12 a 18 puntos	6 a 12 puntos	0 a 6 puntos

Fuente: Realizado por el investigador

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD:

La fiabilidad (consistencia interna) del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés se ha analizado a través del coeficiente alfa de Cronbach y de las correlaciones corregidas ítem-sub escala. En lo que concierne a los coeficientes alfa, las sub escalas Búsqueda de Apoyo Social, Religión y Focalizado en la Solución del Problema presentan coeficientes $> 0,85$ (niveles excelentes), los sub escalas Expresión Emocional Abierta, Evitación y Reevaluación Positiva presentan coeficientes entre 0,71 y 0,76, correspondiendo el coeficiente más bajo (0,64) a la sub escala Auto focalización Negativa. Considerados conjuntamente, podríamos decir que el Cuestionario de Afrontamiento de Estrés presenta una fiabilidad entre excelente y aceptable, sobre todo si tenemos en cuenta que cada sub escala posee sólo 6 elementos.

3.6. PLAN DE TRATAMIENTO DE DATOS

Ambos cuestionarios se aplicaron en un mismo momento y tiempo de 1ro a 4to. Semestre, la recolección fue aleatoria.

3.7. DISEÑO ESTADÍSTICO PARA PROBAR LA HIPÓTESIS

Para el análisis estadístico se utilizó las siguientes técnicas estadísticas:

a) Técnicas de Estadística Descriptiva

- Para datos cualitativos

+ Frecuencias absolutas (N°)

+ Frecuencias relativas (%)

- Para datos numéricos.

+ Medidas de tendencia central (Promedio)

+ Medidas de dispersión (Desviación estándar)

+ Rango (Mínimos y máximos)

b) Técnicas de Estadística Inferencial y Correlacional.

- Para variable cualitativas

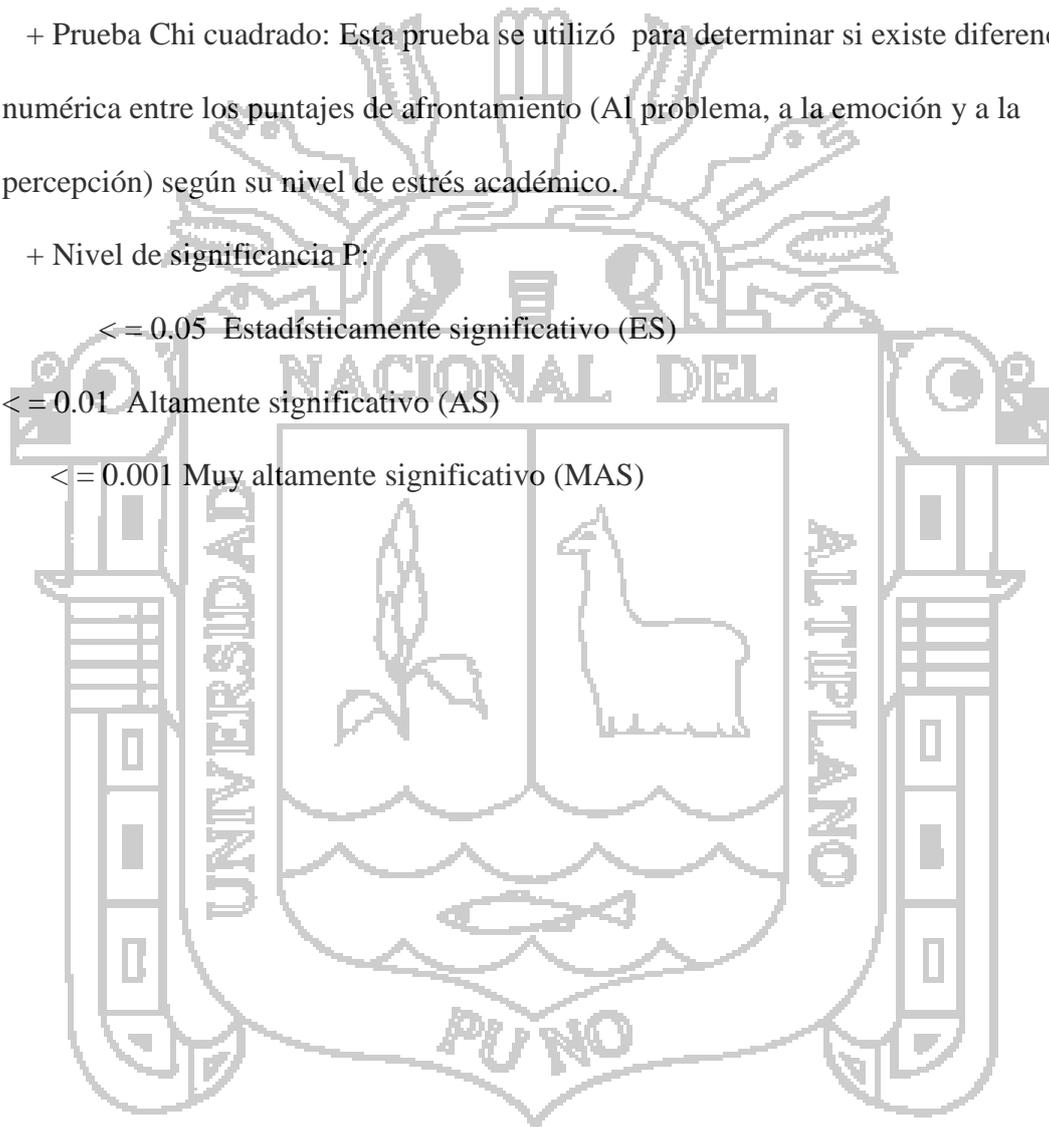
+ Prueba Chi cuadrado: Esta prueba se utilizó para determinar si existe diferencia numérica entre los puntajes de afrontamiento (Al problema, a la emoción y a la percepción) según su nivel de estrés académico.

+ Nivel de significancia P:

≤ 0.05 Estadísticamente significativo (ES)

≤ 0.01 Altamente significativo (AS)

≤ 0.001 Muy altamente significativo (MAS)



CAPITULO IV

PRESENTACION Y ANALISIS DE LOS DATOS

4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En el presente capítulo se dan a conocer los resultados de la investigación “Manifestaciones de Estrés Académico y Métodos para afrontarlo en estudiantes de primero a cuarto semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA – Puno 2012”, los datos obtenidos se presentan en cuadros y gráficos de la siguiente manera:

- Información general cuadro 1.
- Resultados según estrés académico: cuadro 2,3 y 4.
- Resultados según situaciones generadoras de estrés académico: cuadro 5.
- Resultados según manifestaciones frente al estrés académico: cuadros 6, 7 y 8.
- Resultados según Estrategias para afrontarlo: cuadros 9, 10, 11 y 12.
- Comprobación de hipótesis: cuadros 13, 14, 15 y 16.

CUADRO N° 1

**CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA MUESTRA EN ESTUDIO.
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.**

Sexo	N°	%
Femenino	19	29,69
Masculino	45	70,31
TOTAL	64	100%
Edad	N°	%
17 a 18	28,00	43,75
19 a 20	26,00	40,63
21 a 22	1,00	15,62
TOTAL	64,00	100,00
Promedio	18,15	
Semestre de Estudios	N°	%
1ro	20,00	31,25
2do	27,00	42,19
3ro	9,00	14,06
4to	8,00	12,05
TOTAL	64,00	100,00

Fuente: Cuestionario de Valoración de Estrés Académico y de Estimación de Estrategias para Afrontarlo C.O.P.E.
Elaborado: Por el Investigador

INTERPRETACIÓN DEL CUADRO N° 1

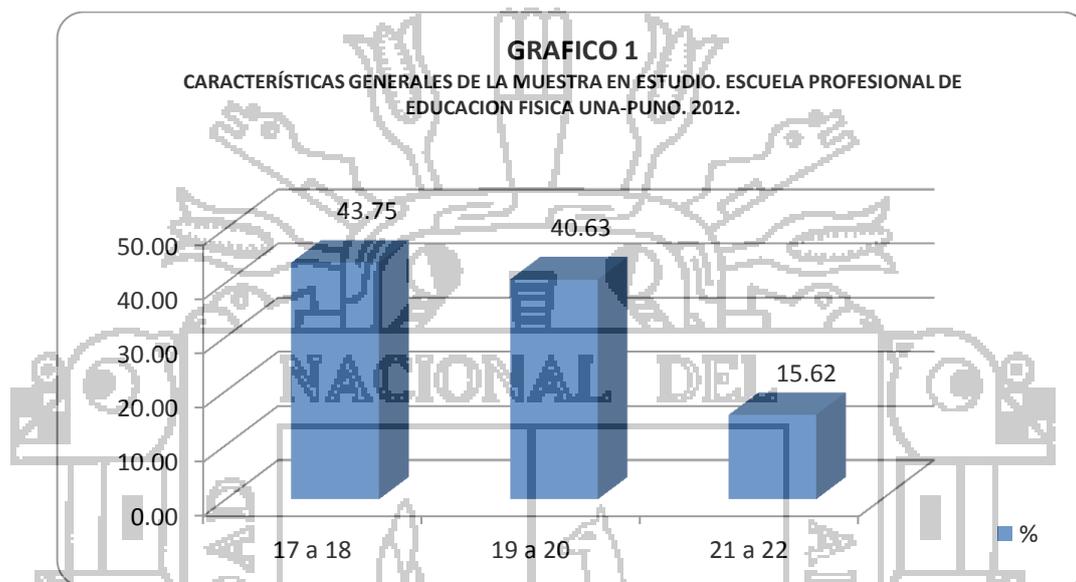
Aquí se describe las características generales de la población que formo parte del estudio.

Encontramos que existe un predominio del sexo masculino sobre el femenino; la edad promedio fue de 18.15, siendo la edad con mayor frecuencia la de 17 a 18 años.

Los semestres en los que se concentra la mayor cantidad de población fueron 1ro y 2do (resaltamos que se realizó un muestreo estratificado).

GRAFICO N° 1

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA MUESTRA EN ESTUDIO. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.



Fuente: Cuadro N° 1
Elaborado: Por el Investigador

CUADRO N° 2

RESULTADOS SEGÚN NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.

