

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



**“NIVEL DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMERO
AL DÉCIMO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNA- PUNO 2014”**

T E S I S

PRESENTADA POR:

JUAN GILT LUQUEQUISPE

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

PROMOCIÓN: 2014 – I

**PUNO – PERÚ
2016**

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

“NIVEL DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMERO AL DÉCIMO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNA-PUNO 2014”

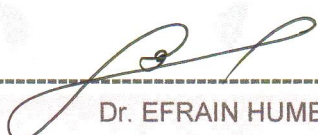
Bach. JUAN GILT LUQUEQUISPE

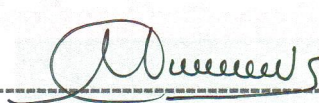
TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN, CON MENCIÓN EN LA ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA.

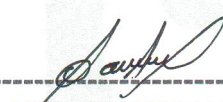


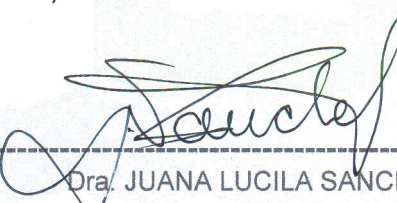
12 JUN 2017


APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE : 
Dr. EFRAIN HUMBERTO YUPANQUI PINO

PRIMER MIEMBRO : 
M.Sc. NELLY EDITH MAMANI QUISPE

SEGUNDO MIEMBRO : 
M.Sc. ELISENY VARGAS RAMOS

DIRECTORA : 
Dra. JUANA LUCILA SANCHEZ MACEDO

ASESOR : 
M.Sc. ANGEL ANIBAL MAMANI RAMOS

ÁREA : Disciplinas Científicas
TEMA : Psicología

DEDICATORIA

A dios poderoso, por haberme dado la vida, por guiarme en el camino del bien y colmarme de bendiciones durante toda mi vida, especialmente en la de estudiante universitario. ¡Gracias señor por haberme hecho culminar mi objetivo, ser un profesional! A mis padres, por darme el privilegio de ser su hijo y haber sido el soporte que me guio para ser un persona de bien

Juan Gilt

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo va dirigido con una expresión de gratitud. Para mis distinguidos maestros, que con nobleza y entusiasmo, vertieron todo su apostolado en mi alma Y a mí querida UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO Facultad Ciencias de la Educación, porque en sus aulas recibo las más gratas enseñanzas que nunca olvidare.

ÍNDICE**DEDICATORIA****AGRADECIMIENTO****RESUMEN10****ABSTRACT11****INTRODUCCIÓN12****CAPÍTULO I****PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

1.1. Descripción del Problema de Investigación..... 13

1.2. Definición del Problema de Investigación..... 15

1.2.1. Justificación del Problema de Investigación 15

1.3. Limitaciones del Problema de Investigación 16

1.4. Delimitación del Problema de Investigación..... 16

1.5. Objetivos de la Investigación..... 17

1.5.1. Objetivo General..... 17

1.5.2. Objetivos Específicos..... 17

CAPÍTULO II**MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes de la Investigación..... 18

2.2. Sustento Teórico..... 20

2.2.1. El Estrés.....	20
2.2.1.1 Frecuencia de Inquietud	23
2.2.1.2. Reaccioenes Fisicas.....	23
2.2.1.3. Reacciones Psicologicas	24
2.2.1.4. Reacciones en el Comportamiento.....	24
2.3. Definición de Término	25
2.3.1. Fases del Estrés	25
2.3.2. Teorías y Modelos de Estrés	27
2.3.3. Estrés Académico	29
2.3.2. Definición de Estrés Académico	31
2.3.3. Características de Estrés Académico	31
2.3.6. Situación Generadoras de Estrés Académico	32
2.3.7. Manifestaciones Biopsicosociales del Estrés Académico.....	33
2.3.8. Escala de Evaluación de Estrés Académico.....	34
2.4. Hipótesis y Variables.....	38
2.4.1. Hipótesis General	38
6.2. Operacionalizacion de Variables.....	39

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de la Investigación.....	40
3.2. Diseño de la Investigación	41

3.3. Población y Muestra.....	41
3.3.1. Población.....	41
3.3.2. Muestra.....	41
3.4. Ubicación y Descripción de la Población:.....	44
3.5. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	45
3.5.1. Técnica:.....	45
3.5.2. Instrumento.....	45
3.6 Plan de Recolección de Datos.....	46
3.7 Plan de Tratamiento de Datos.....	46

CAPÍTULO IV

PRESENTACION DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

CONCLUSIONES.....	58
SUGERENCIAS.....	61
BIBLIOGRAFÍA.....	62
ANEXOS.....	64

LISTA DE CUADROS

CUADRO N°01.....	48
CUADRO N°02.....	50
CUADRO N°03.....	51
CUADRO N°04.....	53
CUADRO N°05.....	54
CUADRO N°06.....	56

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO N°01	49
GRÁFICO N°02	50
GRÁFICO N°03	52
GRÁFICO N°04	53
GRÁFICO N°05	55
GRÁFICO N°06	57

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar e identificar el nivel de estrés en los estudiantes del primero al décimo semestre en la Escuela Profesional de Educación Física de la "UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO. Para ello respecto a la metodología, la investigación se enmarco dentro del tipo descriptivo respondiendo su diseño al descriptivo diagnostico; la población en estudio es de 235 estudiantes de primero a decimo semestre de la cual se obtuvo una muestra que está compuesta por 190 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la facultad de ciencias de la educación son (157 varones y 33 damas). De edades entre 17 a 28 años. El instrumento utilizado fue la encuesta para determinar e identificar el nivel de estrés (Barraza. 2003). Como Resultados: el 91,05% de estudiantes de la escuela profesional de educación física, de acuerdo al porcentaje mayor es decir 173 estudiantes encuestados muestran un nivel de estrés medio, el 4,74% muestran un nivel de estrés alto es decir 9 estudiantes y el 4,21% muestran un nivel de estrés medio es decir 8 estudiantes. En resumen son percibidas como excesivas intensas y prolongadas que supera la capacidad de resistencia del organismo generando trastornos de salud derivados del estrés.

Debido a las actividades realizadas y a la supresión de los sentimientos negativos durante el día, esto causa sensaciones de malestar llegando a un punto donde el organismo no es capaz de superarlas.

Palabras claves: estudiantes – estrés

ABSTRACT

The present research had as objective to determine and identify the level of stress in the students from the first to the tenth semester in the Professional School of Physical Education of the "UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO puno." In this respect, in relation to mythology, research was framed within Descriptive type responding its design to the diagnostic descriptive, the population in study is of 235 students from first to the tenth semester of which was obtained a sample that is composed by 190 students of the Professional School of Physical Education of the faculty of sciences of the education (157 males and 33 females), aged between 17 and 28 years old The instrument used was the survey to determine and identify the level of stress (Barraza, 2003) as results: 91.05% of students in the school Professional physical education, according to the highest percentage ie 173 students surveyed show a medium stress level, 4.74% show a high stress level ie 9 students and 4.21% show a medium stress level is Say 8 students. In summary they are perceived as excessive intense and prolonged that surpasses the capacity of resistance of the organism generating health disorders derived from the stress.

Due to the activities performed and the suppression of negative feelings during the day, this causes feelings of discomfort reaching a point where the body is not able to overcome them.

Keywords: students – stress

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación titulado: “NIVEL DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMERO AL DÉCIMO SEMESTRE DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNA-PUNO 2014” comprende los siguientes capítulos:

EL CAPITULO I: Comprende el planteamiento del problema de investigación, La definición del problema y la justificación que señala el por qué y para que se realiza la investigación, limitaciones, delimitaciones por último los objetivos de la investigación.

EL CAPITULO II: el marco y sustento teórico que tiene la investigación, los antecedentes, el glosario de términos, la hipótesis y la operacionalización de las variables de la investigación.

EL CAPITULO III: el diseño metodológico, el tipo de diseño de la investigación; la población, muestra, ubicación y descripción de la población. Técnica e instrumento de recolección de datos.

EL CAPITULO IV: se presenta los resultados de la investigación, el cual se realizó a través de un análisis únicamente descriptivo.

Finalmente las conclusiones y sugerencias de la presente investigación

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Las investigaciones más difundidas, 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 2012 más del ochenta y ocho millones de personas presentarían trastornos afectivos desencadenados por el estrés. La prevalencia anual de estrés es del 15% aproximadamente, siendo más vulnerable las mujeres que los varones. (Galazar y Epinely 2006)

Los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la U.N.A. Puno. Con horarios a estudiar de día o por la tarde a la constante carga de trabajos, que lo realizan de noche, sufren mayormente los estragos de esta enfermedad ya que todo los primeros días de la semana vemos sensaciones

de malestar, trastornos del sueño, fatiga ansiedad o angustia y en su generalidad

los excesos de ingesta alcohólica, problemas: económicos y familiares causan problemas permanentes de salud, como la depresión y problemas emocionales, que en esencia esto se resume en el estrés.

