

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

DOCTORADO EN EDUCACIÓN



TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN
ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
PUNO**

PRESENTADA POR:

HUGUETTE FORTUNATA DUEÑAS ZÚÑIGA

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

DOCTORIS SCIENTIAE EN EDUCACIÓN

PUNO, PERÚ

2017

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

DOCTORADO EN EDUCACIÓN



TESIS

ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN
ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
PUNO

PRESENTADA POR:

HUGUETTE FORTUNATA DUEÑAS ZÚÑIGA

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

DOCTORIS SCIENTIAE EN EDUCACIÓN

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE


.....
Dr. JOSÉ DANTE GUTIÉRREZ ALBERONI

PRIMER MIEMBRO


.....
Dr. FRANCISCO CHARAJA CUTIPA

SEGUNDO MIEMBRO


.....
Dr. FELIPE GUTIÉRREZ OSCO

ASESOR DE TESIS


.....
Dr. JULIO ADALBERTO TUMI QUISPE

Puno, 03 de febrero de 2017.

ÁREA: Educación.

TEMA: Estrés académico en estudiantes.

LÍNEA: Problemas sociales urbanos.

DEDICATORIA

A Dios por su infinito amor y bendiciones que me da

A mis amadas hijas Nicole y Carmen, razón de mi existencia,

A Eleazar, mi amor, mi apoyo y fortaleza

A Mamá, el ángel que dirige mi vida,

A Papá, por su gran amor, nobleza y sabiduría,

A mis hermanos, por su ejemplo de lucha, tenacidad y superación.

Este logro es para Ustedes...

AGRADECIMIENTOS

- A la Universidad Nacional del Altiplano de Puno por haberme formado profesionalmente y haberme hecho formar parte del mundo de la investigación.
- A los señores miembros del jurado, Dr. José Gutiérrez Alberoni, Dr. Francisco Charaja Cutipa, Dr. Felipe Gutiérrez Osco, por haberme brindado su tiempo en las orientaciones y mejoras para el desarrollo del presente trabajo.
- Al Dr. Julio Adalberto Tumi Quispe, mi asesor, quien me acompañó y asesoró en este camino de la investigación y de quien guardo las mejores orientaciones respecto al campo de la investigación.
- A los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano por haberme apoyado con su tiempo en el desarrollo de la investigación.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
ÍNDICE GENERAL	iii
ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
ÍNDICE DE ANEXOS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I**REVISIÓN DE LITERATURA**

1.1	Antecedentes de estudio	3
1.2	Sustento teórico	8
1.2.1	Concepto y características del estrés	8
1.2.1.1	Planteamientos y posturas teóricas del estrés	10
1.2.2	Teorías basadas en la respuesta	10
1.2.3	Teorías basadas en el estímulo	11
1.2.4	Teorías basadas en la interacción o transacción	13
1.2.4.1	El estrés académico en los estudiantes de la educación superior universitaria	15
1.2.4.2	Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico	20
1.2.4.3	Causas del estrés académico	24
1.2.4.4	Dimensiones del estrés académico	25
1.2.5	Situaciones estresantes	25
1.2.6	Manifestaciones físicas	26
1.2.7	Manifestaciones Psicológicas	27
1.2.8	Manifestaciones Comportamentales	28
		iii

1.2.9	El afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico	28
1.2.10	Estrategias de afrontamiento al estrés	29
1.2.10.1	Modelo de estrategias de afrontamiento al estrés de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot	32
1.2.11	Dimensiones de las estrategias de afrontamiento	32
1.2.11.1	Afrontamiento racional	32
1.2.11.2	Afrontamiento emocional	34
1.2.11.3	Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento	35
1.3	Definición de términos	36
1.4	Hipótesis	37
1.4.1	Hipótesis general	37
1.4.2	Hipótesis específicas	37
1.5	Sistema de variables	37

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1	Planteamiento del problema	39
2.1.1	Problema general	43
2.1.2	Problemas específicos	43
2.2	Justificación	43
2.3	Objetivos	45
2.3.1	Objetivo general	45
2.3.2	Objetivos específicos	45

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1	Tipo y diseño de investigación	46
3.2	Materiales y métodos	46
3.2.1	Ámbito o lugar de estudio	46
3.2.2	Población y muestra	47
3.2.2.1	Población	47
3.2.3	Muestra	48
3.2.4	Descripción de métodos por objetivos específicos	51

3.2.5	Prueba estadística que se utiliza para las hipótesis	54
3.3	Validez y confiabilidad de los instrumentos	55
CAPÍTULO IV		
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		
4.1	Niveles de estrés académico en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno	56
4.2	Estrategias de afrontamiento al estrés	63
4.2.1	Contrastación de hipótesis	68
4.3	Relación del estrés académico con las estrategias de afrontamiento	70
CONCLUSIONES		73
RECOMENDACIONES		74
BIBLIOGRAFÍA		75
ANEXOS		79

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
1. Posturas teóricas del estrés	15
2. Estresores académicos	22
3. Indicadores de estrés académico según Barraza Macías	23
4. Número de estudiantes matriculados de la Universidad Nacional del Altiplano Puno - 2016	48
5. Número de estudiantes por Facultades y Escuelas Profesionales (población y muestra) de la Universidad Nacional del Altiplano Puno	50
6. Técnicas e instrumentos de investigación según objetivos	52
7. Número y porcentaje de los niveles de estrés académico de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno- 2016	56
8. Frecuencia y porcentaje de estrés académico de acuerdo al sexo de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno	60
9. Estrés académico de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de acuerdo a la edad	62
10. Uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno 2016	63
11. Uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno de acuerdo al sexo	65
12. Uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2016 de acuerdo a la edad	67
13. Relación de los niveles de estrés académico con el uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2016	70

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
1. Modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico Barraza	24
2. Número y porcentaje de los niveles de estrés académico de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno	57
3. Estrés académico de acuerdo al sexo de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano	60
4. Estrés académico de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de acuerdo a la edad	62
5. Uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano	64
6. Uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de acuerdo al sexo	66
7. Estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de acuerdo a la edad	67
8. Relación de estrés académico con el uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno	70