Nivel de Estrés Académico	N°	%
Bajo	3,00	4,69
Medio	50,00	78,12
Alto	11,00	17,19
Total	64,00	100,00

Fuente: Cuestionario de Valoración de Estrés Académico y de Estimación de Estrategias para Afrontarlo C.O.P.E.
Elaborado: Por el Investigador

INTERPRETACIÓN DEL CUADRO N° 2

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

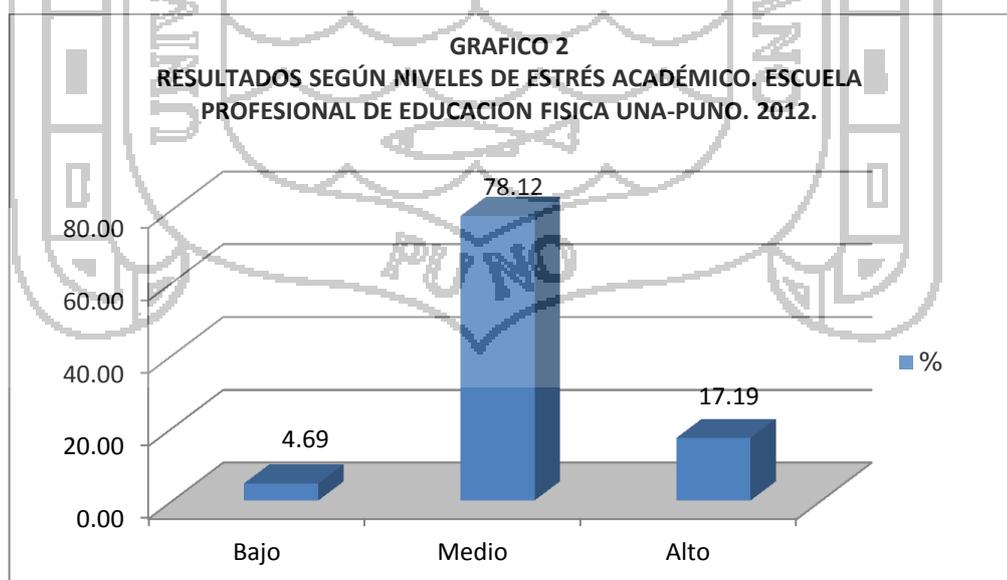
Así tenemos que existe un predominio absoluto del nivel de estrés medio.

Se deduce que existe estrés académico en un 96.96% de la población en estudio, 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 los encontrados por Barraza, A. (2005), Sanchez, E. (2006) ya que sus resultados dan estrés medianamente alto.

GRAFICO N° 2

RESULTADOS SEGÚN NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.



Fuente: Cuadro N° 2

Elaborado: Por el Investigador

CUADRO N° 3

**RESULTADOS SEGÚN NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO POR SEMESTRE
DE ESTUDIOS. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-
PUNO. 2012.**

Semestre de Estudios	NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO						Total	%
	Bajo	% Bajo	Medio	% Medio	Alto	% Alto		
1ro	1,00	1,56	24,00	37,50	1,00	1,56	26,00	40,62
2do	1,00	1,56	16,00	25,00	1,00	1,56	18,00	28,12
3ro	1,00	1,56	3,00	4,69	2,00	3,13	6,00	9,38
4to	0,00	0,00	7,00	10,94	7,00	10,94	14,00	21,88
Total	3,00	4,68	50,00	78,13	11,00	17,19	64,00	100

Fuente: Cuestionario de Valoración de Estrés Académico y de Estimación de Estrategias para Afrontarlo C.O.P.E.

Elaborado: Por el Investigador

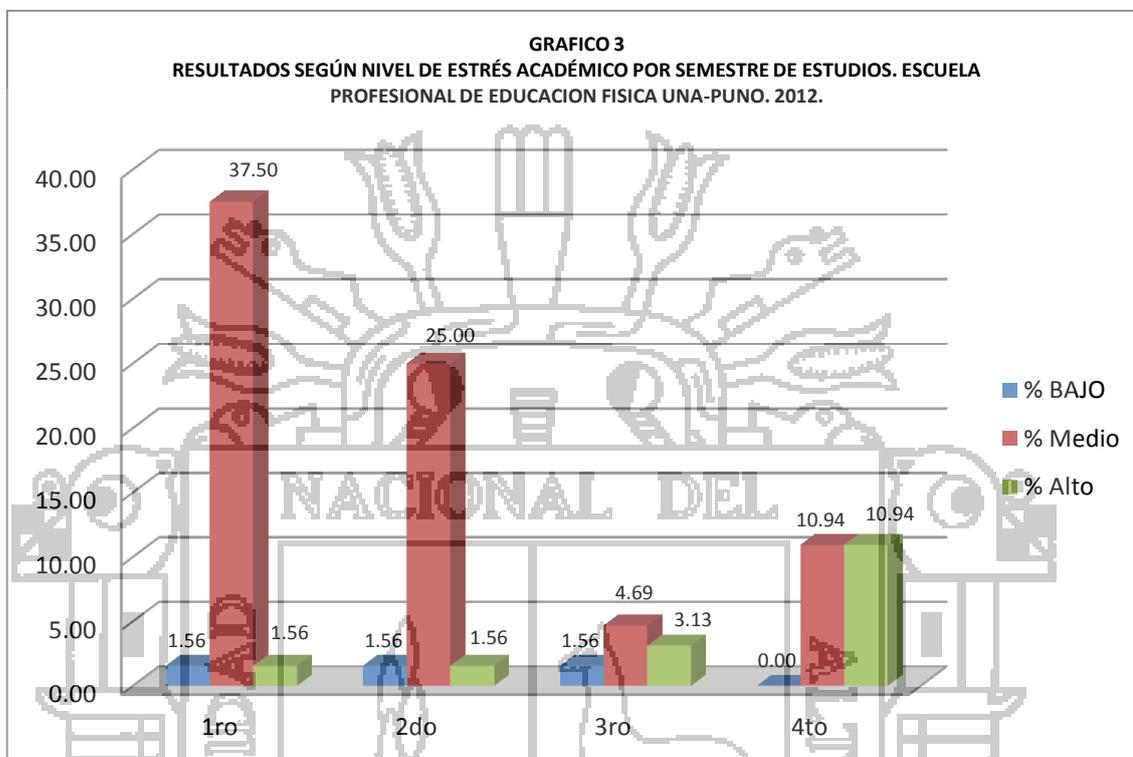
INTERPRETACIÓN CUADRO N° 3

Comparando el nivel de estrés por semestre de estudios; se observa que en los cuatro semestres evaluados, existe predominio del nivel de estrés medio. También, en el cuarto semestre existe la mayor frecuencia de nivel de estrés alto, así mismo, en cuarto semestre no hay nadie con estrés académico bajo, (es decir el 100% de ellos tiene nivel de estrés entre medio y alto).

Bedoya, S. y Col.(2005) que evaluó estrés académico en estudiantes de 3ro y 4to año de estomatología mostró como resultado que el 96.6% presento estrés académico, el cual coincide con nuestros resultados ya que los semestres 3ro. y 4to. Muestran estrés académico en similar porcentaje a nivel medio y alto.

GRAFICO N° 3

RESULTADOS SEGÚN NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO POR SEMESTRE DE ESTUDIOS. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.



Fuente: Cuadro N° 3
Elaborado: Por el Investigador

CUADRO N° 4

RESULTADOS SEGÚN NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO POR SEXO. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO								
Sexo	Bajo	% Bajo	Medio	% Medio	Alto	% Alto	Total	%
Femenino	1	1,56	13	20,31	5	7,81	19	29,68
Masculino	2	3,13	37	57,81	6	9,38	45	70,32
Total	3	4,69	50	78,12	11	17,19	64	100,00

Fuente: Cuestionario de Valoración de Estrés Académico y de Estimación de Estrategias para Afrontarlo C.O.P.E.
Elaborado: Por el Investigador

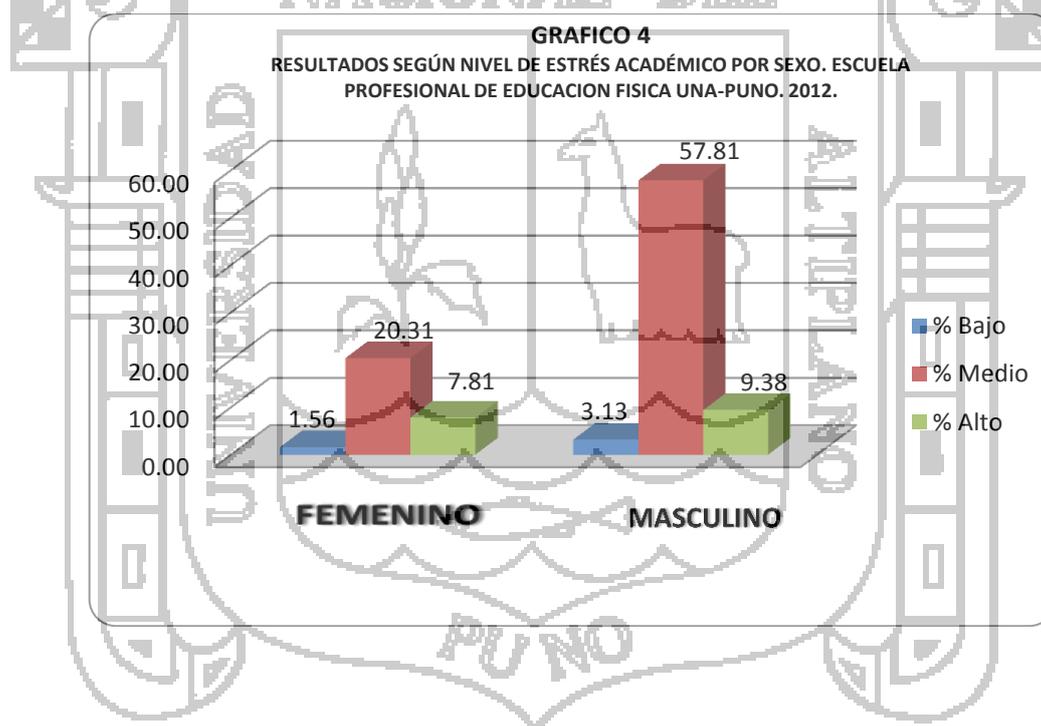
INTERPRETACIÓN CUADRO N° 4

Comparamos los niveles de estrés académico por sexo se observa que en ambos existe predominio del nivel de estrés medio. También se deduce que en las mujeres existe mayor frecuencia de estrés alto en comparación con los varones.

El cual corresponde con las tendencias mundiales y nacionales actuales que nos presenta la bibliografía.

GRAFICO N° 4

RESULTADOS SEGÚN NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO POR SEXO. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.