En la mayoría de los estudiantes presentan rasgos de cansancio, motivo del cual el presente trabajo de investigación, expresa estado de ánimo de tristeza, intranquilidad y pesimismo, estas manifestaciones consiente e inconsciente guardan relación con el estrés. Cuando el estrés se hace excesivo o frecuente, es cuando presentan mayores problemas en el desarrollo del trabajo a medio tiempo diario, como también en sus estudios de día los signos más comunes que se encuentran.

Tensión intermitente y recurrente, en cualquiera de las siguientes partes de su cuerpo. Depresión nerviosismo, miedo, confusión, falta de seguridad, autoestima baja, agresividad entre las más resaltantes. Que muestran con los siguientes hábitos más notorios.

Con toda la explosión continua al estrés se traduce en una disminución del nivel general de funcionamiento biológico del cuerpo debido a la secreción de hormonas relacionadas al estrés. Con el tiempo las reacciones estresantes producen un deterioro de tejidos corporales a lo largo nos volvemos más susceptibles a las enfermedades para combatirlas. (Sternberg, R. 1996)

1.2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La investigación está definida por la siguiente interrogante: ¿Cuál es el nivel de estrés en los estudiantes del Primero al Decimo semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA Puno 2014?

1.2.1. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Con la investigación se pretende demostrar el deterioro de la salud, de los estudiantes del Primero al Decimo semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA Puno 2014. A si mismo determinar en qué aspectos del estrés inciden con mayor frecuencia para entender el comportamiento en diferentes ambientes de la sociedad y comparar el nivel de estrés a través de un cuestionario el cual nos permitirá conocer el nivel que se encuentran en los eventos vitales el cual repercute en el aprendizaje de estos últimos.

Sin embargo, a diferencia de lo que ocurre en otros campos de estudio del estrés, existen pocas investigaciones que aborden de forma específica y rigurosa el impacto que el sistema educativo puede llegar a tener sobre los estudiantes, y en especial, sobre los estudiantes universitarios, aunque resulte razonable suponer que muchas de las demandas, conflictos, actividades y eventos implicados en la vida académica puedan provocar estrés, y que dicho estrés, tal y como ya se ha comentado, pueda repercutir negativamente en la salud, el bienestar y el propio rendimiento de los estudiantes (Muñoz, 2004).

1.3. LIMITACIONES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La principal limitante para realizar esta investigación es el escaso conocimiento sobre el estrés académico, En la Escuela Profesional de Educación Física.

Limitaciones de información. Respecto a la bibliografía de primera fuente existe pocos textos especializados que hablen del tema, por lo que la utilización ha sido mediante el uso de Internet y como guías tesis sobre el tema mencionado.

En el tiempo: el semestre académico los días hábiles para cumplir esta investigación es mínima. Algunos docentes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Facultad de Ciencias de la Educación no tuvieron la disposición de apoyar con la aplicación de los instrumentos en sus horarios de trabajo.

1.4. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de ambos sexos matriculados en el año académico 2014.

- Estudiantes del primero al décimo semestre
- 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, con un muestreo no probabilístico de 235 matriculados en el año académico 2014.

La muestra estará conformada por muestreo no probabilístico estudiantes que acepten participar en relación a la población total, para luego ser aplicado a la muestra.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. OBJETIVO GENERAL.

Determinar el nivel de estrés en los estudiantes del primero al décimo semestre de la Escuela profesional de Educación Física de la UNA Puno- 2014

1.5.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar el nivel de preocupación o nerviosismo en los estudiantes del primero al décimo semestre de la escuela profesional de Educación Física de la UNA Puno 2014.
2. Describir el nivel de frecuencia de inquietud en los estudiantes del primero al décimo semestre de la escuela profesional de Educación Física de la UNA Puno- 2014.
3. Describir el nivel de reacciones físicas en los estudiantes del primero al décimo semestre de la escuela profesional de Educación Física de la UNA Puno- 2014.
4. Describir el nivel de reacciones psicológicas en los estudiantes del primero al décimo semestre de la escuela profesional de Educación Física de la UNA Puno- 2014.
5. Describir el nivel de reacciones en el comportamiento en los estudiantes del primero al décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA Puno- 2014.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Se hizo indagaciones con referencia a la presente investigación en la biblioteca especializada de la Facultad de Educación solo encontrado la siguiente investigación, relacionado con el tema que propongo:

Internacional

Barraza, A (2005). Durango – México. Realizo un estudio de tipo explicativo y descriptivo, utilizado 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 determinado 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 sobre carga de

tareas y trabajos, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajos que les pide.

Universidad de León Canadá. (Fernández M, 1999) “Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional”

Nacional:

Sánchez, E y Col. (2006). Trujillo – Perú. Realizaron un estudio descriptivo relacional con una población de 270 alumnos de 1°, 4° y 7° 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.

Local:

Universidad Nacional del Altiplano Puno. Villasante, S. (2001) “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 2001”
Objetivo general “establecer la diferencia sobre los rasgos más frecuentes del estrés de los alumnos y alumnas que terminan la secundaria de mayores en el cercado de Puno- Año 2001. Su diseño es comparativo la hipótesis general son los rasgos más frecuentes del estrés sean mayormente produciendo

desequilibrios estresantes en alumnas que terminan la educación secundaria de mayores. La población el cercado de Puno. Conclusión los riesgos de estrés en los alumnos y alumnas de las instituciones educativas de mayores de la ciudad de Puno son de nivel moderado y ligeramente elevado en damas.

Llegando a la conclusión: “en términos generales, por la mala racionalización y adecuado equilibrio de vida los estudiantes de educación superior sufren de estrés debido a la falta de actividad física y a la acumulación de problemas que se suscitan a lo largo de cada jornada que el 93% de alumnas están estresadas debido a la falta de cultura física y solo el 7% de alumnos que llevan una vida económica moderada activa con lo que confirmamos para nuestra hipótesis, en el sentido de que tanto los estudiantes se encuentran en igualmente en franco proceso hacia mayores cambios de estrés por su inactividad de la cultura física en la que se encuentran”

2.2. SUSTENTO TEÓRICO.

2.2.1. EL ESTRÉS

El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. Se entiende como una sobrecarga para el individuo, que depende tanto de las demandas de la situación, como de los recursos con los que cuenta el individuo para afrontar dicha situación. Física como mental, a las adaptaciones y ajustes del ser humano a los diversos acontecimientos vitales. Como consecuencia de la amenaza o de la agresión

el fenómeno que se desencadena es el síndrome general de adaptación, el cual tiene tres fases: alarma, resistencia y agotamiento. (Rodríguez, 2008).

El estrés es también un estado que se instaura en el organismo, cuando siente un peligro de salud su integridad su equilibrio. Ello organismo amplía toda las energías disponibles para protegerse y/o defenderse. Lo que sucede por ejemplo cuando uno experimenta la agresión de un agente estresante (estrógeno): las luces de los coches que vienen en sentido contrario, los contrastantes disgustos en el hogar, trabajo, deporte; la constante sensación de peligro o ataque, etc. Por ello una persona promedio suele acumular una gran cantidad de cambios de vida estresantes al año, anterior a contraer una enfermedad física de verdad.

Que todos experimentan al menos un poco de estrés todo el tiempo, no se puede vivir sin estrés, porque está presente en el desgaste que se vive a diario, la suma de todo el desgaste acumulado por toda clase de reacciones vitales en todo el organismo y en todo momento, “es una especie de velocímetro de la vida” La reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda, un estado de fuerte tensión fisiológica o psicológica, la preparación para el ataque o la huida (Ortiz, 2008).

El comienzo de una serie de enfermedades. Actualmente “el estrés es uno de los responsables directos de las enfermedades psíquicas y físicas más comunes y más mortales que afectan a la humanidad: patología cardiovascular,

diabetes, asma, cáncer, hipertensión, osteoporosis, ansiedad depresión, insomnio, pérdida de memoria Necesariamente nocivo, ya que a menudo ayuda a alcanzar los objetivos deseados. La causa directa de las enfermedades, aunque con frecuencia el miedo la ansiedad contribuye a su desarrollo (Melgosa, J. 1995).

Motivos del estrés

- Exigencias y fracasos académicos.
- Pensamientos negativos sobre ellos mismos.
- Cambios en su cuerpo.
- Problemas con compañeros.
- Vivir en un barrio problemático.
- Problemas de pareja de sus padres – peleas, separación o abuso.
- La muerte de un ser querido o una mascota.
- La realización de demasiadas actividades.
- Problemas económicos.