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
1. Matriz de consistencia	80
2. Procedimiento para la muestra	82
3. Formatos de instrumentos de opinión de expertos	83
4. Instrumento de opinión de expertos evaluado y calificado	85
5. Instrumento para medir estrés académico	93
6. Instrumento para medir estrategias de afrontamiento	95
7. Base de datos	97

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo central determinar el grado de relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, la hipótesis planteada fue que el grado de relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento es directo, el método que se utilizó fue el de la encuesta con la correspondiente utilización de instrumentos psicológicos que cumplen los requisitos necesarios de validez y confiabilidad. La población son 18,666 estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano y la muestra es de 377 estudiantes la misma que fue estratificada tomando en cuenta a los estudiantes de octavo y noveno semestre de las diferentes escuelas profesionales. Los resultados a los cuales se arribó fue que el estrés académico de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano es alto con un 75.3%, las estrategias de afrontamiento que utilizan son regulares por lo que se concluye que si existe grado de relación entre ambas variables en razón que estas son dependientes de acuerdo a la prueba estadística de correlación de Pearson.

Palabras clave: Estrés, estrés académico, estrategias de afrontamiento, estudiantes.

ABSTRACT

It research that takes by title "stress academic and strategies of coping in students of the University national of the Highlands Puno", had as objective central determine the grade of relationship between the stress academic and them strategies of coping, the hypothesis posed was that the grade of relationship between the stress academic and them strategies of coping is direct, the method that is use was the of the survey with the corresponding use of instruments psychological that meet them requirements of validity and reliability. The population with which is worked were them students of the University national of the Highlands that amounted to 18,666 and it shows is understood of 377 students the same that was stratified taking in has to them students of eighth and ninth semester of them different schools professional. Them results to which is arrived was that the stress academic of them students of the University national of the Highlands is high with a 75.3%, the strategies of coping that used are regular by what is concludes that exists grade of relationship between both variables in reason that these are dependent according to the test statistics of correlation of Pearson.

Keywords: stress, academic stress, coping strategies, students.

INTRODUCCIÓN

El proceso de formación universitaria, es considerado un condicionante generador de estrés, situación que puede ocasionar una sobrecarga a los estudiantes, y propiciar el empleo de recursos de afrontamiento racionales y emocionales, que, al resultar insuficientes, pueden condicionar la aparición de trastornos somáticos, mentales o desadaptación social. En esta sociedad marcada por diferentes situaciones a las cuales se enfrentan los estudiantes es que se pone en riesgo la salud mental que de un tiempo a esta parte ha venido experimentando un franco retroceso, debido a ello es que los estudiantes desarrollan comportamientos inadecuados que definitivamente van en contra de su salud mental, así como física, esta problemática es latente en la Universidad Nacional del Altiplano.

Las exigencias académicas universitarias son cada vez más apremiantes para el estudiante, ello es reconocido en diversos estudios, desarrollados por Barraza (2003, 2005, 2007), Mazo y otros (2011) encontraron elevados niveles de estrés en la población universitaria, los estudiantes observan como factores estresores la presión de los exámenes, exposiciones, sobrecarga académica y otros como factores que más los estresan, particularmente, la presión de los exámenes

El tránsito por la universidad durante la etapa de la adolescencia y adultez joven, representan para el individuo una experiencia que definirá el resto de su vida. Y será asertivo o no dependiendo del contexto histórico, social, económico y cultural, que haya vivido antes. El ámbito universitario constituye un lugar en que son puestas en juego las competencias y habilidades para alcanzar los objetivos en un plazo determinado por la duración de la carrera elegida. Durante esta etapa los estudiantes también, deben enfrentar una gran cantidad de cambios, que pueden ser considerados estresores psicosociales, como el desarraigo, emancipación, disminución del apoyo económico y el reto que implica tener calificaciones satisfactorias, la sensación de indefensión y de incertidumbre ante el futuro.

El estudio se encuentra organizado en cuatro capítulos que son como sigue:

Capítulo I, presenta el planteamiento del problema, los objetivos de investigación que constituyen conocer el grado de relación del estrés académico con las estrategias de afrontamiento.

Capitulo II, se considera el marco teórico iniciando con los antecedentes de estudio, luego los conceptos más importantes respecto a las variables motivo de la investigación, la relación de ambas variables y la hipótesis de investigación.

Capitulo III, se describe el tipo y diseño de investigación, los materiales y métodos, población y muestra.

Capitulo IV, presentan los resultados de la investigación donde se consigna las estadísticas referidas a las variables: estrés académico y estrategias de afrontamiento, el estadístico de correlación R de Pearson de acuerdo a resultados finales.

Finalmente, las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1 Antecedentes de estudio

Barraza (2008) su tipo de estudio fue descriptivo, el universo estuvo constituido por los alumnos de educación media superior que asisten a las instituciones con bachillerato general, los resultados fueron que el 85% de los alumnos reconocen la presencia de estrés académico, las evaluaciones de los profesores 92%, los estresores tienen que ver con la competencia con compañeros del grupo 91%, el tipo de trabajo que piden los maestros 91%, sobrecarga de tareas y trabajos escolares y exceso de responsabilidades por cumplir las obligaciones escolares con 90%, los síntomas que se presentan con mayor intensidad en los alumnos son los psicológicos.

Mazo, Londoño y Gutierrez (2013) su objetivo fue conocer los niveles de estrés académico de los estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín y su relación con las variables edad, sexo, nivel de estudios y tipo de carrera de los estudiantes, llegaron a la conclusión que en cuanto al género no existen diferencias significativas, aumenta levemente el estrés en el rango de edad entre los 25 y 42 años y menor susceptibilidad entre los 19 y 21 años, en las escuelas de ciencias de la salud y ciencias de la educación se evidencian mayor estrés, mientras que en ciencias sociales y derecho y ciencias políticas hay menor estrés.