Fuente: Cuadro N° 4

Elaborado: Por el Investigador

CUADRO N° 5

**RESULTADOS SEGÚN SITUACIONES GENERADORAS DE ESTRÉS
ACDÉMICO. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-
PUNO. 2012.**

Situaciones generadoras de estrés académico	Puntaje Promedio	Desv. Standard
Evaluaciones	3.63	0.63
Sobrecarga de tareas	3.49	0.86
Tiempo limitado	3.22	0.90
Personalidad y carácter del profesor	3.05	0.97
Participación en clase	2.75	1.02
El tipo de trabajo	2.74	0.65
No entender los temas	2.69	0.84
Competencia con los compañeros	2.61	1.00

Fuente: Cuestionario de Valoración de Estrés Académico y de Estimación de Estrategias para Afrontarlo C.O.P.E.
Elaborado: Por el Investigador

INTERPRETACIÓN CUADRO N° 5

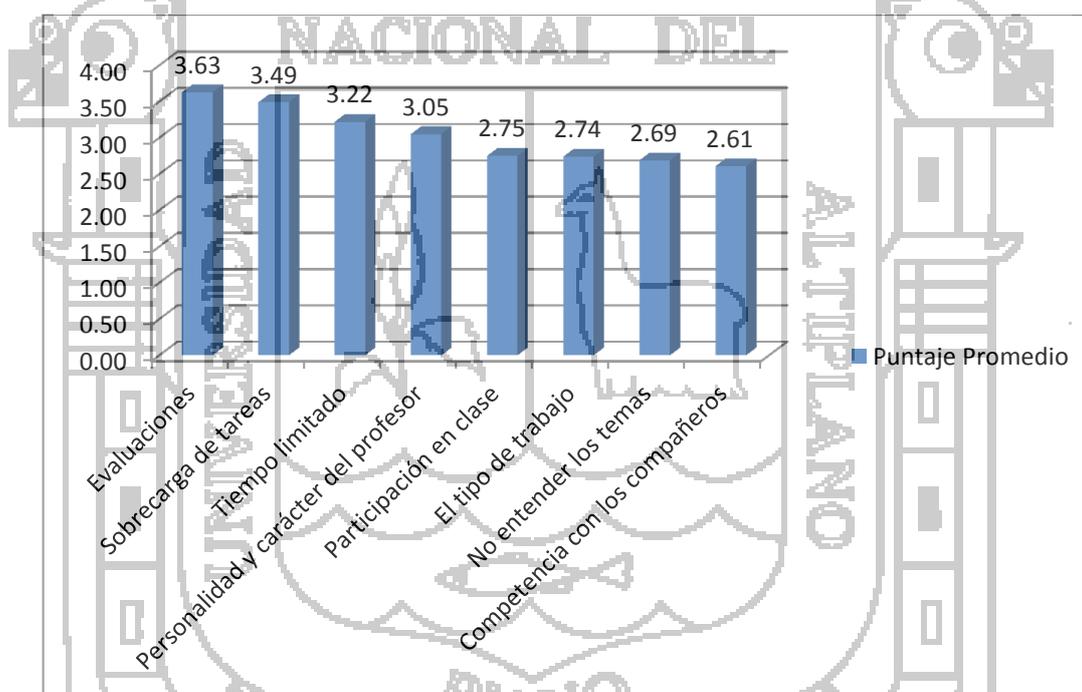
Las tres situaciones generadoras de estrés académico que con mayor frecuencia se presentaron son; en primer lugar las evaluaciones obteniendo un puntaje promedio de 3.63 (casi siempre), en segundo lugar la sobrecarga de tareas con 3.49 de puntaje promedio (entre algunas veces y casi siempre), y en tercer lugar el tiempo limitado con 3.22 de puntaje promedio (algunas veces). Con relación a la primera situación generadora de estrés se coincide con Sánchez y col. que la reporta como una de las situaciones que presentaron mayor puntaje en su estudio realizado con alumnos de postgrado.

Con relación a la situación sobrecarga de tareas se coincide con Bedoya y col. en su estudio realizado con estudiantes universitarios en el 2005, que la reporta como una de las situaciones con más alto puntaje.

También se puede afirmar que la situación que se presenta con menor frecuencia en el estrés académico de los alumnos es el de la competencia entre compañeros, en este punto coincidimos con los resultados encontrados en los estudios de Barraza, Polo y col.

GRAFICO N° 5

**RESULTADOS SEGÚN SITUACIONES GENERADORAS DE ESTRÉS
ACDÉMICO. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-
PUNO. 2012.**



Fuente: Cuadro N° 5

Elaborado: Por el Investigador

CUADRO N° 6

**RESULTADOS SEGÚN REACCIONES FÍSICAS FRENTE AL ESTRÉS
ACADÉMICO. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-
PUNO. 2012.**

Reacciones Físicas	Puntaje Promedio	Desv. Standard
Somnolencia	2.83	1.00
Fatiga Crónica	2.69	0.87
Dolores de Cabeza	2.68	0.97
Problemas de Digestión	2.32	0.93
Trastorno del Sueño	2.25	0.73
Rascarse, morderse las uñas	2.06	0.75

Fuente: Cuestionario de Valoración de Estrés Académico y de Estimación de Estrategias para Afrontarlo C.O.P.E.

Elaborado: Por el Investigador

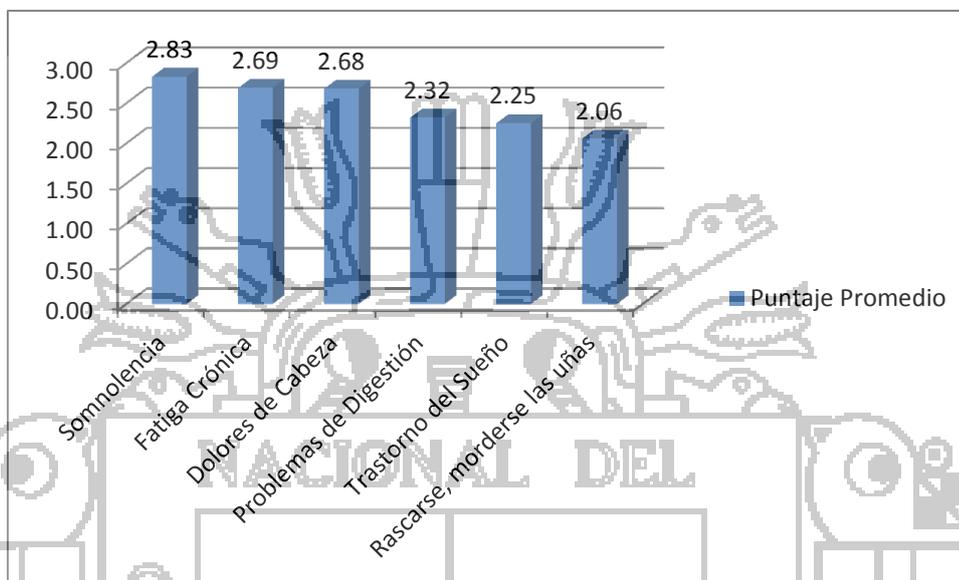
INTERPRETACIÓN CUADRO N° 6

Las manifestaciones físicas más frecuentes frente al estrés académico son: somnolencia con puntaje promedio 2.83 (algunas veces), fatiga crónica con puntaje promedio 2.69 (algunas veces) y dolores de cabeza con 2.68 de puntaje promedio (algunas veces).

Con relación a los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), se difiere del trabajo de Barraza que lo reporta entre los de mayor frecuencia entre los alumnos de postgrado, mientras que en el presente estudio es de los de menor presencia e intensidad.

GRAFICO N° 6

RESULTADOS SEGÚN REACCIONES FÍSICAS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.



Fuente: Cuadro N° 6
Elaborado: Por el Investigador

CUADRO N° 7

RESULTADOS SEGÚN REACCIONES PSICOLÓGICAS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.

Reacciones Psicológicas	Puntaje Promedio	Desv. Standard
Inquietud	3.01	0.86
Ansiedad, angustia	2.84	0.82
Sentimientos de agresividad	2.82	0.95
Problemas de concentración	2.74	1.02
Sentimientos de depresión y tristeza	2.37	1.01

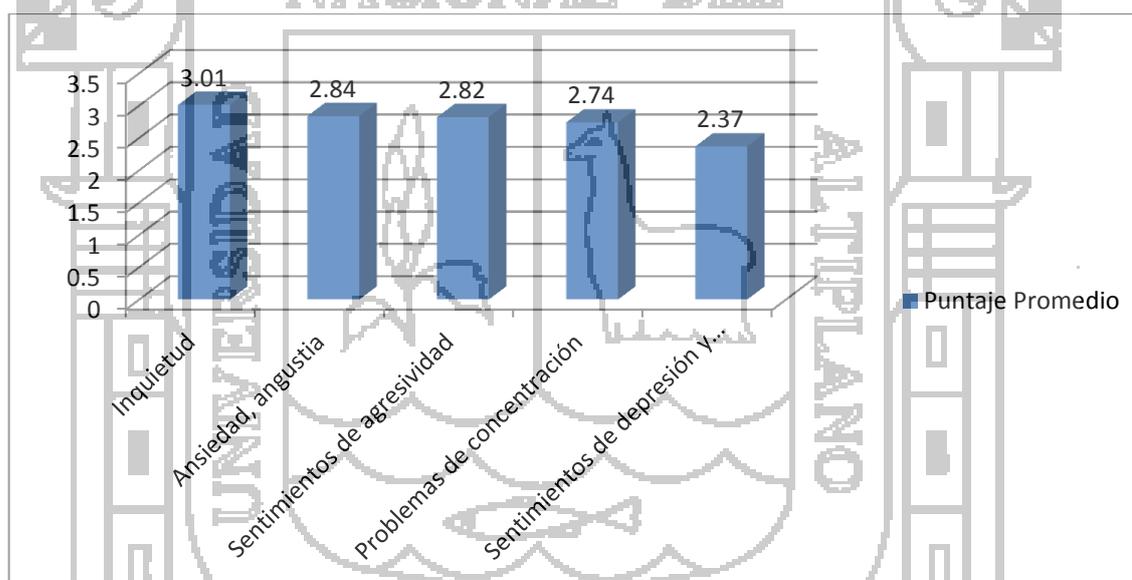
Fuente: Cuestionario de Valoración de Estrés Académico y de Estimación de Estrategias para Afrontarlo C.O.P.E.
Elaborado: Por el Investigador

INTERPRETACIÓN CUADRO N° 7

Las manifestaciones psicológicas más frecuentes frente al estrés académico son: la inquietud con puntaje promedio de 3.01 (algunas veces), en segundo lugar la ansiedad o angustia con puntaje promedio de 2.84 (algunas veces) y en tercer lugar los sentimientos de agresividad con 2.82 de puntaje promedio (algunas veces). Se concuerda con estudios anteriores que reportan entre las manifestaciones más frecuentes a las psicológicas.