Afirma que “el estrés es una reacción lógica a las demandas inherentes de un tensor y estresor, que tiene la potencialidad de hacer que una persona se sienta tensa, porque la persona no se sienta capaz de manejar dichas demandas” (Newstron, J. 1991).

El estrés como variante interviniente; esta perspectiva, de carácter interactivo, centra su atención en la forma en los sujetos perciben la situaciones que les son impuestas y su modo de reaccionar ante ellas. Esta tercera perspectiva que incorpora las dos primeras, conduce a modelos relacionales

qué conceptualizan al estrés como una interacción o transacción entre el sujeto y su ambiente. (Selye, H. 1956).

2.2.1.1 FRECUENCIA DE INQUIETUD

La continuidad de inquietud o desasosiego es, uno de los componentes principales de la ansiedad. El otro componente sería la emocionalidad. Esta última se refiere a los síntomas fisiológicos tales como sudar, sufrir palpitaciones o tener alta la presión arterial.

Los nervioso lleva a cabo una conversación negativa con sigo mismo que le impide concentrarse en lo que hace. Ejemplo: Los estudiantes que ansiosos durante un examen, se dicen repetidamente que van a suspender o que la memoria les falla. Estos pensamientos interfieren con la acción verdaderamente importante en ese momento que es hacer el examen. Esto ocurre porque las áreas del cerebro encargadas de resolver las preguntas del examen se están utilizando en especular posibilidades sin importancia. La mente ansiosa se caracteriza así por la dificultad que tiene para focalizar sus recursos mentales eficientemente. Según una teoría postulada por (Liebert y Morris, 1967).

2.2.1.2. REACCIOENES FISICAS

Estos cambios fisiológicos son consecuencia de la activación del sistema nervioso, del sistema endocrino y del sistema inmunológico. Por lo general sólo percibimos algunos de los desórdenes persistentes que provoca esta activación

desadaptativa. La persistencia de estos cambios puede acarrear una serie de desórdenes psicofisiológicos transitorios, como dolores de cabeza, somnolencia, trastorno en el sueño contracturas musculares, disfunciones gástricas. de nuestro sistema motor repetitivo, las dificultades como molestias digestivas, morderse las uñas, la fatiga (Liebert y Morris,1967)

2.2.1.3. REACCIONES PSICOLOGICAS

Las reacciones psicológicas asociadas al estrés con el objetivo siempre de identificarlas al estrés son de tipo emocional. El estrés surge cuando el organismo lleva a cabo un sobreesfuerzo para contrarrestar el desequilibrio inducido por alguna amenaza que altera su funcionamiento normal. De este modo, la emoción es activada junto a los cambios fisiológicos que caracterizan la reacción al estrés. Los indicadores emocionales asociadas al estrés son las que entendemos como negativas: la ansiedad, miedo, depresión, ira, en contraste con las positivas (que no suelen darse con el estrés). Los estados de ánimo que se manifiestan la depresión. Siendo los más habituales la fatiga, la agresividad, y problemas de concentración de distinto tipo. (Iberia, C. 2012)

2.2.1.4. REACCIONES EN EL COMPORTAMIENTO

Los cambios de conducta se definen como alteraciones circunstanciales que requieren un ajuste por parte de los individuos debido fundamentalmente a cambios en su comportamiento en el entorno Son considerados habitualmente como acontecimientos no planificados o imprevistos, perjudiciales física o

psicológicamente. Generalmente se trata de sucesos inevitables y las personas que los sufren no suelen disponer de tiempo adecuado para prepararse a enfrentarlos, Son ejemplos de sucesos vitales situaciones tan dispares como el matrimonio, el divorcio, el despido laboral, el embarazo, varios sucesos ocurridos (Sandín, 2003).

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINO

El estrés no sobreviene de modo repentino, si no ante una situación de amenaza para su equilibrio, el organismo emite una respuesta con el fin de intentar adaptarse. Define este fenómeno como el conjunto de reacciones fisiológicas desencadenadas por cualquier exigencia ejercida sobre el organismo, por la incidencia de cualquier agente nocivo llamado estresor. Se puede definir, pues, como la respuesta física y específica del organismo ante cualquier demanda o agresión, ante agresores que pueden ser tanto físicos como psicológicos. El estrés desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto pasa por tres fases (Vialfa, 2010)

2.3.1. FASES DEL ESTRÉS

1) FASE DE ALARMA

(Vialfa, 2010) Ante la aparición de un peligro o estresor se produce una reacción de alarma durante las reacciones fisiológicas son las primeras que aparecen. Es muy importante resaltar que todos los procesos que se producen son reacciones encaminadas a preparar el organismo para la

acción de afrontar una tarea o esfuerzo. Una serie de síntomas que producen esta alarma de mayor a menor intensidad pueden ser:

- Aumenta la frecuencia cardiaca.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Se produce una dilatación de las pupilas.

2) FASE DE RESISTENCIA

Cuando el estrés extiende su presencia más allá de la fase de alarma, En ella el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia de los factores que percibe como una amenaza o del agente nocivo la persona entra en la fase denominada de resistencia.

3) FASE DE AGOTAMIENTO

La fase de agotamiento es la etapa terminal del estrés. Cuando los recursos de la persona para conseguir un nivel de adaptación no son suficientes. Se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, que pueden aparecer por separado o simultáneamente.

La Fatiga: Incluye un cansancio que no se recupera con el sueño nocturno. Normalmente va acompañado de nerviosismo, Irritabilidad, tensión e ira.

La Ansiedad: El sujeto la vive frente a una multitud de situaciones, no solo ante la causa estresante, sino también ante experiencias que normalmente no le producirían ansiedad.

2.3.2. TEORÍAS Y MODELOS DE ESTRÉS

Modelo de (Selye, H. 1956)

Han 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, atención 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 Estímulo:** 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 Estímulo Respuesta:** El estrés es una consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta del individuo. (Selye, H. 1956).

Modelo Transaccional del Estrés.

(Lazarus y Folkman, 1992) señalan: “el estrés psicológico es una realidad particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”. Este proceso psicobiológico complejo tiene tres componentes principales:

- 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).

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 que los grupos difieren en su vulnerabilidad, interpretaciones y reacciones a ciertos tipos de sucesos.

Los factores que tienen en cuenta el proceso son los procesos cognitivos que actúan entre el suceso estresante y la situación. (Lazarus y Folkman, 1992).

Teorías Socioculturales

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 inseguros (Carver y Scheiner, 1997).

Consecuencias Biológicas del Estrés

AFECCION	TENCION (Fase Inicial)	ESTRÉS
Cerebro	Ideación clara y rápida	Dolor de cabeza, tics nerviosos, insomnios, pesadillas
Humor	Concentración Mental	Ansiedad, pérdida del sentido de humor
Saliva	Muy reducido	Boca seca, nudo en la garganta
Músculos	Mayor capacidad	Tensión y dolor muscular, tics
Pulmones	Mayor capacidad	Hiperventilación, tos, asma y taquipnea
Estomago	Secreción acida aumentada	Ardores, indigestión, dispepsia y vómitos
Intestino	Aumenta actividad motora	Diarrea, cólico, dolor, colitis ulcerosa
Vejiga	Flujo disminuido	Poliuria
Sexualidad	Irregularidades menstruales	Impotencia, amenorrea, frigidez, dismenorrea
Pie	Menor humedad	Sequedad, prurito, dermatitis, erupciones
Energía	Aumento del gasto energético, aumento del consumo de oxígeno	Fatiga facial
Corazón	Aumento del trabajo cardiaco	Hipertensión, dolor precordial

(Labrador y Crespo 1993).

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, ritmos acelerados 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, L. 2007)

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 de estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés militar y etc. Con base de esa tipología y su consecuente criterio clasificación, podemos nombrar al estrés académico.

Evidentemente, los aspectos biológicos, psicológicos y educacionales deben ser considerados en conjunto. Por esto nos lleva a entender que los procesos de tensión y relajación, procesos biológicos básicos, son utilizados 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 periodos de descanso. Se sabe que el periodo de descanso, que no implica otra actividad puede ser útil al aprendizaje. A si el alternar periodos 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).

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).

2.3.2. DEFINICIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO

A pesar 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 si 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 es aquel que padece los alumnos universitarios y que tienen como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito académico.

2.3.3. CARACTERÍSTICAS DE ESTRÉS ACADÉMICO

Las características del estrés académico se presentan y repercutan 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 con el consumo de alcohol, drogas i se dedica a perder el tiempo en algo que no ayuda en nada.

2.3.6. SITUACIÓN 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 aplicaciones. Una línea de investigación ha explorado los factores casuales, es decir los estresores.

Las situaciones estresantes llamadas estresores que pueden causar el cambio o adaptación son de un aspecto 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 aún también puede serlo, el fallecimiento de un familiar produce estrés pero también un nacimiento.