Delgado *et al.* (2005) el propósito de este trabajo fue el estudio de los factores de riesgo para el estrés en los estudiantes de la facultad de Medicina ya que constituyen un determinante de la salud y un riesgo para el desarrollo de enfermedades, lo cual condiciona la calidad de vida y la respuesta académica de los estudiantes. Concluyeron que el nivel de estrés fue de 16.56% que corresponde a un nivel moderado, este nivel es

directamente proporcional a los factores de riesgo. Respecto a los factores productores de estrés se halló que la población estudiada se encuentra en un riesgo promedio de padecer alguna enfermedad psicosomática, debido a que la mayoría de los estudiantes se encuentran en la etapa de desarrollo humano correspondiente a la adolescencia.

Barraza (2008) encontró una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad alfa de Cronbach de .90, que pueden ser valorados como muy buenos, para la validez se recolecto evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del estrés académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico cognoscitivista.

Pulido Rull *et al.* (2011) como objetivos fueron identificar el perfil de los estudiantes de una universidad con los mayores niveles de estrés académico y determinar las propiedades psicométricas del instrumento denominado SEEU, los resultados muestran que los estudiantes de sistemas, traducción, diseño gráfico y arquitectura manifestaron mayores niveles de estrés, estos niveles de estrés son altos en estudiantes de los primeros y últimos semestres, en las mujeres y entre quienes no viven con su familia de origen.

Naranjo (2009) su objetivo de este estudio fue comentar los aportes de que sobre el tema de estrés presentan varios teóricos y enfoques fisiológicos, psicosociales, cognitivos e integradores. Llegaron a concluir que el estrés crónico tiene distintas repercusiones en la vida de la persona y afecta muchas veces su salud física y emocional, que repercute en las áreas inter personal, rendimiento académico, laboral y vida familiar. En cuanto al ambiente educativo, puede decirse que son muchas las fuentes de estrés que pueden afectar a la población estudiantil: la competitividad, las dificultades en el rendimiento académico, los problemas en las relaciones interpersonales, la violencia física y psicológica, los temores asociados a la realización de pruebas, el fracaso y el incumplimiento de las expectativas de los progenitores y docentes entre otros.

Para Martin (2007) el objetivo de su estudio fue estudiar la relación entre el nivel de estrés y los exámenes en los estudiantes universitarios, además de analizar la influencia de determinados indicadores de salud y del auto concepto académico. Los resultados

muestran un aumento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes, se observaron diferencias significativas en el nivel de estrés alcanzado por los estudiantes de Psicología respecto al de Filología Hispánica durante los dos períodos analizados, se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos.) y sobre el auto concepto académico de los estudiantes (peor nivel de auto concepto académico) durante el período de presencia del estresor.

Para Becerra (2013) el objetivo de estudio fue investigar el rol del afrontamiento en la relación del estrés percibido y las conductas de salud en estudiantes universitarios, concluyo que los análisis de regresión múltiple jerárquica indican que la variable afrontamiento es la que mejor predice las conductas de salud, el afrontamiento centrado en la emoción constituyo un estilo que afecta favorablemente a los hábitos del consumo de alcohol, las estrategias del uso de la religión y búsqueda de soporte social por razones emocionales fueron predictores positivos sobre algunas conductas de salud.

Sandín (2002) su objetivo fue presentar un análisis crítico sobre los conceptos actuales del estrés focalizado en la relevancia de los factores sociales del estrés, encontró que se discute separadamente la relevancia de tres formas principales de estresores sociales: (1) sucesos vitales (cambios agudos que requieren reajustes drásticos durante un corto periodo de tiempo; por ejemplo, “estrés reciente”), (2) estrés de rol (demandas persistentes que requieren reajustes durante periodos de tiempo prolongados; por ejemplo, “estrés crónico”), y (3) contrariedades cotidianas (mini-eventos que requieren pequeños reajustes diarios; por ejemplo, los sucesos menores o “estrés diario”). Una de sus principales conclusiones de su análisis es que estos tres tipos de estresores pueden contribuir de forma independiente en la predicción de las perturbaciones de la salud asociadas al estrés

Sandín (2002) y Chorot (2002) tuvieron como objetivo describir el desarrollo y la validación preliminar del CAE que viene a ser una medida de auto informe diseñado para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: focalizado en la solución del problema, auto focalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y religión, los resultados encontrados demuestran una clara estructura factorial de siete factores que representaban los siete estilos básicos de

afrontamiento, las correlaciones entre los factores fueron bajas o moderadas, los coeficientes de fiabilidad de Cronbach para las siete sub escalas variaron entre 0.64 y 0.92 (media = 0.79). Un análisis factorial de segundo orden evidencio una estructura de dos factores, que representaban los estilos de afrontamiento racional y focalizado en la emoción, las mujeres informaron usar más las estrategias de afrontamiento que los varones.

Para Boullosa (2013) el objetivo del estudio fue describir y relacionar los niveles de estrés académico y afrontamiento que utiliza un grupo de 198 estudiantes universitarios de los primeros años dentro de la Universidad. Encontró correlaciones significativas entre estrés académico y estilos de estrategias de afrontamiento, se halló un nivel promedio de estrés académico, y las situaciones principalmente generadoras de estrés fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica, en cuanto a la sintomatología fueron las reacciones psicológicas las principales, los alumnos muestran el estilo de afrontamiento de resolver el problema.

Para Mikkelsen (2009) su objetivo fue establecer la relación entre satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de universitarios de Lima, el estudio fue no experimental de tipo correlacional de diseño transeccional se hallaron correlaciones significativas entre satisfacción con la vida y los estilos y estrategias de afrontamiento, en cuanto al afrontamiento hubo un mayor empleo del estilo resolver el problema y se encontraron diferencias significativas respecto al género de los participantes.

Según Rosales (2016) su objetivo fue establecer la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología del I al IV ciclo de un centro de formación superior de Lima-Sur. La muestra estuvo conformada por 337 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología pertenecientes a los cuatro primeros ciclos, de ambos sexos y cuyas edades fluctúan entre los 16 y 31 años. El diseño de investigación es correlacional y el tipo no experimental transversal, Los resultados obtenidos demuestran que el 80,50 % presenta un nivel promedio del estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio. Analizando si las variables sociodemográficas establecen diferencias a nivel de ambas variables se encontró que el sexo establece diferencias en las áreas estrés físico, psicológico y estrés académico total (es mayor en las mujeres). La edad establece diferencias significativas en hábitos de

estudio y estrés académico. El ciclo establece diferencias en el estrés académico, encontrándose que los alumnos del 3er ciclo tienen mayor estrés académico en el área estresores.