GRAFICO N° 7

RESULTADOS SEGÚN REACCIONES PSICOLÓGICAS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012



Fuente: Cuadro N° 7

Elaborado: Por el Investigador

CUADRO N° 8

RESULTADOS SEGÚN REACCIONES DE COMPORTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.

Reacciones de Comportamiento	Puntaje Promedio	Desv. Standard
Aumento o reducción de alimentación	2.77	1.03
Desgano	2.48	1.01
Conflictos o tendencia a discutir	2.29	0.73
Aislamiento de los demás	1.94	0.84

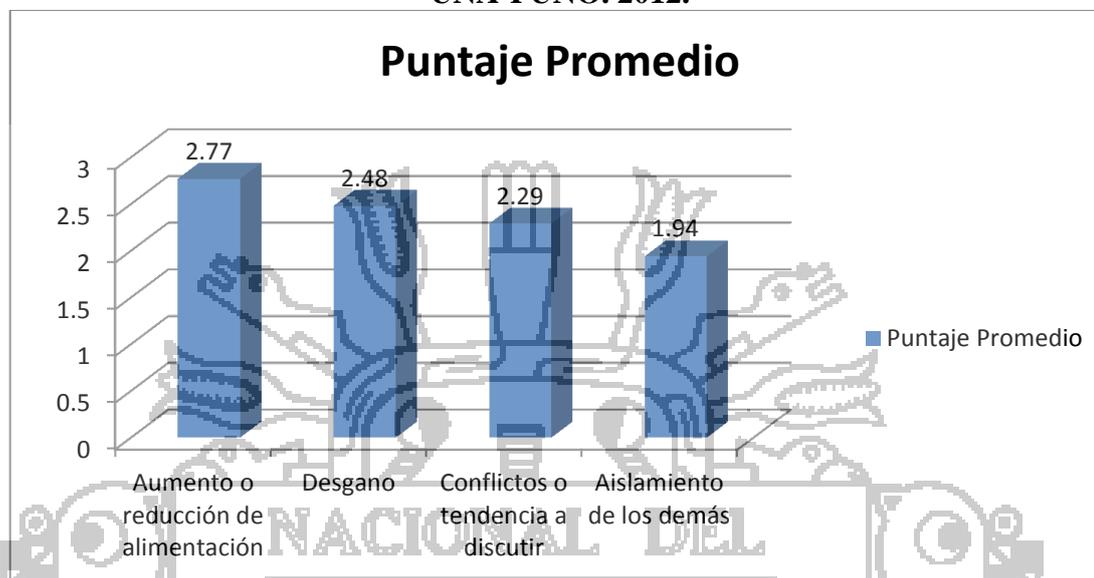
Fuente: Cuestionario de Valoración de Estrés Académico y de Estimación de Estrategias para Afrontarlo C.O.P.E.
Elaborado: Por el Investigador

INTERPRETACIÓN CUADRO N°8

Las manifestaciones de comportamiento más frecuentes frente al estrés académico fueron: en primer lugar el trastorno en la alimentación con puntaje promedio de 2.77 (algunas veces), en segundo lugar el desgano con puntaje promedio de 2.48 (rara vez) y en tercer lugar los conflictos o tendencia a discutir con 2.29 de puntaje promedio (rara vez).

GRAFICO N° 8

RESULTADOS SEGÚN REACCIONES DE COMPORTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.



Fuente: Cuadro N° 8
Elaborado: Por el Investigador

CUADRO N° 9

RESULTADOS SEGÚN ESTRATEGIAS PARA AFRONTARLO ENFOCADO AL PROBLEMA. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.

Estrategia para Afrontarlo	Mínimo	Promedio	% Promedio	Máximo	DS
Afrontamiento activo	8	9.99	62.44	13	1.23
Planificación	7	10.13	63.31	14	1.66
Supresión de actividades competentes	6	9.5	59.38	13	1.65
Postergación	5	9.8	61.25	13	1.96
Búsqueda de apoyo social	7	9.85	61.56	16	1.89

Fuente: Cuestionario de Valoración de Estrés Académico y de Estimación de Estrategias para Afrontarlo C.O.P.E.
Elaborado: Por el Investigador

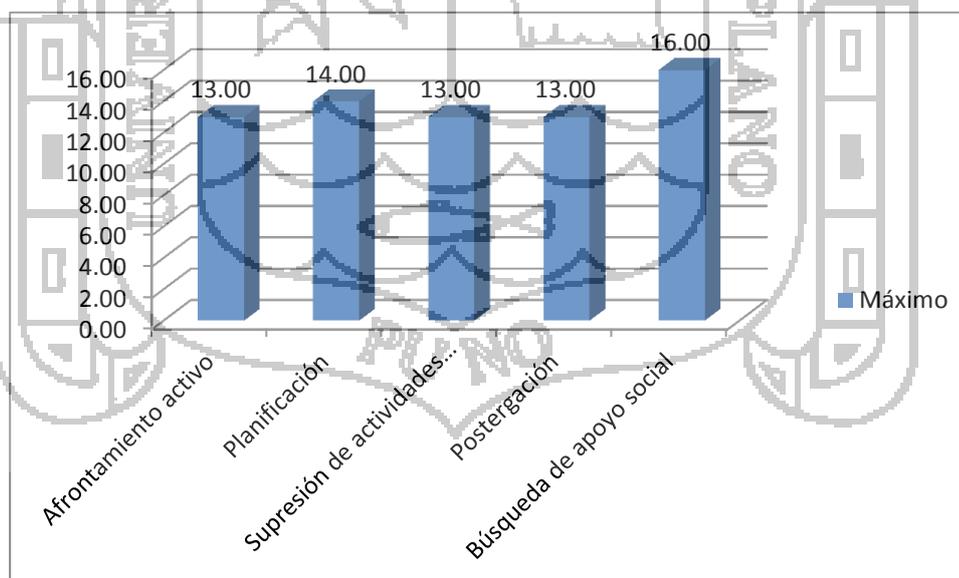
INTERPRETACIÓN CUADRO N° 9

La estrategia más utilizada en el método para afrontarlo enfocado al problema fue la planificación alcanzando un 63.31% del puntaje total, le sigue la estrategia de afrontamiento activo con 62.44%, también se observa que la estrategia menos utilizada es la supresión de actividades competentes con un 59.38%.

Esto nos indica que los estudiantes creen tener posibilidades de modificar la situación por lo que hacen uso del planeamiento mental buscando posibles soluciones para luego ejecutar acciones con el fin de superar el problema haciendo uso del afrontamiento activo.

GRAFICO N° 9

RESULTADOS SEGÚN ESTRATEGIAS PARA AFRONTARLO ENFOCADO AL PROBLEMA. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.



Fuente: Cuadro N° 9

Elaborado: Por el Investigador

CUADRO N° 10

RESULTADOS SEGÚN ESTRATEGIAS PARA AFRONTARLO ENFOCADO A LA EMOCIÓN. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.

Estrategia para Afrontarlo	Mínimo	Promedio	% Promedio	Máximo	DS
Búsqueda de apoyo social	7	9.91	61.94	15	1.95
Reinterpretación positiva	6	10.2	63.75	15	2.06
Aceptación	5	9.32	58.25	13	1.76
Negación	4	9.38	58.63	14	2.73
Acudir a la religión	4	8.15	50.94	12	1.76

Fuente: Cuestionario de Valoración de Estrés Académico y de Estimación de Estrategias para Afrontarlo C.O.P.E.

Elaborado: Por el Investigador

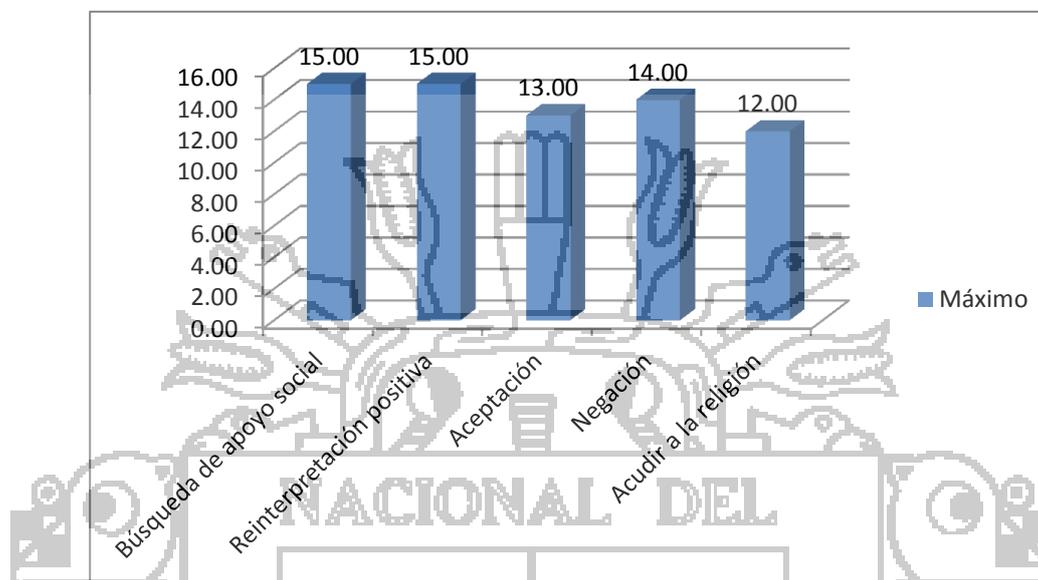
INTERPRETACIÓN CUADRO N° 10

La estrategia más utilizada en el métodos para afrontarlo enfocado a la emoción fue la reinterpretación positiva alcanzando un 63.75% del puntaje total, le sigue la estrategia de búsqueda de apoyo social con 61.94%, también se observa que la estrategia menos utilizada es el de acudir a la religión (50.94%).

Esto nos indica que algunos estudiantes ven el lado positivo del problema para un aprendizaje a futuro mientras otros se rehúsan a aceptar que la situación estresante no existe y no hacen nada para mejorar la situación.

GRAFICO N° 10

RESULTADOS SEGÚN ESTRATEGIAS PARA AFRONTARLO ENFOCADO A LA EMOCIÓN. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.