En 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; debe mencionar que todo los estresores que estaban presente en el cuestionario que aplico 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) considera como una de las más completas.

2.3.7. MANIFESTACIONES BIOPSIICOSOCIALES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés es considerado desde la división salud-enfermedad como un fenómeno que debiera reducirse al máximo. A si algunos autores afirman que aun el estrés crónico puede disminuir las defensas del organismo y hace enfermar a quien lo padece o facilitar el desarrollo de determinadas enfermedades. En situaciones catastróficas como incendios o inundaciones, tan solo un 20% las personas son capaces de actuar eficazmente (Astudillo, y Col, 2003).

Esta situación ocasiono 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 de 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.

b) **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. ESCALA 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, contado 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 de 0 a 10 relajación a tensión). Esta segunda sección del instrumento comprende finalmente, al test de nivel y consecuencias Académicas (TNCA) que consta de 16 ítems y mide el nivel de exigencia de las carreras en una escala de 0 a 10 y las consecuencias respectivas de relación 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 de SISCO del Estrés Académico de polo y Col, 1996)

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

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

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

Tercero: ese desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio general.

Esta conceptualización conduce a reconocer tres componentes generales – procesuales del estrés académico: estímulos síntomas (indicadores del

Desequilibrio general) y estrategias para afrontarlo. Una vez identificado estos componentes del estrés se ha dado a la realización de un inventario auto

descriptivo denominado Inventario de SISCO del estrés Académico que contiene 41 ítems.

- Cuestionario de Estrés Académico de Arturo Barraza Macías, 2003

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

Primero: el estudiante se ve sometido en contextos escolares a una serie de demandas que bajo la valoración del propio estudiante son consideradas estresores.

Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio general (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 un asunto más compleja. Esta conceptualización conduce a reconocer dos componentes generales – procesuales del estrés Académico:

Estímulos estresores síntomas indicadores del desequilibrio (sistémico - cognoscitivista). Costa 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 ítem en escala tipo lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, alguna vez, casi siempre y siempre). Permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulo estresores.

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

Con base teórica 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 a realizo en dos momentos: en un primer momento ser toma como base al total de los ítems que constituyen el inventario, se obtuvo la confiabilidad preliminar; en un segundo momento una vez eliminado aquellos ítems que reportaban problemas en las evidencias de validez, se volvió a obtenerla confiabilidad que esta vez fue considerada definitiva.

El deporte y el estrés

Alejandro Sabella, entrenador del seleccionado Argentino de futbol, aseguro que lo que más estresante le produce de su profesión es dar la charla técnica frente al grupo de jugadores que dirige antes de los partido 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 a lo más profundo, para sacar lo mejor de cada uno y siempre me pone nervioso ese momento de la charla” comento.

EL Estrés y la Salud

Es común observar como se trata vagamente el impacto que ejerce el estrés sobre el cuerpo, pero este análisis es muchas veces confuso si no se considera esta división (ambiental y psicológica), pues cuando ellos se relacionan con el cuerpo pueden diferenciarse considerablemente. Esto es particularmente importante en la distinción entre el estrés psicológico y el ambiental, el agudo y crónico. Combinando estos dos criterios, se presentan a continuación ejemplos de situación forzadas de estrés (Obregón, L. 1991)

2.4. HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

El nivel del estrés en los estudiantes del primero al décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA Puno es moderado. Son profundizados, durante la juventud produciendo desequilibrios estresantes en el desempeño de las actividades académicas

6.2. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Cuadro N°01

VARIABLE	DIMENCIONES	INDICADOR	ESCALA	INSNTRUMENTO
NIVEL DEL ESTRÉS	- PREOCUPACION O NERVIOSISMO	-POCO -MUCHO		CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO
	a) FRECUENCIA DE INQUIETUD	- La competencia con los compañeros -sobrecarga - la personalidad del profesor - las evaluaciones - el tipo de trabajo - no entender los temas - participación en clase - tiempo limitado		
	b) REACCIONES FISICAS	- Trastorno en el sueño - Fatiga crónica - Dolor de cabeza - Problemas de digestión - Rascarse morderse las uñas etc. - somnolencia	Alto: 81 a 120 Medio: 41 a 80 Bajo: 24 a 40	
	c) REACCIONES PSICOLOGICAS	- Inquietud - Sentimiento de depresión - Ansiedad angustia o desesperación - Problemas de concentración - sentimiento de agresividad		
	d) REACCIONES EN EL COMPORTAMIENTO	- Conflictos o tendencia a polemizar - Aislamiento - Desgano - Aumento o reducción del consumo de alimentos		

FUENTE: (BARRAZA.2003) Inventario de estrés académico

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE LA INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es descriptivo diagnóstico debido que menciono las características de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física para lo cual se empleó un cuestionario que consistió en ubicar, situaciones en grupos de distintos con el propósito de medir el nivel de estrés, su descripción y su diseño es diagnóstico, debido a que se reúnen similitudes en las que se midieran las reacciones conductuales relacionados con el estrés de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación se ubica en el diseño descriptivo diagnóstico, de corte transversal porque se realizó una encuesta que permitió conocer el Nivel de estrés.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. POBLACIÓN

La población estaba compuesta por los Estudiantes matriculados en el presente año 2014 del Primer al Decimo semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA Puno Que consta de 235 Estudiantes (M-V). Lo cual solo 190 estudiantes aceptan ser encuestados.

3.3.2. MUESTRA

La muestra está conformada por 33 alumnas y 157 alumnos, haciendo un total de 190 estudiantes, para su distribución se utilizó el muestreo probabilístico la fórmula de Fisher-Arkin-Colton, con un margen de error del 5%, distribuido de la siguiente manera. La población de Estudiantes matriculados en el año 2014 del Primero al Decimo semestre de la E.P.E.F. de la UNA Puno.

TABLA N°01**CARACTERISTICAS GENERALES DE LA MUESTRA EN ESTUDIO.****ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA UNA-PUNO. 2014**

Sexo	N°	%
Femenino	33	17,37
Masculino	157	82,63
TOTAL	190	100

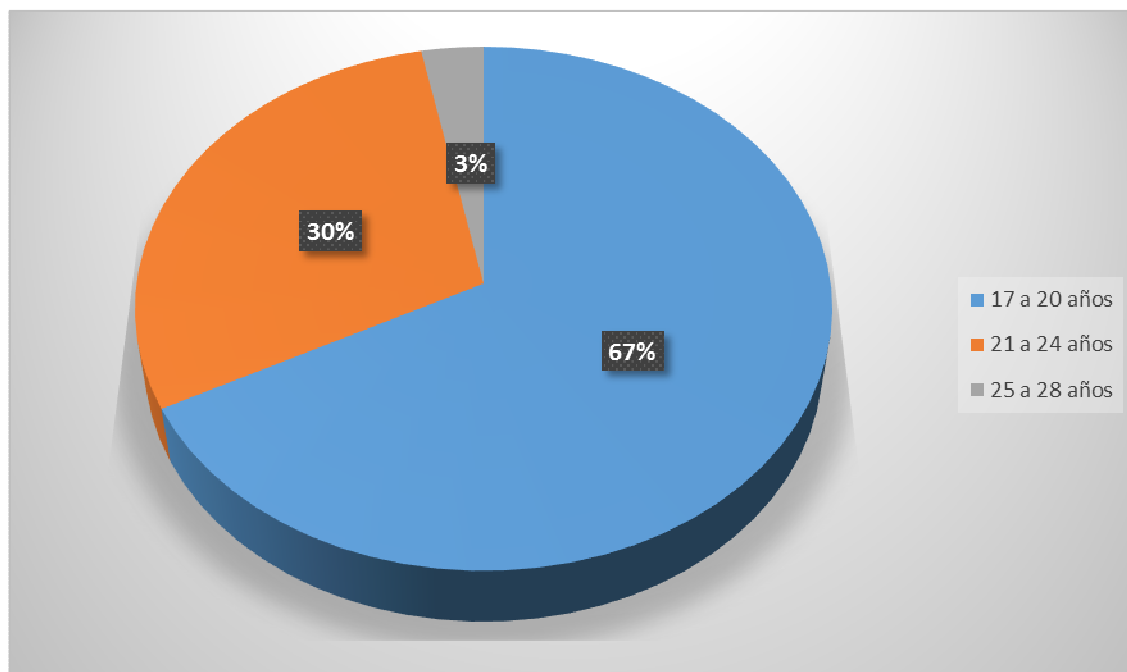
Edad	N°	%
17 a 20	128	67,37
21 a 24	56	29,47
25 a 28	6	3,16
TOTAL	190	100

Semestre de Estudios	N°	%
1ro	24	12,63
2do	30	15,79
3ro	20	10,53
4to	23	12,11
5to	17	8,95
6to	21	11,05
7mo	15	7,89
8vo	12	6,32
9no	13	6,84
10mo	15	7,89
TOTAL	190	100

Elaborado: el investigador

Grafico 1. CARACTERISTICAS GENERALES DE LA MUESTRA EN ESTUDIO.