Labrador (2012) ha tenido como objetivo estudiar el estrés académico, así como algunos recursos psicosociales empleados, para su afrontamiento, concluyo que los estudiantes presentaron un estrés académico medio de 5.04 puntos, en el manejo del estrés, el recurso psicosocial más utilizado fue leer ($p = 0.001 < 0.05$), seguida de actividades como practicar deportes ($p = 0.034 < 0.05$) y escuchar música ($p = 0.043 < 0.05$), en cuanto a los factores asociados al nivel de estrés académico; el factor estrés en los exámenes reportó valores de $x=6.26\pm 1.24$, los ítems asociados con este factor que mostraron mayores promedios fueron: la falta de tiempo para estudiar ($x = 7.58$), la excesiva cantidad de materia para estudio ($x = 7.27$), preparar un examen ($x = 6.90$) y esperar sus resultados ($x = 6.73$). Destaco el efectuar un examen oral ($x = 6.33$) y ser interrogado en clase ($x = 5.82$); y en el factor estrés general, los promedios más altos los obtuvo participar en un seminario (discusión de temas en grupos reducidos), tanto para el grupo de la carrera de Farmacia como para los estudiantes de Bioanálisis.

(Ticona Benavente, SB., N Paucar Quispe, G., Llerena Callata, G., 2006) tuvieron como objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, concluyeron que el año de estudio que apuntó mayor número de estudiantes y mayor nivel de estrés fue el primer año, seguido de segundo, tercero y cuarto año; además la gran mayoría de estudiantes registra matrícula regular, el nivel de estrés que se encontró fue severo (29.91%). las estrategias más utilizadas orientadas al problema fueron: planificación y afrontamiento activo; orientadas a la emoción: reinterpretación positiva y crecimiento y negación y orientadas a la percepción: desentendimiento mental y enfocar y liberar emociones.

Condori (2013) tuvo como objetivo determinar la relación del estrés académico con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la UNJBG, concluyo que el grado estrés académico general en los estudiantes de enfermería es de rango medio con un 56.3%, el uso de estrategias de afrontamiento es regular con un 79.5%, el uso de inadecuadas con 11.3% y las estrategias adecuadas con el 9.3%. Encontró relación entre

estrés académico con las estrategias de afrontamiento en 0.001 con un nivel de confianza de 0.05.

Jerez y Oyarzo (2015) encontraron que un 98% de los estudiantes han presentado estrés académico, señalando estar más estresadas las mujeres (96,24%) que los hombres (88,57%). Los estresores más mencionados por los alumnos fueron las evaluaciones de los profesores (95,6%) y la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3%). Existiendo diferencia significativa entre las carreras en las evaluaciones de los profesores (Sig. 0,009). Con respecto a los síntomas la mayoría de los encuestados señalan haber tenido somnolencia (86,3%) y problemas de concentración (77,4%), presentando diferencia por carreras en fatiga crónica (0,002) y problemas de digestión (0,006) y en cuanto al género existe diferencia en varios de los síntomas que son presentados mayormente en las mujeres: Existe una alta prevalencia de estrés en los estudiantes del área de la salud, indicando un mayor estrés el género femenino existiendo diferencia por carreras en las evaluaciones de los profesores, fatiga crónica y dolores abdominales, siendo la carrera de Kinesiología la que presenta menor nivel de estrés en cada una de ellas.

1.2 Sustento teórico

1.2.1 Concepto y características del estrés

El estrés es considerado como uno de los problemas de salud más generalizado en todo el mundo, por lo cual ha sido y es un tema de honda preocupación en nuestra sociedad por los efectos tanto físicos como mentales en las personas que no diferencia la edad, el sexo, ni la condición socioeconómica, por ello que las instituciones que tienen que ver con la salud publica realizan campañas para educar y sensibilizar a la población, algunos autores refieren que es una enfermedad y otros dicen que es una reacción a las demandas que la vida nos plantea, al respecto (Sandín, 2002) refiere que el estudio del estrés tiene mucha importancia desde el punto de vista social de la salud, pues diferentes aspectos y factores sociales pueden operar como agentes estresores y alterar el equilibrio de la salud de los individuos.

El estrés en estos tiempos es un tema vigente porque diversas ciencias se ocupan de estudiarlo debido a que se presenta en personas de diferentes edades y diversos contextos, por tal razón Martínez y Díaz (2007) indican que el estrés puede ser

entendido e interpretado en función de una serie de experiencias como el nerviosismo, ansiedad y tensión, la fatiga, la preocupación y agobio, desesperación, la presión escolar fuerte, las demandas laborales entre otras. (Berrio & Mazo, 2011).

Navas citado en (Naranjo, 2009) refiere que el estrés viene a ser una relación dinámica que se da entre la persona y el ambiente lo que implica que el sujeto no es un ente pasivo del estrés y que la manera de enfrentarlo va a depender de los recursos que la persona tenga para mantener el equilibrio emocional adecuado, Rout y Rout (2002) refieren que el estrés es un proceso complejo donde el individuo responde a las demandas ambientales con respuestas de tipo fisiológicas, conductuales, cognitivas, emocionales, o una combinación de éstas, cuando estas situaciones son interpretadas como amenazantes. (Hernández, Ehrenzweig y Navarro 2009).

Folkman, Lazarus, Gruen y de Longis, refieren que el estrés se presenta cuando el sujeto identifica una situación amenazante cuya dimensión rebasa sus recursos de afrontamiento poniendo en riesgo su bienestar. De acuerdo a estos autores se puede concluir que el estrés viene a ser una condición que afecta a las personas en algún momento de sus vidas, poniendo en riesgo su bienestar emocional para lo cual se debe hacer uso de los recursos psicológicos y hacerles frente, de tal forma no se vea afectada la salud emocional que podría desencadenar otro tipo de enfermedades. (Naranjo, 2009).