Fuente: Cuadro N° 10
Elaborado: Por el Investigador

CUADRO N° 11

RESULTADOS SEGÚN ESTRATEGIAS PARA AFRONTARLO ENFOCADO A LA PERCEPCIÓN. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.

Estrategia para Afrontarlo	Mínimo	Promedio	% Promedio	Máximo	DS
Enfocar y liberar emociones	5	8.39	52.44	14	1.93
Desentendimiento conductual	4	8.16	51.00	13	1.95
Desentendimiento mental	6	8.53	53.31	12	1.65

Fuente: Cuestionario de Valoración de Estrés Académico y de Estimación de Estrategias para Afrontarlo C.O.P.E.
Elaborado: Por el Investigador

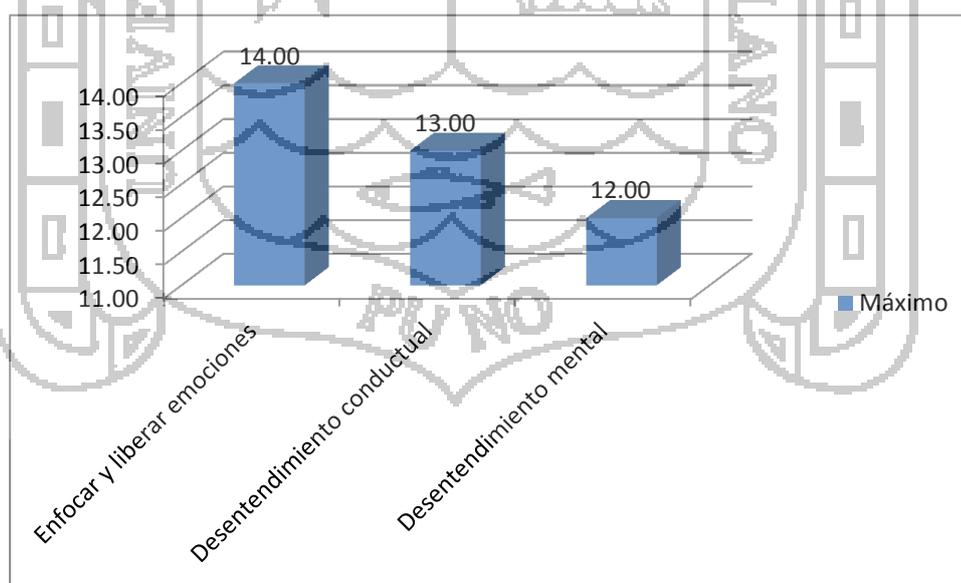
INTERPRETACIÓN CUADRO N° 11

La estrategia más utilizada en el métodos para afrontarlo enfocado a la percepción es el desentendimiento mental alcanzando un 53.31% del puntaje total, le sigue la estrategia de enfocar y liberar emociones con 52.44%, y finalmente el desentendimiento conductual con un 51.00%.

Esto indica que los estudiantes permiten que una amplia variedad de actividades distraigan su evaluación en la dimensión conductual del problema por lo tanto interfieren con su meta y otros estudiantes aunque en menor frecuencia, disminuyen sus esfuerzos y se dan por vencidos pudiendo causar esto un aumento en el nivel de estrés.

GRAFICO 11

RESULTADOS SEGÚN ESTRATEGIAS PARA AFRONTARLO ENFOCADO A LA PERCEPCIÓN. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.



Fuente: Cuadro N° 11

Elaborado: Por el Investigador

CUADRO N° 12

**RESULTADOS SEGÚN METODOS PARA AFRONTARLO. ESCUELA
PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.**

Métodos para Afrontarlo	Mínimo	Promedio	% Promedio	Máximo	DS
Enfocado al problema (20-80)	32	46.96	58.70	60	6.89
Enfocado a la emoción (20-80)	42	49.28	61.60	61	5.07
Enfocado a la percepción (12-48)	18	25.09	52.27	36	4.55

Fuente: Cuestionario de Valoración de Estrés Académico y de Estimación de Estrategias para Afrontarlo C.O.P.E.
Elaborado: Por el Investigador

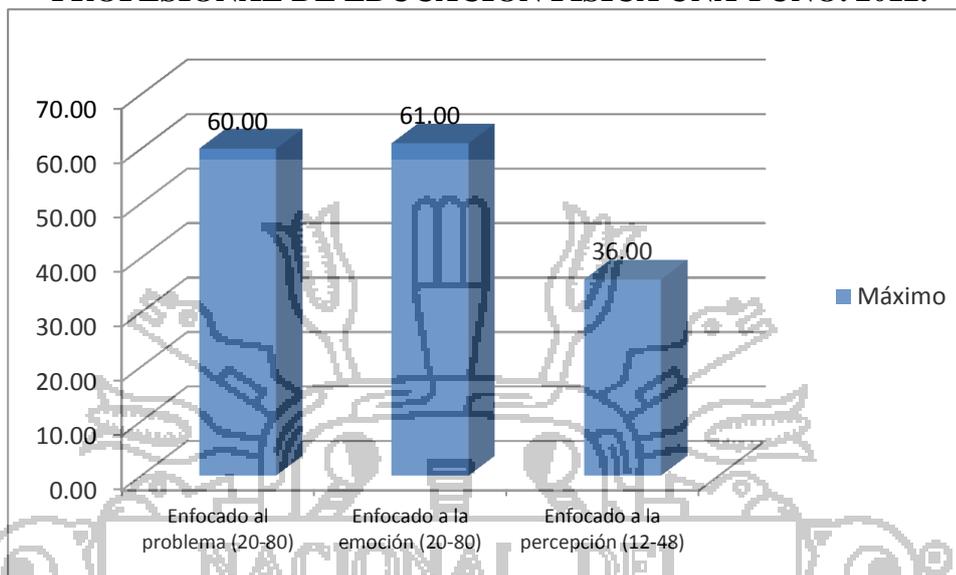
INTERPRETACIÓN CUADRO N° 12

El método para afrontarlo más utilizado por nuestra muestra en estudio es el enfocado a la emoción, pues su puntaje promedio alcanzó un 61.60%; en segundo lugar está el estilo de afrontamiento enfocado al problema, donde su puntaje promedio alcanzó un 58.70%; en último lugar está el estilo de afrontamiento orientado a la percepción, cuyo puntaje promedio alcanzó un 52.27%.

Por lo que se deduce que la mayoría de los estudiantes no orientan sus esfuerzos adecuadamente ya que se centran en disminuir sentimientos de perturbación emocional.

GRAFICO 12

RESULTADOS SEGÚN METODOS PARA AFRONTARLO. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.



Fuente: Cuadro N° 12
Elaborado: Por el Investigador

CUADRO N° 13

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN METODOS PARA AFRONTARLO ENFOCADO AL PROBLEMA. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.

Nivel de Estrés Académico	Mínimo	Promedio	% Promedio	Máximo	DS
Bajo	53	53.00	66.25	53	0.00
Medio	43	51.72	64.65	56	3.85
Alto	42	48.85	61.06	61	5.16

Prueba F = 7.36 gl = 2 Nivel de Significación (p) = 0.0007 (MAS)

Fuente: Cuestionario de Valoración de Estrés Académico y de Estimación de Estrategias para Afrontarlo C.O.P.E.
Elaborado: Por el Investigador

INTERPRETACIÓN CUADRO N° 13

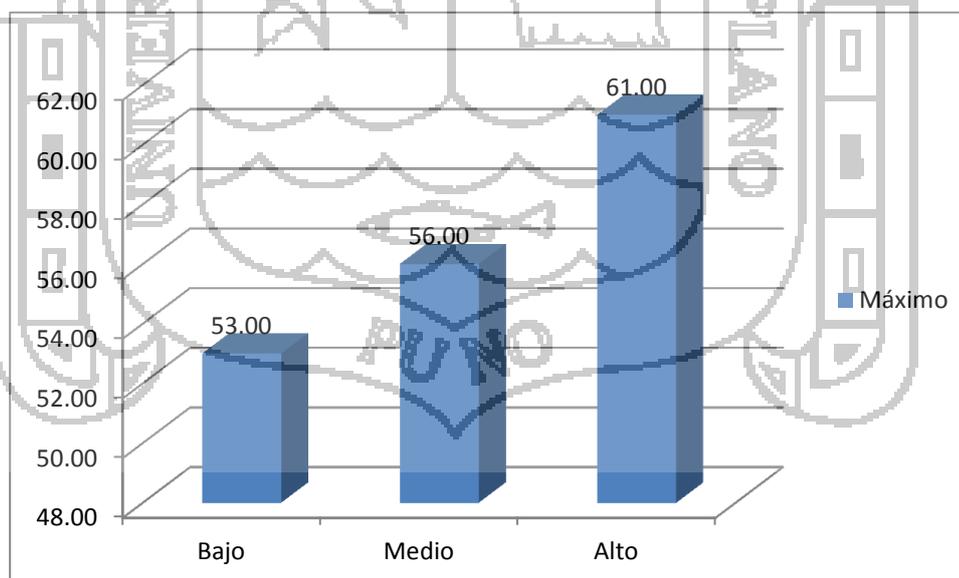
Probamos la relación entre los niveles de estrés académico y el método para afrontarlo orientado al problema.

Se observa que aquellos que presentaron nivel de estrés bajo y medio fueron los que presentaron puntajes porcentuales promedios más altos 66.25% y 64.65% respectivamente, a diferencia de quienes tuvieron nivel de estrés académico alto donde su puntaje porcentual promedio fue mucho más bajo con un 61.06%. La prueba F y su nivel de significancia ($p < 0.001$) nos confirman que la diferencia anteriormente descrita es muy altamente significativa. Por lo tanto podemos afirmar que el nivel de estrés bajo se correlacionan con mayor utilización del estilo de afrontamiento orientado al problema.

Por lo cual deducimos que este estilo de afrontamiento es el adecuado ya que los estudiantes presentan bajos niveles de estrés. Por lo tanto debe practicarse y tratar de que sea la primera respuesta a situaciones estresantes.

GRAFICO N° 13

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN METODOS PARA AFRONTARLO ENFOCADO AL PROBLEMA. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.