Escuela Profesional de Educación Física UNA-Puno. 2014



Fuente: Tabla n° 1

Elaborado: el investigador

Interpretación y Análisis

Se describe las características generales de la población que formó parte del estudio. Encontramos que existe un predominio del sexo masculino sobre el femenino; la edad promedio fue de 19.99, siendo la edad con mayor frecuencia la de 17 a 20 años.

Los semestres en los que se encuentra la mayor cantidad de población fueron 1ro y 2do

De acuerdo al porcentaje mayor se evidencia que los estudiantes están entre las edades de 17 a 20 años teniendo gran acogida por la población estudiantil a la escuela. Profesional de Educación Física.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

- Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de ambos sexos, matriculados en el presente año académico 2014
- Estudiantes del Primeo al Decimo Semestres
- Estudiantes que aceptan participar en el estudio.

3.4. UBICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN:

- La ciudad de Puno, está ubicado al sur del Perú a orillas del Lago Titicaca, a una altitud de 3825 metros sobre el nivel del mar.
- 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 235 matriculados en el año académico 2014. De condiciones sencillas y modestas que en la mayoría de los casos viven en viviendas alquiladas muchos de ellos no gozan del servicio del comedor universitario teniéndose que pensionarse en restaurantes que a su vez vienen de diferentes provincias de la región de puno.

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.5.1. TECNICA:

El presente estudio se utilizó como técnica de recolección de datos la encuesta. Para el estrés que presentan los estudiantes, se mide en la escala ordinal a través del cuestionario de valoración de estrés académico de (Barraza, 2003).

3.5.2. INSTRUMENTO

Que consta de 24 ítems con formato tipo lickert y un valor asignado de 1 a 5 puntos; el nivel de estrés se expresa como alto, medio y bajo.

Como instrumento se utilizó un cuestionario compuesto en dos partes: la primera parte de datos generales; la segunda parte incluye ítems para medir el nivel de estrés académico de Barraza cuenta con 24 ítems con formato tipo lickert cuyos valores asignados van de 1 al 5, donde 1 es nunc, 2 es rara vez, 3 es a veces, 4 es casi siempre y 5 es siempre. El autor afirma que el puntaje de 81 a 120 representa un nivel alto de estrés académico, puntajes de 41 a 80 representan un nivel medio, y puntaje de 24 a 40 representa un nivel bajo. Se midió la consistencia interna del instrumento a través del alfa de crobach con el programa SPSS obteniéndose un 92%. Se aseguró la validez de contenido al obtener todo los ítems de la literatura existente sobre el tema y seleccionar y seleccionar los más frecuentes a partir de estudios que demostraron su eficacia.

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se siguieron los siguientes pasos:

1. Se solicitó autorización al director de la Escuela profesional de Educación Física propuesto y se realizó las entrevistas no estructuradas para tomar los datos.
2. Se aplicó los cuestionarios, según el horario establecido en horas de clase.
3. Se explicó el modo de contestar el cuestionario a los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física. Antes de aplicar el instrumento.

3.7 PLAN DE TRATAMIENTO DE DATOS

Según las siguientes secuencias

1. Se empleó para el tratamiento se utilizó los siguientes estadígrafos: análisis porcentual y gráfico.
2. Calificación parcial de cada cuestionario, según los aspectos propuestos:
3. Calificación completa del estrés, según la escala propuesta de cada alumno.
4. Se elaboraron los documentos de los indicadores y totales de los resultados.

CAPÍTULO IV

PRESENTACION DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.6.1. OBJETIVO GENERAL.

Determinar el nivel de estrés en los estudiantes del primero al décimo semestre de la Escuela profesional de Educación Física de la UNA Puno- 2014

4.6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar el nivel de preocupación o nerviosismo en los estudiantes del primero al décimo semestre de la escuela profesional de Educación Física de la UNA Puno 2014.
2. Describir el nivel de frecuencia de inquietud en los estudiantes del primero al décimo semestre de la escuela profesional de Educación Física de la UNA Puno- 2014.

3. Describir el nivel de reacciones físicas en los estudiantes del primero al décimo semestre de la escuela profesional de Educación Física de la UNA Puno- 2014.
4. Describir el nivel de reacciones psicológicas en los estudiantes del primero al décimo semestre de la escuela profesional de Educación Física de la UNA Puno- 2014.
5. Describir el nivel de reacciones en el comportamiento en los estudiantes del primero al décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA Puno- 2014.

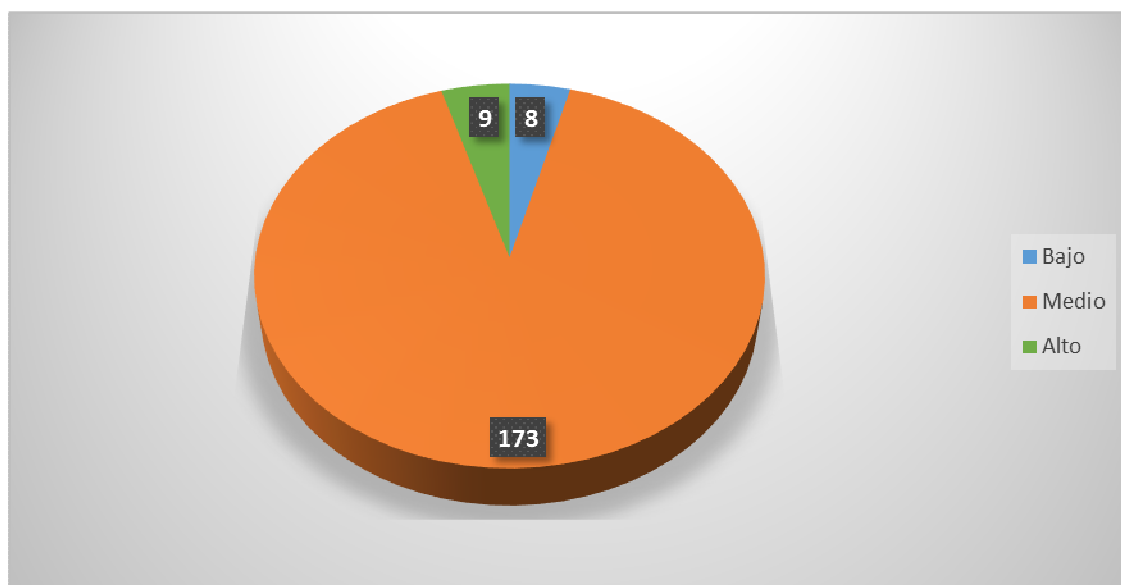
4.1. Nivel de preocupación o nerviosismo

Cuadro 4.1. Preocupación o nerviosismo

La preocupación o nerviosismo	N°	%
Bajo	8	4,21
Medio	173	91,05
Alto	9	4,74
Total	190	100

Fuente: CVEA aplicado a estudiantes de la EPEF-UNA, diciembre 2014.

Elaborado: Investigador

Grafico 4.1. NIVELES DE PREOCUPACIÓN O NERVIOSISMO.**Escuela Profesional de Educación Física UNA-Puno. 2014****Fuente:** Cuadro N° 1**Elaborado:** Investigador**Interpretación y análisis**

Según datos del cuadro y gráfico 4.1. El 91,05% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física expresan preocupación o nerviosismo medio, el 4,74% alto y el 4,21% bajo.

De acuerdo al porcentaje mayor se evidencia que las demandas del medio son percibidas por los estudiantes como excesivas, intensas y prolongadas que podrían superar la capacidad de resistencia del organismo generando trastornos de salud derivados del estrés académico.