En 1999, Sandin, refiere que el estrés implica una perturbación que altera el funcionamiento cotidiano del sujeto generada por situaciones internas o externas denominados estresores. Mucho va a depender como el individuo interprete esas situaciones y en función a ello las reacciones que muestre definitivamente cambiaran su comportamiento.

Existen varios enfoques respecto al estrés, la más influyente de todas ellas ha sido el modelo transaccional o interaccional de Lazarus y Folkman (1986), según el cual el estrés es un proceso dinámico de interacción entre el sujeto y el medio, el cual es percibido y analizado por la persona como apremiante y condicionante de sus procesos y recursos disponibles colocando en riesgo su bienestar. (Mazo, R.,

Londoño, K., Gutierrez, 2013). De acuerdo con estos autores, un suceso será estresante en la medida en que el sujeto lo perciba o valore como tal, sean cual sean las características objetivas del suceso. Por otra parte, las estrategias de que disponga una persona para hacer frente a la situación determinarán en buena medida que se emita la respuesta de estrés. Tanto Lazarus como Folkman expertos en el estudio del estrés hoy en día son considerados como precursores y sistematizadores del denominado enfoque cognitivo e interaccional del estrés y sus aportes plasmados en sus teorías son recibidos con beneplácito por los interesados en este tema. Ambos autores están considerados como los principales impulsores y sistematizadores del enfoque cognitivo e interaccional del estrés y sus teorías son las que reciben mayor apoyo hoy día. (Casuso, 2011).

1.2.1.1 Planteamientos y posturas teóricas del estrés

El concepto de estrés ha sido aplicado a diversos fenómenos psicosociales, que de alguna manera ha generado cierta confusión respecto a su abordaje y entendimiento, sin embargo, al investigar a varios teóricos éste se puede considerar como un estado producido por una diversidad de demandas poco usuales y excesivas que amenaza la integridad y el bienestar de la persona, por ello es que se analizan a continuación algunas teorías que fundamentan mejor la naturaleza del estrés.

1.2.2 Teorías basadas en la respuesta

Hans Selye (1936), considero al estrés como un agente desencadenante porque atenta contra la homeostasis del organismo. (pág. 365) (Cassaretto et al., 2013). Selye refiere que el estrés es “el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico” (pág. 24) (Condori, 2013). Entonces de acuerdo a este concepto se puede afirmar que el estrés no tiene una causa específica que lo genere y el estresor o el agente desencadenante puede ser un evento psicológico, físico, cognitivo o emocional.

Selye (1974) citado en (Sandín 1995, pág. 5) refiere que no se debe evitar el estrés, ya que se puede asociar con estímulos o experiencias agradables y desagradables,

y por tanto, la privación total de estrés conllevaría la muerte. “Cuando se afirma que un individuo sufre de estrés significa que éste es excesivo y que implica un sobreesfuerzo del organismo al tratar de sobreponerse al nivel de resistencia de éste. (Berrio & Mazo, 2011)

Por esta razón el estrés es una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo. Por otro lado, la respuesta de estrés está compuesta por un mecanismo tripartito, al que Selye llamo Síndrome general de adaptación, el cual tiene tres etapas bien diferenciadas: reacción de alarma, resistencia, agotamiento (Condori, 2013)

- a) **Alarma:** Cuando el organismo percibe un agente que identifica como nocivo y genera una respuesta inicial de alerta, presentando diferentes síntomas y movilizandoo defensas para responder a la posible amenaza, esta es una reacción intensa y no dura mucho tiempo.
- a) **Resistencia:** Es cuando el organismo busca adaptarse al agente nocivo o estresor desapareciendo los síntomas iniciales, en esta fase se da un aumento en el estado de alerta y mejora la capacidad de respuesta.
- b) **Agotamiento:** Si el estresor continua, el organismo ingresa a la etapa donde reaparecen los síntomas y se produce una ruptura de los procesos de recuperación, aun este proceso podría terminar con la muerte. (Lazarus & Folkman, 1986; Sandín, 1995). citado en (Cassaretto et al., 2013).

Entonces se puede concluir que esta teoría tiene una definición operativa del estrés con base en los estresores y las respuestas que dan las personas y que son fenómenos objetivables, es decir, son eventos que son reales.

1.2.3 Teorías basadas en el estímulo

Las teorías del estrés centradas en el estímulo, lo interpretan y comprenden de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo, T.H. Holmes y R.H. Rahe han sido los teóricos que más han explicado esta postura. (Berrio & Mazo, 2011).

Holmes & Rahe (1976) han argumentado que acontecimientos o situaciones vitales fuertes que vivencian las personas, como el próximo matrimonio, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., van a constituir siempre una fuente generadora de estrés fuerte porque producen grandes cambios que necesariamente van a exigir la adaptación del sujeto (Cassaretto et al., 2013)

Su investigación sobre el estrés centrada en los factores psicosociales ha tendido a orientar y organizar la teoría hacia las consecuencias que tienen las experiencias estresantes sobre la salud, más que hacia el origen de dichas experiencias. Este fenómeno representa un problema de gran relevancia actual en el marco del estudio social del estrés, ya que las condiciones sociales (organización social, apoyo social, aspectos socioeconómicos, estatus marital, rol laboral, género, etc.) pueden estar implicadas tanto en el origen como en las consecuencias de las experiencias estresantes. (Sandín, 2002).

Este modelo localiza las fuentes generadoras de estrés en el exterior, no en el individuo, a quien le corresponde el efecto generado por el estrés, de ahí que la orientación basada en el estímulo sea la más cercana a la idea popular de estrés.

Es importante tomar en cuenta que debido a las diferencias individuales que poseen las personas, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todos, algunas situaciones generadoras de estrés más comunes, pueden ser el cómo se procesa la información velozmente, los estímulos ambientales nocivos (ruido, contaminación ambiental, climas adversos, entre otros), la percepción de situaciones amenazantes, las funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro por múltiples circunstancias, , bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y escasa tolerancia a la frustración, etc.; es importante destacar la gran importancia que se le da al ambiente y a las situaciones sociales, por tal razón esta teoría se circunscribe en la que suele denominarse perspectiva psicosocial del estrés.