Fuente: Cuadro N° 13

Elaborado: Por el Investigador

CUADRO N° 14

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN METODOS PARA AFRONTARLO
ENFOCADO A LA EMOCIÓN. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION
FISICA UNA-PUNO. 2012.**

Nivel de Estrés Académico	Mínimo	Promedio	% Promedio	Máximo	DS
Bajo	41	41.00	51.25	41	0.00
Medio	50	52.97	66.21	58	2.04
Alto	32	46.41	58.01	60	6.98

Prueba F = 18.19 gl = 2 Nivel de Significancia (p) = 0.0001 (MAS)

Fuente: Cuestionario de Valoración de Estrés Académico y de Estimación de Estrategias para Afrontarlo C.O.P.E.

Elaborado: Por el Investigador

INTERPRETACIÓN CUADRO 14

Probamos la relación entre los niveles de estrés académico y el método para afrontarlo orientado a la emoción.

Así se observa que aquellos que presentaron nivel de estrés medio y alto fueron los que alcanzaron puntajes porcentuales promedios más altos con 66.21% y 58.01% respectivamente, en contraste con quienes tuvieron nivel de estrés académico bajo donde su puntaje porcentual promedio fue mucho más bajo con un 51.25%.

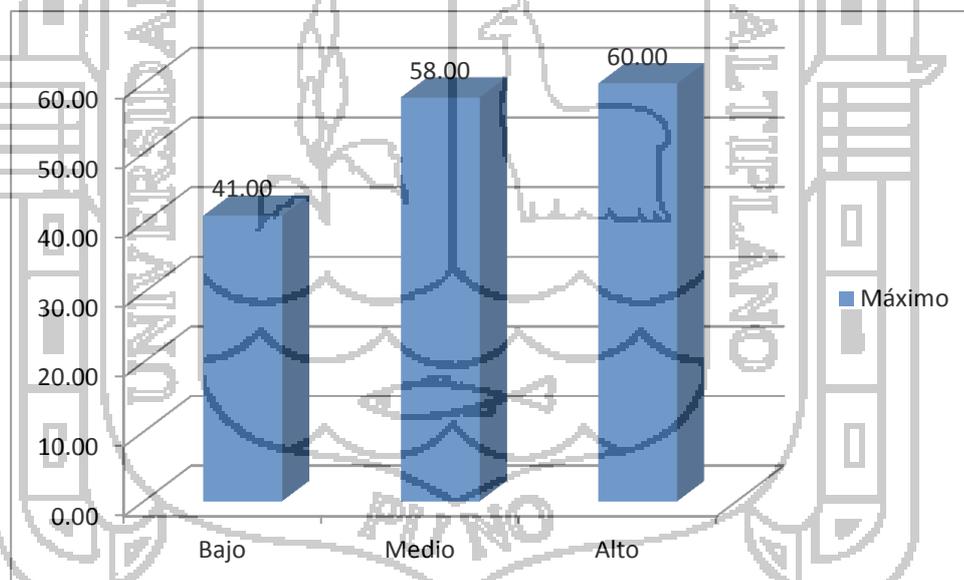
La prueba F y su nivel de significancia $p < 0.001$ nos confirman que la diferencia anteriormente descrita es muy altamente significativa.

Por lo tanto podemos afirmar que a mayor nivel de estrés académico (entre medio y alto) se correlacionan con mayor utilización del estilo de afrontamiento orientado a la emoción.

Sin duda deducimos que este afrontamiento de la situación no es adecuada por que los estudiantes se centran en sentimientos dirigidos a disminuir la perturbación emocional sin lograr cambios en la situación misma dejando para otro día el problema que les preocupa.

GRAFICO N° 14

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN METODOS PARA AFRONTARLO ENFOCADO A LA EMOCIÓN. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.



Fuente: Cuadro N° 14

Elaborado: Por el Investigador

CUADRO N° 15

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN METODOS PARA AFRONTARLO
ENFOCADO A LA PERCEPCIÓN. ESCUELA PROFESIONAL DE
EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.**

Nivel de Estrés Académico	Mínimo	Promedio	% Promedio	Máximo	DS
Bajo	19	19.00	39.58	19	0.00
Medio	18	24.73	51.52	36	4.03
Alto	22	29.75	61.98	35	5.44

Prueba F = 30.91 gl = 2 Nivel de Significancia (P) = 0.0001 (MAS)

Fuente: Cuestionario de Valoración de Estrés Académico y de Estimación de Estrategias para Afrontarlo C.O.P.E.

Elaborado: Por el Investigador

INTERPRETACIÓN CUADRO N° 15

Probamos la relación entre los niveles de estrés académico y el método para afrontarlo orientado a la percepción.

Así se observa que aquellos que presentaron nivel de estrés alto y medio fueron los que alcanzaron puntajes porcentuales promedios más altos con 61.98% y 51.52% respectivamente, en contraste con quienes tuvieron nivel de estrés académico bajo donde su puntaje porcentual promedio fue mucho más bajo con un 39.58%.

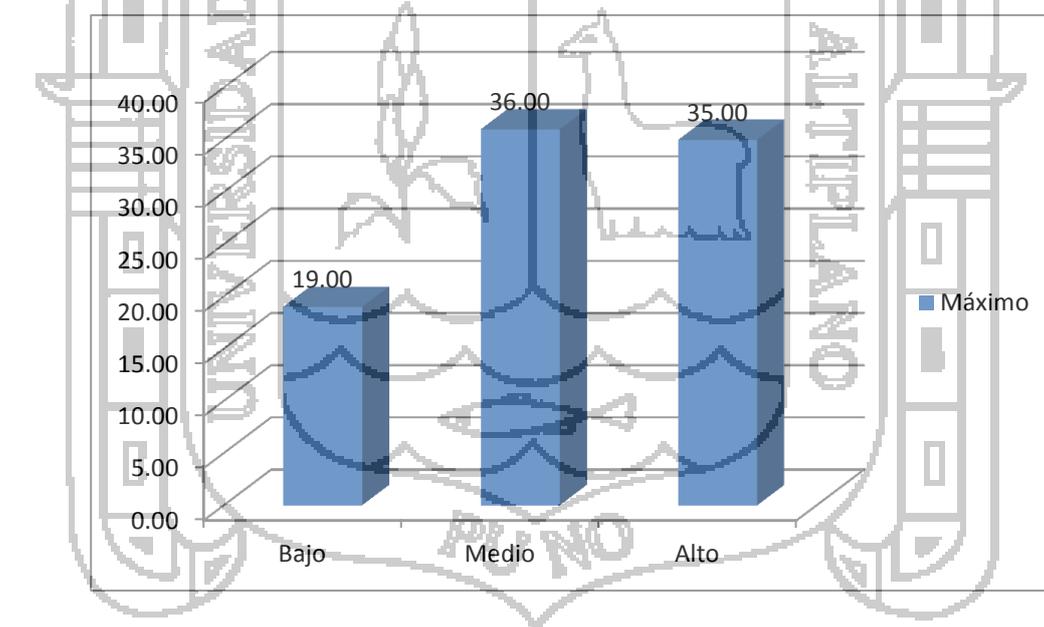
La prueba F y su nivel de significancia $p < 0.001$ nos confirman que la diferencia anteriormente descrita es muy altamente significativa.

Por lo tanto podemos afirmar que a mayor nivel de estrés académico (entre alto y medio) se correlacionan con mayor utilización del estilo de afrontamiento orientado a la percepción.

Sin duda deducimos que este afrontamiento es muy malo ya que el estudiante trata de distraer su atención en otras actividades, se da por vencido, se desespera, se hecha a llorar y actúa de forma negativa (minimización) haciendo esto elevar al máximo su nivel de estrés.

GRAFICO N° 15

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN METODOS PARA AFRONTARLO ENFOCADO A LA PERCEPCIÓN. ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.



Fuente: Cuadro N° 15

Elaborado: Por el Investigador

CUADRO N° 16

**CUADRO RESUMEN: NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN %
PROMEDIO ALCANZADO POR METODOS PARA AFRONTARLO.
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.**

Nivel de Estrés Académico	METODO PARA AFRONTARLO		
	Al Problema %	A la Emoción %	A la Percepción %
Bajo	66.25	51.25	39.58
Medio	64.65	66.21	51.52
Alto	61.06	58.01	61.98

Fuente: Cuestionario de Valoración de Estrés Académico y de Estimación de Estrategias para Afrontarlo C.O.P.E.
Elaborado: Por el Investigador

INTERPRETACIÓN CUADRO N° 16

Aquí mostramos los puntajes porcentuales promedios por cada una de los métodos para afrontarlo, según sus niveles de estrés académico.

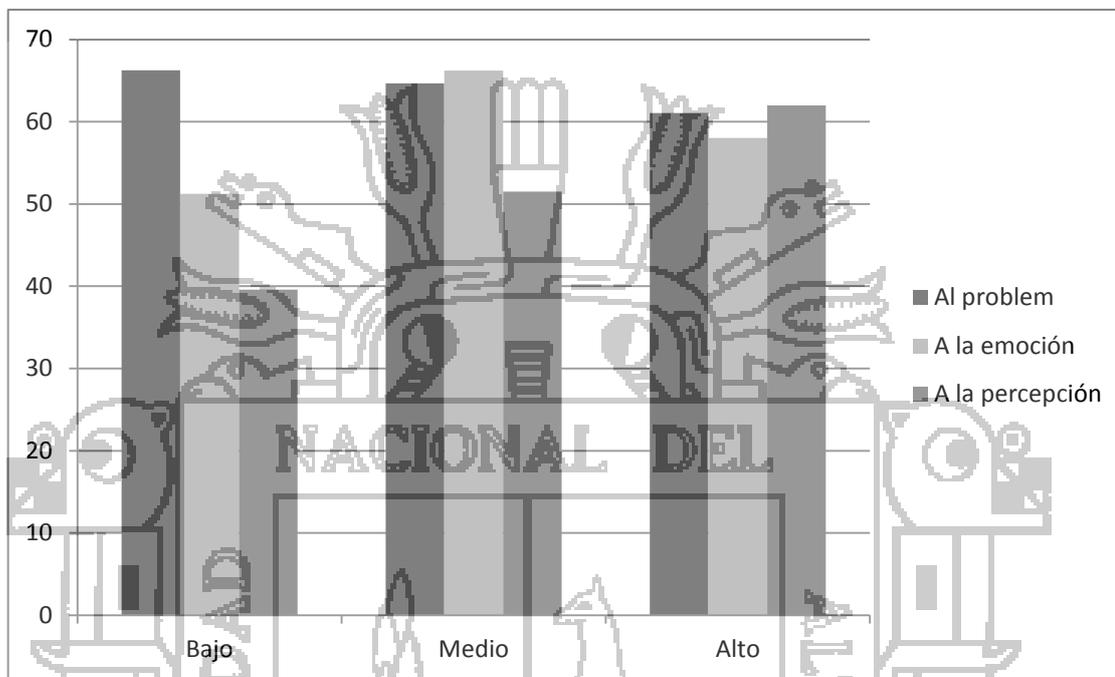
En primer lugar analizamos a quienes tienen bajo nivel de estrés, el método orientado al problema obtiene el mayor porcentaje promedio, lo que indica que están orientando adecuadamente el estrés académico.