4.2. Nivel de Frecuencia de Inquietud

Cuadro 4.2. Frecuencia de Inquietud

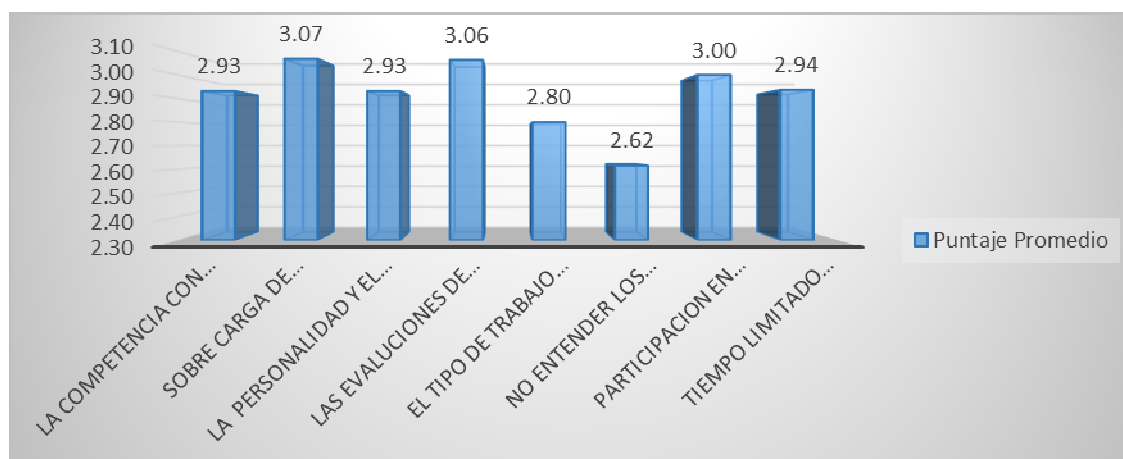
Situaciones generadoras de estrés académico	Puntaje Promedio	Desv. Estándar
La competencia con los compañeros del grupo	2,93	1,09
Sobre carga de tareas y trabajos	3,07	0,95
La personalidad y el carácter del profesor	2,93	0,98
Las evaluaciones de los profesores	3,06	0,86
El tipo de trabajo que piden los profesores	2,80	0,90
No entender los temas que se abordan en clase	2,62	0,88
Participación en clase(responder a preguntas)	3,00	1,04
Tiempo limitado para hacer el trabajo	2,94	0,95

Fuente: CVEA aplicado a estudiantes de la EPEF-UNA, diciembre 2014.

Elaborado: Investigador

Grafico 4.2. Nivel de Frecuencia de Inquietud

Escuela Profesional de Educación Física UNA-Puno. 2014



Fuente: Cuadro N° 2

Elaborado: Investigador

Interpretación y análisis

Las tres situaciones generadoras de estrés académico que con mayor frecuencia se presentaron son: en primer lugar la sobre carga de tareas y trabajos obteniendo un puntaje promedio de 3.07 (algunas veces), en segundo lugar las evaluaciones de los profesores con un puntaje promedio 3.06 (algunas veces), y en tercer lugar las participaciones en clase con 3.00 de puntaje promedio (algunas veces).

De acuerdo al porcentaje mayor se evidencia que los estudiantes muestran inherentemente esta perspectiva de carácter interactivo centra su atención en la forma en los sujetos que perciben las situaciones que se les son impuestas y su modo de reaccionar ante ellas.

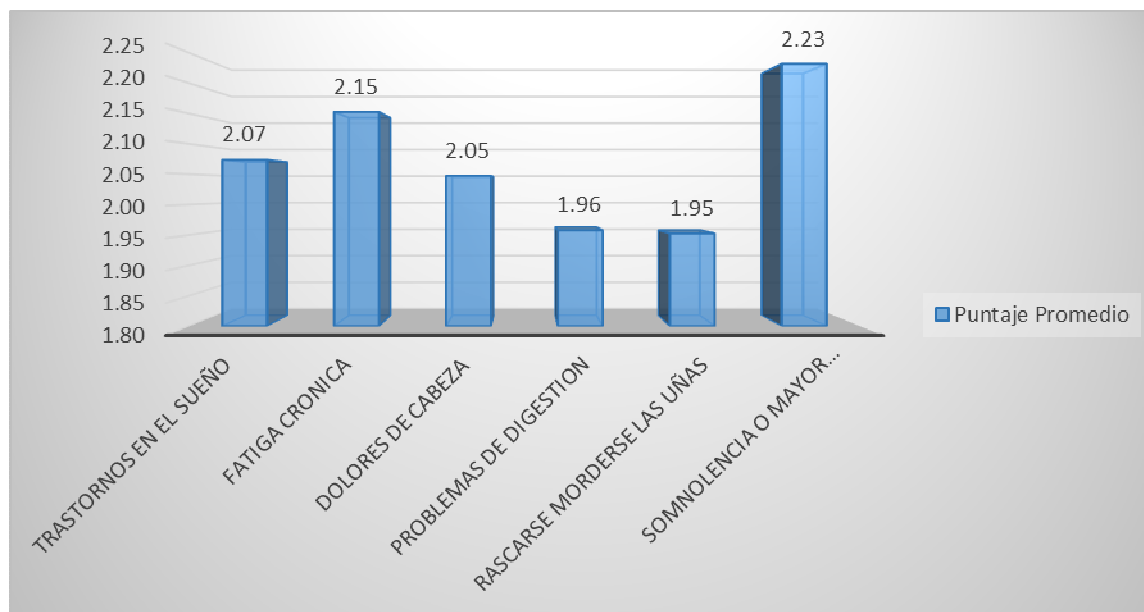
4.3. Nivel de Reacciones Físicas

Cuadro 4.3. Reacciones Física

Reacciones Físicas	Puntaje Promedio	Desv. Estándar
Trastornos en el sueño	2,07	0,97
Fatiga crónica	2,15	1,04
Dolores de cabeza	2,05	0,95
Problemas de digestión	1,96	0,81
Rascarse morderse las uñas	1,95	0,85
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	2,23	0,87

Fuente: CVEA aplicado a estudiantes de la EPEF-UNA, diciembre 2014.

Elaborado: Investigador

Grafico 4.3. REACCIONES FISICAS FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO.
Escuela Profesional de Educación Física UNA-Puno. 2014

Fuente: Cuadro N° 3

Elaborado: Investigador

Interpretación y análisis

Las manifestaciones físicas más frecuentes frente al estrés académico son: somnolencia con un puntaje promedio 2.23 (rara vez), fatiga crónica con un puntaje promedio 2.15 (rara vez), trastornos del sueño con un puntaje promedio de 2.07 (rara vez)

De acuerdo al porcentaje mayor se evidencia que los estudiantes muestra somnolencia son consecuencia de la activación del sistema nervioso estos cambios pueden acarrear una series de desórdenes psicofisiológicos transitorios lo cual dificulta en la normalidad de las actividades.

4.4. Nivel de Reacciones Psicológicas

Cuadro 4.4. Reacciones Psicológicas

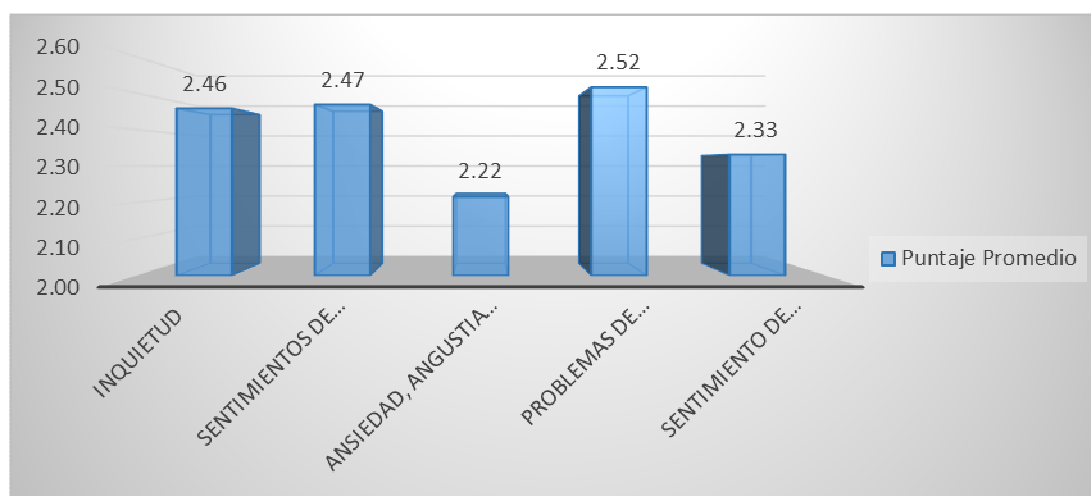
Reacciones Psicológicas	Puntaje Promedio	Desv. Estándar
Inquietud	2,46	0,72
Sentimientos de tristeza	2,47	0,88
Ansiedad, angustia o de separación	2,22	0,87
Problemas de concentración	2,52	0,89
Sentimiento de agresividad	2,33	0,85

Fuente: CVEA aplicado a estudiantes de la EPEF-UNA, diciembre 2014.

Elaborado: Investigador

Grafico 4.4. REACCIONES PSICOLOGICAS FRENTE AL ESTRÉS ACADEMICO.

Escuela Profesional de Educación Física UNA-Puno. 2014



Fuente: Cuadro N° 4

Elaborado: Investigador

Interpretación y análisis

Las manifestaciones Psicológicas más frecuentes frente al estrés académico son: los problemas de concentración con un puntaje promedio de 2.52 (algunas veces), en segundo lugar sentimientos de tristeza con un puntaje promedio de 2.47 (rara vez), y en tercer lugar la inquietud con puntaje promedio de 2.46 (rara vez).