1.2.4 Teorías basadas en la interacción o transacción

El máximo exponente de este enfoque es Richard Lazarus (1986), quien enfatiza la relevancia de los factores psicológicos (principalmente cognitivos) que median entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dando al individuo un rol activo en la génesis del estrés, es decir, los factores psicológicos que median entre los estímulos estresores y las respuestas de estrés, factores que se refieren al tipo de pensamientos evaluativos que la persona tenga respecto a lo que ocurre (Becerra, 2013).

Para Lazarus y Folkman (1986) citado en (Berrio & Mazo, 2011) el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento, por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva. “La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante” (Berrio & Mazo, 2011)

Reynoso (2005), citado en (Rosales, 2016) sostiene que la evaluación cognitiva se basa en como el ser humano determina porque y hasta qué punto le resulta estresante la relación entre el individuo y el entorno ya que estos son estímulos internos que son generados por un ambiente real y las evaluaciones cognitivas en donde la evaluación cognitiva es el desarrollo que permite observar las consecuencias de un hecho provocado por la persona según características como valores, compromisos, creencias, estilos de pensamiento y percepción y el entorno en donde todas estas características deben predecirse y analizarse.

Es así que según Lazarus y Folkman (1986) el estrés se origina en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento (Berrio & Mazo, 2011), por ello, el concepto de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva. “La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante”, por tanto, la evaluación es un elemento mediador cognitivo entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores. (Condori, 2013).

Lazarus (1986) propone tres tipos de evaluaciones:

- Primaria: Se basa en la situación ya sea interna o externa
- Secundaria: Como la persona reacciona frente a una situación
- Reevaluación: Un proceso de Feed Back que ocurre mediante el desarrollo de la interacción de una persona y las demandas que autorizan la realización de algunos cambios de conducta en diferentes circunstancias. (Rosales, 2016).

Luego de la revisión de estas teorías, la que explica mejor el estrés es la teoría transaccional de Lazarus y Folkman, en razón que posee mayores elementos de juicio que explican la presencia del estrés, en sendos estudios se puede ver que esta teoría ha sido utilizada como fundamento teórico por varios investigadores, es relevante recalcar que en esta era del conocimiento es importante tomar en cuenta como el individuo hace una evaluación cognitiva de su entorno y de qué manera responde a los estresores que encuentra, también seguramente dependerá de la situación psicológica en la que se encuentre y de esa manera pueda evaluar y merituar la situación.

En este contexto es vital tomar en cuenta las ideas de Lazarus y Folkman (1986), cuando refieren que la persona y el ambiente mantienen una relación dinámica, mutuamente recíproca y bidireccional que incluyen las transacciones que hace el individuo con su ambiente durante la cual, la percepción de amenaza y/o daño puede ocasionar reacciones físicas y psicológicas, (Cassaretto et al., 2013) lo que definitivamente implica una diversidad de respuestas diferentes en cada persona debido a las diferencias individuales y las características de personalidad que cada uno tiene.

Tabla 1
Posturas teóricas del estrés

TEORÍAS	REPRESENTANTES	FUNDAMENTOS TEORICOS
A.- TEORIA DEL ESTIMULO	T.H. Holmes y R.H. Rahe (1967)	Proponen que los acontecimientos vitales importantes, como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto. El estrés lo interpretan y comprenden de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo
B.- TEORIA DE LA RESPUESTA A	Hans Selye (1974)	Concibe el estrés como una respuesta no específica del organismo, ante las demandas que se le hacen. El estrés es el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico
C.- TEORIA TRANSACCIONAL	Lazarus y Folkman (1986)	Enfatizan la relevancia de los factores psicológicos (principalmente cognitivos) que median entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dando al individuo un rol activo en la génesis del estrés. El estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento, por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva.

Fuente: Berrio y Mazo (2011)

1.2.4.1 El estrés académico en los estudiantes de la educación superior universitaria

La sociedad actual está cada vez más convulsionada y las presiones que las personas afrontamos son más apremiantes debido a las múltiples exigencias que los roles exigen de nosotros mismos, así Pulido Rull y otros (2011) refieren que todos los organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida, precisamente porque varios factores influyen en nosotros y podemos hacerle frente rápidamente de manera exitosa, pero cuando la reacción del sujeto se prolonga puede agotar las reservas del individuo y traducirse en una serie de problemas. Para una institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a la depresión, (Rich y Scovel, 1987), enfermedades crónicas (Cohen, Tyrell y Smith, 1993),

enfermedades cardiacas (Lowe, Urquhart, Greenman y Lowe, 2000) y fallas en el sistema inmune (Vedhara y Nott, 1996), y complementariamente al fracaso escolar (McDonald, 2001) y a un desempeño académico pobre (Zeidner, 1998). (Pulido Rull et al., 2011).

Orlandini (1998) argumenta que, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, al estar una persona en un período de aprendizaje experimenta tensión por la misma situación que enfrenta al sujeto y a esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto cuando el sujeto estudia de manera individual como grupal en el aula. (Diaz, 2010).

Este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la Universidad. En particular, este entorno sobre el que se centra esta investigación, representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador –con otros factores- del fracaso académico universitario. (Martin, 2007).

Experimentar estrés de forma intermitente o continua y no ser capaz de enfrentar adecuadamente los diferentes estresores que un joven universitario enfrenta pueden llevarlo al desarrollo de múltiples problemas, que van desde dificultades en la atención y concentración, fatiga, desinterés por el estudio, ansiedad, síntomas somáticos, depresión, ideación e intentos suicidas, trastornos del apetito y otras enfermedades psicológicas y psiquiátricas (Becerra, 2013), estos aspectos definitivamente van a influir en su bienestar tanto físico como psicológico.

En el 2005, Barraza refiere que el estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar

en el ámbito escolar. Por ello Pulido y otros en el 2011 refiere que diversas investigaciones han mostrado que el estrés académico ocurre en los estudiantes de primaria (Connor, 2003), secundaria (Aherne, 2001) y preparatoria (Gallagher y Millar, 1996); también se ha demostrado que dicho estrés aumenta conforme el estudiante progresa en sus estudios (Putwain, 2007), y que llega a sus grados más altos cuando cursan sus estudios universitarios (Dyson y Renk, 2006). (Pulido Rull et al., 2011).