En quienes tienen nivel de estrés académico medio, el método para afrontarlo más utilizado fue el orientado a la emoción.

En quienes tuvieron nivel de estrés académico alto, se utilizó en mayor porcentaje promedio el estilo orientado a la percepción.

GRAFICO N° 16

**CUADRO RESUMEN: NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO SEGÚN %
PROMEDIO ALCANZADO POR METODOS PARA AFRONTARLO.
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2012.**



Fuente: Cuadro N° 16
Elaborado: Por el Investigador

DISCUSION

El presente trabajo descriptivo, de corte transversal, con un diseño correlacional. Con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de estrés académico y los métodos para afrontarlo en los alumnos de 1ro a 4to semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA Puno en el año 2012. Contó con la participación de 64 alumnos de una población de total 184 alumnos que representa una muestra significativa. Alcanza hechos, resultados particularmente propios y quizá nuevos con investigaciones similares pero realizadas en otras áreas de la salud, como son:

1. La recolección de datos se realizó en varias oportunidades y fueron realizadas en la segunda quincena del mes de noviembre, ya que hasta esa fecha no se contaba con la autorización formal para recolectar las muestras para posteriormente elaborar los datos estadísticos pero, con una colaboración desinteresada y entusiasta que sorprendió al propio encuestador.
2. En cuanto a los resultados, sobre el estrés y su impacto sobre un grupo, en este caso en un determinado semestre de estudios, encontramos resultados que difieren con otros similares ya que nos muestran que los que presentan niveles de estrés alto son los alumnos de los dos últimos semestres, cosa que se daba en el primer semestre.

La presente investigación enfoco la relación como prioridad, pero con el procesamiento de los datos se comenzó a formular otra pregunta ¿Qué acciones o actividades tenderían a disminuir el estrés académico exitosamente en alumnos de Educación Física y

particularmente de los dos últimos semestres, considerando el Estrategias para afrontarlo determinado previamente?.

Finalmente, nuestros resultados muestran similitud con los resultados encontrados por Barraza A., Sánchez E. y Bedoya S. y Col.



CONCLUSIONES

PRIMERA: Los niveles de estrés académico se relacionan de manera altamente significativa con el uso de Métodos para afrontarlo enfocado al problema con un porcentaje promedio de 66.25%, sin embargo, el uso del método enfocado a la emoción se relaciona de manera altamente significativa con niveles de estrés académico medio con un 66.21% y los Métodos para afrontarlo enfocado a la percepción también se relacionan de manera altamente significativa con nivel de estrés académico alto con un 61.98%. Del total de la muestra estudiada el 78.13% presenta nivel de estrés académico medio; el semestre de estudios que presenta mayor porcentaje en el nivel alto de estrés académico es cuarto con un 50,00%.

SEGUNDA: Las manifestaciones frente al estrés académico más frecuentes son las psicológicas predominando la inquietud con un puntaje promedio de 3.01, en las reacciones físicas: la somnolencia con un puntaje promedio de 2.83, y en de comportamiento: el aumento o reducción de la alimentación con un puntaje promedio de 2.77. Las situaciones generadoras de estrés académico mas reportadas son las evaluaciones o exámenes con un puntaje promedio de 3.63 y la sobrecarga de tareas con 3.49, la situación menos reportada es la competencia con los compañeros de grupo con un puntaje promedio de 2.61.

TERCERA: El método para afrontarlo más utilizado por nuestra población en estudio es el enfocado a la emoción con un 61.60%, seguido del estilo enfocado al problema con un 58.70% y por último el estilo enfocado a la percepción con un 52.27%.

Las estrategias para afrontarlo más utilizadas son: la reinterpretación positiva con un 63.75% y la planificación con un 63.31%. Las estrategias más utilizadas en el estilo enfocado al problema son: la “planificación” y el “afrontamiento activo”, las estrategias más utilizadas enfocadas a la emoción son: la “reinterpretación positiva” y la “búsqueda de apoyo social” y la estrategia más utilizadas enfocadas a la percepción son: “enfocar y liberar emociones” y “desentendimiento mental”.

CUARTA: Las características personales de la población en estudio fueron: sexo, mayormente masculino, el grupo de edad más frecuente es de 17 a 18 años, el semestre de estudio que aportó mayor número de estudiantes es primero, seguido de segundo, cuarto, tercero.

SUGERENCIAS

PRIMERA: Que los estudiantes reciban una formación básica de Métodos para afrontarlo al estrés académico desde el primer semestre a lo largo de la formación académica a través del desarrollo de talleres para solución de problemas, toma de decisiones, técnicas para facilitar el cambio de conducta, superación personal y autoestima, y que además se incluya la relajación, la meditación, la actividad física, actividades de ocio y periodos de descanso, de esta manera, contrarrestar los factores estresantes del entorno académico que generan tensión y reducir el efecto real o potencial que podría afectar el desenvolvimiento del estudiante, todo ello a través de la prevención primaria, secundaria y terciaria.

SEGUNDA: Que se implemente un programa de tutoría académica encargada del monitoreo constante del desempeño y formación de los estudiantes durante todo el pregrado en lo que respecta a la orientación académica y el desarrollo personal.

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

CUARTA: Que se implemente un consultorio psicológico para prevenir o combatir el estrés en la comunidad universitaria y particularmente en los

estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, mediante estrategias, programas o planes propios de los profesionales psicólogos con que cuenta la universidad.

QUINTA: Se puede evitar o prevenir el estrés académico: Realizando actividades que ayudan a **disminuir el estrés**: practicar algún deporte, realizar actividad artística: canto, teatro, manualidades, coro, etc. **Actividades físicas** como caminar, nadar, correr. Una **dieta** rica en verduras y frutas ayuda a restablecer de la carga mental y estrés.