De acuerdo al porcentaje mayor se evidencia que los estudiantes muestran problemas de concentración que surge cuando el organismo lleva a cabo un sobre esfuerzo para contrarrestar, el desequilibrio inducido por algunas amenazas que alteran su funcionamiento normal.

4.5. Nivel de Reacciones en el Comportamiento

Cuadro 4.5. Reacciones en el Comportamiento

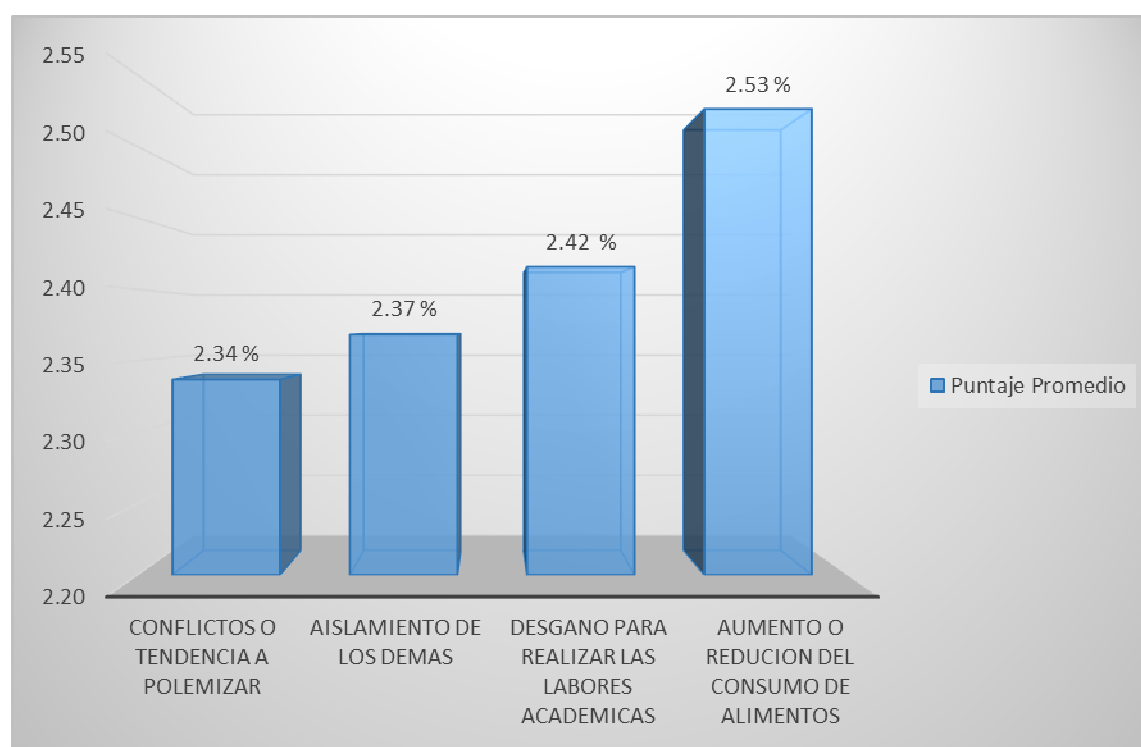
Reacciones de Comportamiento	Puntaje Promedio	Desv. Estándar
Conflictos o tendencia a polemizar	2,34	0,80
Aislamiento de los demás	2,37	0,82
Desgano para realizar las labores académicas	2,42	0,81
Aumento o Reducción del consumo de alimentos	2,53	0,84

Fuente: CVEA aplicado a estudiantes de la EPEF-UNA, diciembre 2014.

Elaborado: Investigador

Grafico 4.5. REACCIONES EN EL COMPORTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO.

Escuela Profesional de Educación Física UNA-Puno. 2014



Fuente: Cuadro N° 5

Elaborado: Investigador

Interpretación y análisis

Las manifestaciones de comportamiento más frecuentes frente al estrés académico fueron: en primer lugar el trastorno en la alimentación con un puntaje promedio de 2.53 (algunas veces), en segundo lugar el desgano para realizar las labores académicas con un puntaje promedio de 2.42 (rara vez) y en tercer lugar el aislamiento de los demás con un puntaje promedio de 2.37 (rara vez)

De acuerdo al porcentaje mayor se evidencia se muestra aumento o reducción del consumo, son fundamentalmente a cambios en su comportamiento en el entorno, son considerados acontecimientos no planificados o imprevistos perjudiciales físicas o psicológicas de sucesos inevitables los que lo sufren no suelen disponer de tiempo adecuado para prepararse o enfrentarlos en su debido momento lo cual se va acumulando generando trastornos en la ingesta.

4.6. NIVEL DE ESTRÉS GENERAL

Cuadro 4.6. ESTRÉS GENERAL

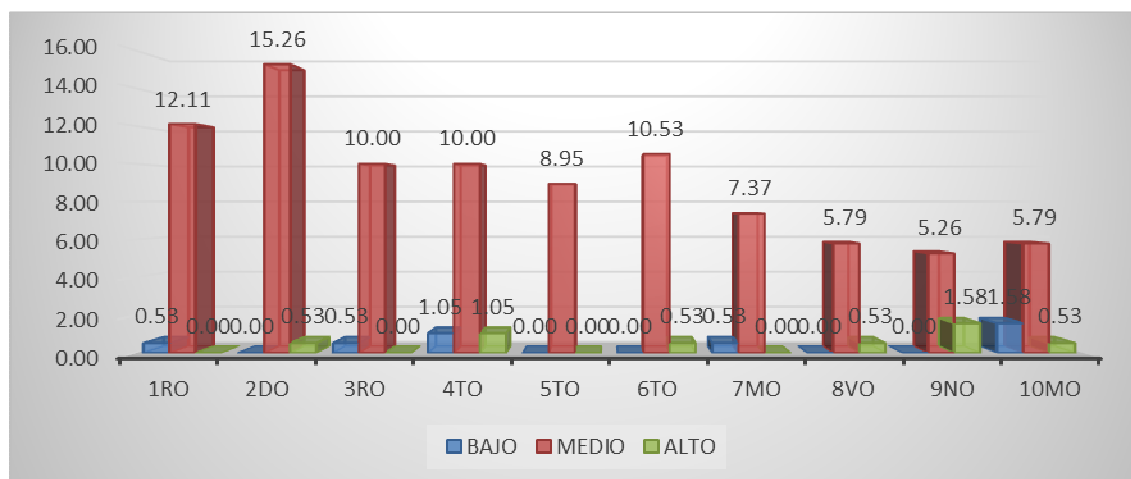
Semestre de Estudios	NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO						TOTAL	%
	BAJO	% BAJO	MEDIO	% MEDIO	ALTO	% ALTO		
1ro	1	0,53	23	12,11	0	0,00	24	12,63
2do	0	0,00	29	15,26	1	0,53	30	15,79
3ro	1	0,53	19	10,00	0	0,00	20	10,53
4to	2	1,05	19	10,00	2	1,05	23	12,11
5to	0	0,00	17	8,95	0	0,00	17	8,95
6to	0	0,00	20	10,53	1	0,53	21	11,05
7mo	1	0,53	14	7,37	0	0,00	15	7,89
8vo	0	0,00	11	5,79	1	0,53	12	6,32
9no	0	0,00	10	5,26	3	1,58	13	6,84
10mo	3	1,58	11	5,79	1	0,53	15	7,89
TOTAL	8	4,21	173	91,05	9	4,74	190	100

Fuente: CVEA aplicado a estudiantes de la EPEF-UNA, diciembre 2014.

Elaborado: Investigador

Grafico 4.6. NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO GENERAL MUESTRA DE ESTUDIOS.

Escuela Profesional de Educación Física UNA-Puno. 2014



Fuente: Cuadro N° 6

Elaborado: Investigador

Interpretación y análisis

Según datos generales del nivel de estrés por semestre de estudios; se observa en los 10 semestres evaluados, existe predominio del nivel de estrés medio. También, en el segundo semestre existe la mayor frecuencia de nivel de estrés medio, así mismo, en el segundo semestre no hay nadie con estrés académico bajo, (es decir el 100% de ellos tienen nivel de estrés medio y alto).

De acuerdo al porcentaje mayor del dato general del nivel de estrés en los diferentes semestres se evidencia que las situaciones llamadas estresores que pueden causar el cambio o adaptación son de un aspecto enorme, desde el enojo transitorio a sentirse amenazado, desde una frustración o la angustia al temor que nunca cede; a veces la causa la difiere enormemente las cuales activan las defensas y respuestas del sistema nervioso central.