En el año 2000, la investigación de Arnett, refiere que los estudios superiores representan, pues, el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida (Pulido Rull et al., 2011). Es importante mencionar que el ingresar a la universidad es una experiencia nueva en la que el estudiante debe separarse o alejarse del seno familiar, que asuma responsabilidades como trabajar y como consecuencia adaptarse a un medio que no es tan habitual pero que el estudiante utilizando las estrategias de afrontamiento adecuadas es posible que pueda sobrellevarlo exitosamente.

Los estudiantes universitarios debido al reto que asumen de experimentar la vida universitaria deben enfrentarse a múltiples estresores relacionados con los nuevos compañeros de clase provenientes de diferentes instituciones educativas, la infraestructura de la universidad que ahora es más grande, los horarios que son diferentes a los del colegio, a las características que tienen las aulas, las evaluaciones y trabajos académicos que deben presentar, la forma de recibir sus calificaciones que ahora deben ser virtuales, la presión de los padres, o las preocupaciones que tienen por el futuro, pudiendo repercutir todo ello negativamente en la salud física y mental de los mismos si estos no cuentan con los suficientes recursos para enfrentarlo, definitivamente va a preocupar más al estudiante su desempeño académico, lo que implica el impacto a nivel cognitivo no puede dejarse de lado el aspecto afectivo. (Martinez, 2010).

Según la revisión de literatura existen varias investigaciones relacionadas al estudio del estrés académico, pero dirigido al ámbito escolar, investigadores como, Fornes, Fernández y Mari (2001), Astudillo, Avendaño, Barco, Franco y Mosquera (2003), Duque (1999), Polo, Hernández y Poza (1996), y Barraza (2003), lo han evidenciado sin embargo es necesario manifestar que los estudiantes de nivel universitario y postgrado también padecen de estrés, así lo refiere Barraza Macias (2005) quien encontró en un estudio al trabajar con una muestra de 354 estudiantes de educación media superior que el 86% de estudiantes reconocen padecer de estrés académico en un nivel medianamente alto, debido al exceso de responsabilidad de tareas y trabajos escolares, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que requieren los profesores. (Ibinarriaga et al., 2014).

Para Martínez y Díaz , el estrés escolar es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional, intra relacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad meta cognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.

Desde una perspectiva psicosocial, la puesta en marcha de estas nuevas ideas vinculadas a la educación universitaria constituye experiencias organizacionales de cambio en la concepción de la actividad de docentes y estudiantes, y pueden por ello conllevar un marcado incremento del nivel de exigencia, del grado de incertidumbre y, en definitiva, del estrés tanto para el profesorado como para el alumnado (Extremera, Durán y Rey, 2007). Ante estos factores, el individuo debe optar por comprometerse con el trabajo encomendado (engagement), o por el contrario asumir el riesgo del hastío y desmotivación pudiendo llegar a estar quemado (Manzano, 2004).

El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc.

El estrés académico también ha sido asociado a síntomas somáticos del tipo dolor de cabeza, mareos, problemas digestivos, agotamiento, problemas con el sueño o irascibilidad (González, 2008; Polo, Hernández y Pozo, 1996; Mc George, Samter & Gillihan, 2005; Hystad et. al.)

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. Este es el modelo de estrés académico que más interesa para fines de la presente investigación, porque en la interacción del sujeto con el medio ambiente se produce la percepción y valoración que la persona hace tanto de las situaciones potencialmente estresantes, como de los propios recursos para hacer frente a tales demandas, este proceso es denominado evaluación cognitiva, dichas demandas pueden ser percibidas positivamente como desafíos, o negativamente como amenazas por el individuo. (Boullosa, 2013).

La definición de estrés académico, desde el modelo sistémico cognoscitivista de Barraza (2006), uno de los autores latinoamericanos que más ha aportado datos investigativos y conceptuales sobre la investigación que se desarrolla es la que se tomara en cuenta pues para el planteamiento

de su definición toma en cuenta los conceptos de Lazarus y Folkman y su teoría transaccional del estrés.

1.2.4.2 Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

(Barraza, 2008) propone un modelo conceptual para el estudio del estrés académico que desde una perspectiva sistémico – cognoscitiva, permite conceptualizarlo como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta en tres momentos; primero, cuando se ve sometido a las demandas consideradas estresores (input) ; segundo, cuando dichos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas; y tercero, cuando dicho desequilibrio obliga a movilizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio inicial (output). Este proceso permite identificar tres componentes del estrés académico: estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. (Boullosa, 2013).

Barraza (2006) plantea su teoría basado en dos supuestos:

- **Supuesto sistémico:** Se refiere a que el individuo se relaciona con el entorno en un continuo circuito de entrada y salida para lograr un equilibrio adecuado.
- **Supuesto cognoscitivista:** Se refiere a que la relación de la persona con el medio se ve mediatizada a través de un proceso de valoración de las demandas del ambiente y los recursos que se requieren para enfrentar esta demanda y la forma de enfrentarse a estas.

El modelo sistémico explica que se comienza por el entorno que se le presenta al individuo y el conjunto de demandas y exigencias, ante estas se da un proceso de valoración, en el cual la persona si estima que estas afectan sus recursos se pasan a llamar estresores; estos estresores se dan en el mismo individuo y provocan un desequilibrio no adecuado, este desequilibrio da como resultado un segundo proceso de valoración en donde interviene la capacidad de afronte ante diversas situaciones de estrés, manejando esta de la mejor forma posible, para que luego el

individuo sea capaz de responder frente a las estrategias de afrontamiento a las demandas que se puedan presentan en el ambiente, esta puede darse de manera apropiada logrando recuperar el equilibrio, o darse manera inadecuada en donde el sistema tendrá que realizar un tercer proceso de valoración logrando que se llegue a un ajuste adecuado de las estrategias. (Rosales, 2016).

Entre los factores que pueden considerarse estresantes al interior de este ámbito son las evaluaciones, la metodología del profesor, las expectativas del estudiante respecto a la universidad, a su desempeño y a su carrera, la falta de apoyo económico, problemas de adaptación a la universidad, la sobrecarga académica entre otros, que le van a generar al individuo desequilibrio, así lo han manifestado varios teóricos que han investigado respecto a estrés académico.