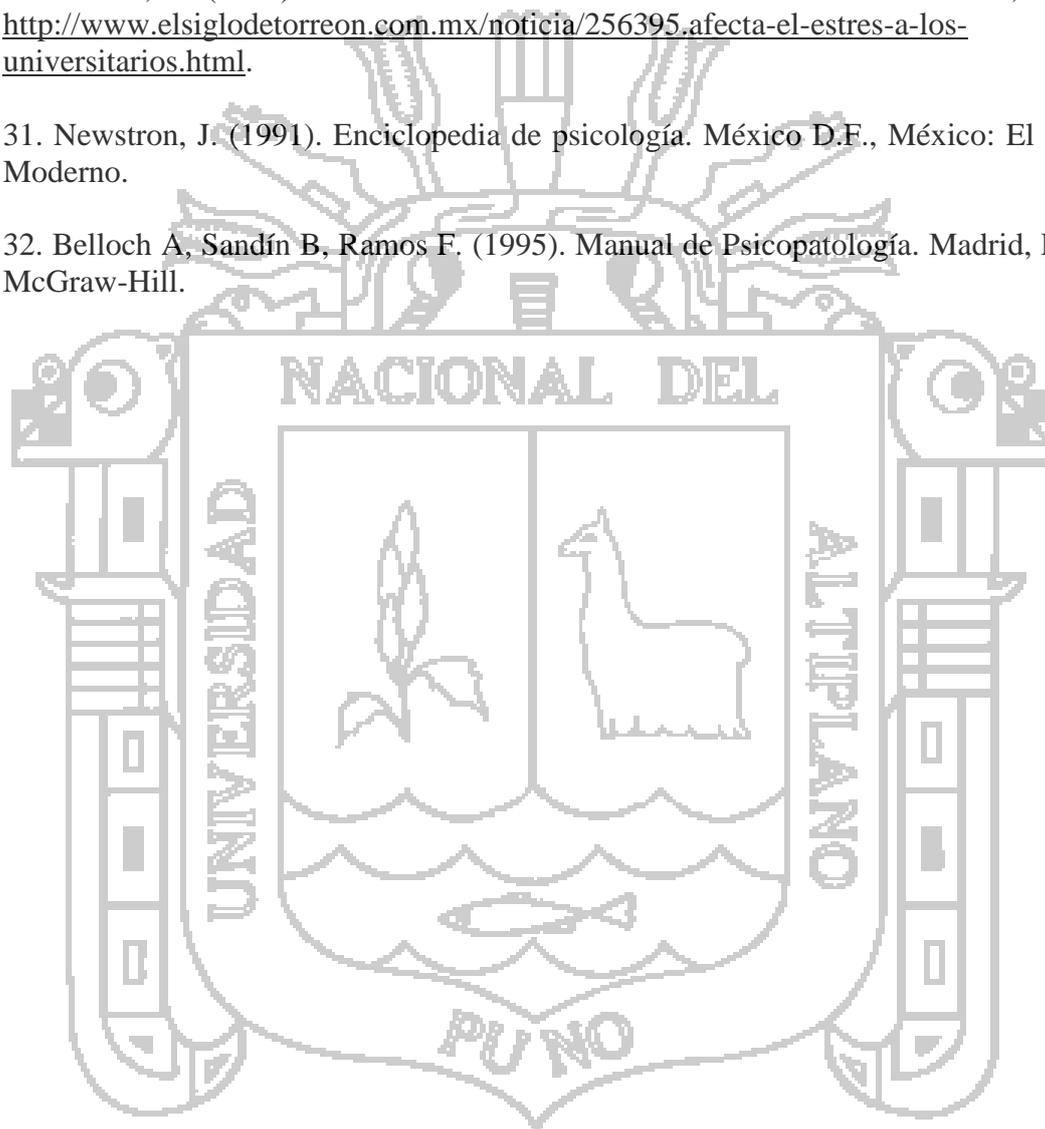


BIBLIOGRAFÍA

1. Burns, N. y Grove, S. (2004). Investigación en Enfermería (3ra Ed.). Madrid, España: Grafos
2. Bromley, Carlos (2000). Los Trastornos de Ansiedad a Inicios del Nuevo Siglo, Trastornos Relacionados al Estrés. (59– 66). Lima, Perú: Archivos Peruanos de Psiquiatría y Salud Mental. (Ene–Jun; 4(1))
3. Carver, C. y Scheiner, M. (1997). Teorías de la Personalidad. (3ra Ed.). México, D.F., México: Pearson.
4. Carrasco, J y Col. (2002). Manual de Psiquiatría. Madrid, España: Arg Médica (Cap. 5)
5. Garrison, M. y COL. (2004). Psicología. (2da Ed.). México D.F., México: McGraw Hill.
6. Kozier, B. y Col. (1992). Conceptos y Temas en la Práctica de Enfermería. (2da. Ed.). México D.F., México: Interamericana. McGra-Hill. (Cap.27)
7. Lazarus, R. y Folkman, S. (1990). Estrés y Procesos Cognitivos. (2da Ed.). Barcelona, España: Martínez Roca
8. Selye, H. (1960). La Tensión en la Vida. Buenos Aires, Argentina: Cia. Gral. Fabril.
9. Kertesz, R. y Kerman, B. (1982). El Manejo del Estrés. Buenos Aires, Argentina: IPPEM.
10. Padilla, D. y Wendkos, S. (1998). Psicología. Washington, USA: McGraw-Hill.
11. Potter, P. y Griffin, A. (1996). Fundamentos de Enfermería Teoría y Práctica. (3ra. Ed.) Washington, USA: Harcourt Brace. (Cap.1)
12. Sue, J. y Lee, K. (1993). Enfermería Psiquiátrica, Fundamentos Esenciales de Enfermería en Salud Mental. (2da Ed.). Washington, USA: McGraw-Hill Interamericana
13. Velez, A. y Col. (2004). Fundamentos de Medicina, Psiquiatría. (4ta Ed.). Bogotá, Colombia: Quebecor Word. (Cap. 8)
14. Astudillo, C. y Col. (2003). Efectos Biopsicosociales de Estrés en Estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Santiago de Calí. Cali, Colombia: <http://www.puj.edu.co/fhumanidades/psicologia/pdf>
15. Barraza, a. (2005). Características del Estrés Académico en los Alumnos de Educación Media Superior. México, D.F., México: <http://www.ull.es/publicaciones/latina/psicologiacientifica/2004/septiembre.pdf>

16. Barraza, A. (2003). El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango. México, D.F., México: <http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/arbarraza01.htm>
17. Bedoya, S. Col. (2006). Evaluación de Niveles, Situaciones Generadoras y Manifestaciones de Estrés Académico en Alumnos de Tercer y Cuarto año de una Facultad de Estomatología de la Universidad. Lima, Perú: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1019-/pdf
18. Benitez, J. y Col. (2007). Estrés académico en los estudiantes de área básica de medicina de la universidad Nacional de Santa Ana. El Salvador, El Salvador: <http://www.unasa.edu.sv/investigacionmedicina.htm.pdf>
19. Bordon, I. y Duran, C. (2002). Estrés. Buenos Aires, Argentina: <http://www.monografias.com/trabajos10/estre/estre.shtml>
20. Celis, J. y Col. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana de primer y sexto año UNMSM. Lima, Perú: http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/Anales/v62_n1/Ansiedad.htm
21. Galarza, E. y Spinelly, D. (2006). Nuevas revelaciones sobre la epidemia del siglo XX. Buenos Aires, Argentina: <http://www.clarin.com/diario/2006/04/20/sociedad/s-02801.htm>
22. Loaiza, R. y Col. (2004). Estudios pedagógicos. Santiago, Chile: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0718-07052004000100003&script=sci_arttext
23. Magallanes, A. y Sanju, P. (2007). Estilos explicativos y estrategias de afrontamiento. Madrid, España: http://scielo.isciii/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1130-52742007000100006&lng=es&nrm.
24. Mantilla, M. y Col. (2005). Situaciones generadoras de los niveles de estrés en docentes universitarios. Caracas, Venezuela: <http://www.revistavenezolanadecienciassociales.vol9.140/162.redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/309/30990110.pdf>.
25. Massone, A. y Gonzales, G. (2006). Estrategias de afrontamiento (coping) y su relación con el logro académico en matemática y lengua en adolescentes de noveno año de educación general básica en Mar del Plata. Ciudad de la Plata, Argentina: <http://www.rieoei.org/deloslectores/378Massone.pdf>.
26. Perez, M. y Col. (2007). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Madrid, España: http://www.cop.es/delegaci/andocci/vol.%2025_1_7_2007.pdf.
27. Polo, A. y Hernández, J M. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Madrid, España: <http://webs.uvigo.es/atencionouniversitario/articulo.pdf>.

28. Sanchez, E. y Col. (2006). Estrés académico en estudiantes de medicina de la universidad Nacional de Trujillo, Propuesta pedagógica. Trujillo, Perú: <http://www.unitru.edu.pe/facultades/medicina/images/stories/oem/trabajo%20ganador.pdf>.
29. Selye, H. (2002). El Estrés. Nueva York, USA: <http://www.isabelsalama.com/el%20estres%20carela.htm.pdf>.
30. Torres, I. (2007). Afecta el estrés a los universitarios. México D.F., México: <http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/256395.afecta-el-estres-a-los-universitarios.html>.
31. Newstron, J. (1991). Enciclopedia de psicología. México D.F., México: El Manual Moderno.
32. Belloch A, Sandín B, Ramos F. (1995). Manual de Psicopatología. Madrid, España: McGraw-Hill.



ANEXOS

ANEXO N° 1

FORMULARIO DE:

**ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTIMACION DE AFRONTAMIENTO
II. CUESTIONARIO DE VALORACION DE ESTRÉS ACADÉMICO
III. CUESTIONARIO DE ESTIMACION DE AFRONTAMIENTO C.O.P.E.**

ANEXO N° 2

INSTRUCTIVO PARA EL CUESTIONARIO C.O.P.E.

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos					
La personalidad y el 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 la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					

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

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

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

Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

**III. CUESTIONARIO DE ESTIMACION DE METODOS PARA AFRONTARLO
C.O.P.E.**

N. o.	FRASES	NUNCA	A VECES	GENERAL MENTE	SIEMPRE
1	Hago mucho esfuerzo con tal de superar este problema				
2	Trato de encontrar cuales son los pasos que tengo que dar para solucionar este problema				
3	Dejo todo de lado para dedicarme al problema				
4	Me esfuerzo a esperar el momento adecuado para encontrarle una solución a esto que estoy viviendo				
5	Le pregunto a aquellas personas que han pasado por experiencias parecidas que cosa hicieron				
6	Le cuento a alguien como me siento				
7	Trato de encontrar el lado bueno de lo que estoy viviendo				
8	Aprendo a vivir con este problema				
9	Pido a DIOS que me ayude				
10	Me molesto y expreso todo lo que siento				
11	Me resisto a creer que esto me haya pasado				
12	Ya no hago ningún esfuerzo para conseguir lo que quiero				
13	Me pongo a trabajar o a pensar en cualquier cosa para no pensar en el problema				
14	Dedico todas mis fuerzas para hacer algo en relación al problema				
15	Frente a los problemas pienso bien en las cosas que tengo que hacer para solucionarlas				
16	Me dedico totalmente a este asunto, si hace falta dejo de lado otras cosas				
17	No hago nada hasta que la situación me lo permita				
18	Busco a alguien que me aconseje que es lo que tengo que hacer				
19	Busco amigos o parientes que me comprendan				
20	Busco otras formas de entender el problema para que se vea más favorable				
21	Acepto lo que paso y no puedo cambiarlo				
22	Pongo mi confianza en Dios				
23	Dejo salir todo lo que siento				
24	Me hago la idea de que nada a pasado				
25	Dejo de insistir en lograr lo que quería				
26	Voy a pasear y veo TV para no pensar en el problema				



27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse para solucionar el problema				
28	Pienso bien que cosa tengo que hacer para solucionar el problema				
29	Trato de no distraerme con otras actividades o pensamientos				
30	Me aseguro de no empeorar las cosas para actuar precipitadamente				
31	Hablo con quien pueda darme más información sobre la situación que estoy viviendo				
32	Le cuento a alguien como me siento				
33	Saco algún provecho de lo que me está pasando				
34	Me hago la idea de que el problema ya sucedió				
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión				
36	Siento que me altero mucho y que expreso demasiado todo lo que siento				
37	Hago como si nada hubiera pasado				
38	Reconozco que no puedo con el problema y ya no trato de resolverlo				
39	Sueño despierto sobre otras cosas diferentes al problema				
40	Hago lo que tengo que hacer para solucionar el problema				
41	Pienso como puedo manejar mejor el problema				
42	Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos para poder arreglar el problema				
43	Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente				
44	Hablo con quien pueda hacer algo preciso sobre el problema				
45	Voy donde alguien que me acepte y me comprenda				
46	Trato de que esta experiencia me sirva para cambiar				
47	Acepto la realidad de lo que sucedió				
48	Rezo más que de costumbre				
49	Pierdo el control y me doy cuenta de ello				
50	Me digo: no puedo creer que esto me este pasando				
51	Reduzco los esfuerzos que dedico a la solución del problema				
52	Duermo más de lo acostumbrado				

ANEXO N° 2

INSTRUCTIVO PARA EL CUESTIONARIO COPE

Para el uso del cuestionario se tendrá en cuenta la plantilla de clasificación tomando como indicadores los métodos para afrontarlo enfocados en tres áreas como sigue:

	ITEMS	PUNTAJE
1. Métodos para afrontarlo enfocado al problema:		
- Afrontamiento activo	(1, 14, 27, 40)	4 – 16 pts.
- Planificación	(2, 15, 28, 41)	4 – 16 pts.
- Supresión de actividades competentes	(3, 16, 29, 42)	4 – 16 pts.
- Postergación	(4, 17, 30, 43)	4 – 16 pts.
- Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	(5, 18, 31, 44)	4 – 16 pts.
2. Métodos para afrontarlo enfocado a la emoción:		
- Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	(6, 19, 32, 45)	4 – 16 pts.
- Reinterpretación positiva y crecimiento	(7, 20, 33, 46)	4 – 16 pts.
- Aceptación	(8, 21, 34, 47)	4 – 16 pts.
- Negación	(9, 22, 35, 48)	4 – 16 pts.
- Acudir a la religión	(11, 24, 37, 50)	4 – 16 pts.
3. Métodos para afrontarlo enfocado a la percepción:		
- Enfocar y liberar emociones	(10, 23, 36, 49)	4 – 16 pts.
- Desentendimiento conductual	(12, 25, 36, 51)	4 – 16 pts.
- Desentendimiento mental	(13, 26, 39, 52)	4 – 16 pts.