CONCLUSIONES

PRIMERA: La preocupación o nerviosismo en los estudiantes del primero al décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA Puno 2014. Que existe en un 95,79% de la población en estudio entre los niveles de estrés medio y alto en el (cuadro y grafico 4.1.) que las demandas del medio son percibidas como excesivas, intensas y prolongadas que superan la capacidad de resistencia del organismo generando trastornos de la salud.

SEGUNDA: La frecuencia de inquietud en los estudiantes del primero al décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA Puno – 2014. Lleva a cabo una conversación negativa con sigo mismo que le impide concentrarse en lo que hace. La sobrecarga de tareas y trabajos en segundo lugar evaluaciones de los profesores y en tercer lugar participación en clase en el (cuadro y grafico 4.2.) en especular posibilidades negativas que aún no se dan.

TERCERA: Las reacciones físicas en los estudiantes del primero al décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA Puno – 2014. Los cambios fisiológicos son consecuencia de

la activación del sistema nervioso y del sistema inmunológico, algunos de los desórdenes que persisten la somnolencia, fatiga crónica, trastornos de sueño (cuadro y grafico 4.3.) provocan una serie de desórdenes psicofisiológicos transitorios.

CUARTA: Las reacciones psicológicas en los estudiantes del primero al décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UNA Puno – 2014. Surgen cuando el organismo realiza un sobre esfuerzo para contrarrestar el desequilibrio de algunas amenazadas que alteran su funcionamiento normal. Problemas de concentración, sentimientos de tristeza e inquietud (cuadro y grafico 4.4.) son las que entendemos como negativas su mantenimiento en el tiempo suele ser lo que provoca los problemas.

QUINTA: Reacciones en el comportamiento en los estudiantes del primero al décimo semestre de la Escuela Profesional de Educación Física de la UAN Puno - 2014. Los cambios de conducta se definen como circunstancias debidas fundamentalmente a cambios en su entorno, son percibidos por los sujetos y expresados como quejas, siendo los más habituales trastornos en la alimentación, desgano para realizar las labores académicas y aislamiento de los demás (Cuadro y grafico 4.5.) las que la padecen no suelen disponer de tiempo

adecuado para prepararse a enfrentarlos, Son ejemplos de sucesos vitales situaciones tan dispares como el matrimonio, el divorcio, el despido laboral, el embarazo, varios sucesos ocurridos.

SEXTA: Nivel del estrés en los estudiantes del primero al décimo semestre de la escuela profesional de educación física de la una puno – 2014. a condiciones expuestas externas o internas que perturban el equilibrio de la persona que depende tanto de las demandas de la situación, como de los recursos con los que cuenta, el organismo amplía toda las energías disponibles para protegerse. De los 10 semestres evaluados en primer lugar el 91,05% de estudiantes se encuentra con nivel de estrés medio, en segundo lugar 4,74% de estudiantes se encuentran con un nivel de estrés alto y en tercer lugar el 4,21% de estudiantes se encuentran con un nivel de estrés bajo. Los estudiantes centran su atención en la forma que perciben los sujetos las situaciones que les son impuestas y su modo de reaccionar ante ellas. (Selye, 1956).

SUGERENCIAS

- PRIMERA:** Realizar cursos de actualización especializada en actividades desestresantes y recreativas cada fin de mes.
- SEGUNDA:** Evaluar permanentemente mediante este test, para determinar el grado de avance de los desequilibrios del estrés, ya que nos encontramos en un país en permanente crisis.
- TERCERA:** Deben tomarse en cuenta estos resultados, por todas las autoridades educativas, con la finalidad de mejorar los niveles de rendimiento educativo.
- CUARTA:** Que los estudiantes evaluados sean atendidos en la brevedad posible para reducir su impacto en los estudiantes.
- QUINTA:** Que las evaluaciones sean permanentes a inicio y al final de cada semestre.
- SEXTA:** Que se elabore un instrumento para evaluar a los docentes partiendo de los resultados que se mostraron y se reduzca los problemas que los aquejan durante el desarrollo de clases.

BIBLIOGRAFÍA

Astudillo, C y Col, (2003) *Efectos Biopsicosociales del Estresen estudiantes de la pontificia Universidad Javeriana de Santiago de Cali.*

Barraza, A. (2005) *Características del Estrés Académico en lo alumnos de Educación Media Superior.* México: México D.F.

Barraza, A. (2003) *El estrés académico en los alumnos de pos grado de la Universidad pedagógica de Durango.* México: México D.F.

Benítez, J. (2007) *Estrés Académico en los estudiantes de área basicademedicina de la UNIVERSIDAD Nacional de Santa Ana. El Salvado: el Salvador*

Carver C, y Scheiner. (1997), *Teorías de la personalidad.* México: 3ra Ed. México D.F.

Galazar, E y Spinely, D. (2006) *Nuevas relaciones sobre la epidemia del siglo XX.* Argentina.

Labrador, F.J. Crespo, M. (1993). *Estrés. Trastornos psicofisiológicos.* Madrid: Eudema.

Lararuz, R y Folkman, S. (1992), *Estrés y procesos cognitivos.* España: Martines Roca. (2da Ed.) Barcelona.

Liebert y Morris (1967) *Psicología y Orientación Terapéutica de los Trastornos de impaciencia y alimentación:* (1ra Ed.) Editorial prax

Iberia, com (2012). *Reacciones psicológicas al estrés.* (copiado el 05-11-2015)

Marshall, L. (1994). *Libérate del estrés.* Book Barcelona, 3ra edición :Editorial Robín.

Melgosa, J. (1995). *Sin estrés.* Argentina, 1ra Edición: Editorial Safeliz.

- Mungaray, A. Ocequeda, J. y Sanchez, M. (2002). *Retos y perspectivas de la reciprocidad universitaria a través del servicio social*. Mexico: Porrúa.
- Muñoz y García, F.J. (2004). *El estrés académico problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva: Universidad de Huelva Publicaciones.
- Newstron, J. (1991.) *Enciclopedia de psicología*. México: México D.F. el manual moderno.
- Obregón, L. (1991). *Manual de la salud*. Lima: 1ra Edición, Editorial Navarrete.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, que es y cómo evitarlo*. México: FC.
- Ortiz, F. (2008). *Vivir sin estrés*. México: (1ra Ed) Editorial Pax.
- Padilla, D. y Wendkos, S. (1998). *Psicología*. Washington. USA: McGraw- Hill.
- Torres, I. (2007). *Afecta el estrés a los universitarios*. México: México D.F.
- Rodríguez, Y. (2008). *El estrés en nuestras vidas*. México: Consultado el 20.04.11.
- Sandín, B. (2003). *El estrés: un análisis basado en el papel de los factores Sociales e Internacional*. Journal of Clinical and Health Psychology.
- Selye, H. (1956). *Síndrome general de adaptación*. España.
- Sternberg, R. (1996). *Investigaciones Psicológicas una guía para la elaboración de textos científicos dirigido a estudiantes investigadores*. España: Paidós
- Vialfa, C. (2010). *Las Fases del Estrés*. España: Consultado el 17.03.11.

ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO –PUNO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

“FORMULARIO DE NIVEL DE ESTRÉS”

I. DATOS GENERALES:

SEXO: Masculino () Femenino ()

EDAD:.....

1ro	2do	3ro	4to	5to	6to	7mo	8vo	9no	10mo
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

SEMESTRE DE ESTUDIOS:

Estimado(a) Compañero(a). El presente formulario evaluara el nivel de estrés. Para lo cual se presentan 24 ítems para que las leas atentamente y respondas con sinceridad según sea tu grado de acuerdo con ellas.

Para ello marca con una (x) dentro del recuadro de cada ítem, que más se acerque a tu opción. La escala va del (1 al 5). Si es siempre marca con la x el 5 y si es nunca marca con una x la 1. Las opciones dudosas las empleas el 2, 3 o el 4, según se acerque más a tu opción al nunca o al siempre.

No hay respuestas correctas ni incorrectas, no se trata de un examen. Recuerda que todo lo que expreses en este cuestionario será tratado de forma privada y confidencial, de ahí que te ruegue que respondas con sinceridad.

II. CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DE ESTRÉS

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

1	2	3	4	5

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

FRECUENCIA DE INQUIETUD					
	(1) NUNCA	(2) RARA VEZ	(3) ALGUNAS VECES	(4) CASI SIEMPRE	(5) SIEMPRE
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobre carga de tareas y trabajos					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación y etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, mapas conceptuales y etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones y etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					

3. En una escala de (1) al (5) señale con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y de comportamiento 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 abdominales o diarrea					
Rascarse morderse las uñas, frotase y 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 de separación					
Problemas de concentración					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					

REACCIONES DE COMPORTAMIENTO					
	(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 académicas					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

MUCHAS GRACIAS