Barraza (2005; 2006; 2007b; 2008; Barraza y Acosta, 2007; Barraza y Silerio, 2007) (citado en Berrío García, Nathaly y Mazo Zea, Rodrigo, 2011) recopilan el siguiente grupo de estresores presentes en el estrés académico, y hacen un paralelo con los propuestos en un estudio anterior:

Tabla 2
Estresores académicos

BARRAZA (2003)	POLO, HERNÁNDEZ Y POZO (1996)
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecarga de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
Las evaluaciones	La tarea de estudio
Tipo de trabajo que te piden	Trabajar en grupo

Fuente: Revista de Psicología Universidad de Antioquia - Estrés Académico (Berrio & Mazo, 2011)

Barraza (2005, 2007, 2008), encontró que entre los síntomas que los estudiantes presentan con mayor frecuencia e intensidad son la fatiga crónica, somnolencia, sentimientos de depresión, tristeza y ansiedad, pues hallo que los exámenes producen diversos desajustes en la conducta.

Barraza (2008) citado en (Berrio & Mazo, 2011) propone una tabla de indicadores de estrés académico que los define como un conjunto de indicadores que se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera

diferente en cantidad y variedad por cada persona. La tabla se muestra a continuación:

Tabla 3
Indicadores de estrés académico según Barraza Macías

INDICADORES	EJEMPLOS
FISICOS: Reacciones corporales	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
PSICOLOGICOS: Relacionados con las funciones cognitivas o emocionales	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.
COMPORTAMENTALES: Involucran la conducta	Ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.

Fuente: Revista de Psicología Universidad de Antioquia - Estrés Académico (Berrio & Mazo, 2011)

Para poder considerar completa la modelización sobre el estrés académico Barraza (2006) propone un gráfico que permitirá entender mejor la dinámica del estrés académico, que a continuación se muestra en la siguiente imagen:



Figura 1. Modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico Barraza

Fuente: (Barraza, 2008)

La lectura del modelo gráfico inicia del lado izquierdo superior y tiene la siguiente lógica de exposición: el entorno plantea al individuo una serie de demandas o exigencias. La persona somete estas demandas a un proceso de valoración. Si considera que las demandas desbordan sus recursos las valora como estresores. Dichos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación persona-entorno. Ese desequilibrio da paso a un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar la situación estresante, determinando la mejor forma de enfrentarla. El sistema responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno. Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico; si no lo son, el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado.

1.2.4.3 Causas del estrés académico

Román, Ortiz y Hernández (2008) identificaron un gran número de causas como son la sobrecarga académica, la realización de exámenes, el exceso de información, intervenciones orales, muy poco tiempo para realizar las tareas, dificultad para entender lo que se explican en las clases y notas finales entre otras. (Rosales, 2016), p.26.

(Arribas Marín, 2011) afirmo que las causas del estrés académico son: la gran cantidad de temas que se realizan, los trabajos que demandan bastante tiempo, la apreciación que tienen los alumnos hacia el profesor ya que de ellos depende la motivación que tengan los alumnos por el curso, la técnica que utilizan, etc.

Muñoz García, F. (2004) identifican las causas del estrés académico a través de diversos factores o estímulos que se dan en el ámbito educativo y que causan un evento o una demanda, gran carga académica en el estudiante dependiendo a la forma de cómo cada individuo lo afronte. Factores asociados que se pueden encontrar son: el tipo de carrera universitaria que curse el estudiante, (Figueroa, Contini, Lacunza, Levín, & Suedan, 2005) refieren que el nivel de estudio que se encuentre cursando el estudiante genera mayor estrés, ellos encontraron que los estudiantes de medicina tenían mayores niveles de estrés, García Muñoz (2004) sostiene que la variable sexo no es tan significativa, sin embargo, otros estudios reportan que hay mayor prevalencia de estrés en mujeres que en varones. Caldero, Pulido y Martínez (2007) afirmaron que los alumnos con bajo nivel de estrés obtienen un nivel de rendimiento académico medio,

1.2.4.4 Dimensiones del estrés académico

Enfatiza la definición de sistema abierto, que implica un proceso relacional sistema-entorno. Por tanto, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico se refieren al constante flujo de entrada (input) y salida (output) que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio.

1.2.5 Situaciones estresantes

Según (Bedoya-Lau, Matos, & Zelaya, 2014) son los diferentes eventos ocurridos dentro del ámbito universitario que pueden generar estrés académico en los estudiantes y que se pueden resumir de la siguiente manera:

- Competitividad grupal: Competencia entre compañeros del aula por el orden de mérito.
- Realización de un examen: Es inevitable que los exámenes generen estrés.

- Sobrecargas de tareas: El número de tareas asignadas no contrasta con el tiempo que se dispone.
- Exposición de trabajos en clase: Inseguridad al hablar en público.
- Exceso de responsabilidad: Las tareas sobrepasan su capacidad.
- Intervención en el aula: No estudian para dichas intervenciones.
- Ambiente físico desagradable: El aula no es de su agrado.
- Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.): Muchos cursos para un semestre.
- Falta de incentivos: Siente que sus esfuerzos no son reconocidos por el docente, amigos o familia.
- Masificación de las aulas: Muchos estudiantes por aula
- Tiempo limitado para hacer el trabajo: El tiempo es muy corto para el número de tareas que se tiene.
- Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas: El tiempo no alcanza para dichas actividades.
- Problemas o conflictos con los profesores: Desavenencias o incompatibilidad de caracteres con los docentes.
- Competitividad entre compañeros: Preocupación por el orden de mérito
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
- Las evaluaciones: Las evaluaciones orales, escritas, grupales e individuales son generadoras potencialmente de estrés.

1.2.6 Manifestaciones físicas

Los indicadores o síntomas de la situación estresante (desequilibrio sistémico) manifiestan reacciones físicas o corporales que fácilmente se pueden observar y que permite detectarlas, se mencionan a continuación:

- Dolores de cabeza: Ocasionados porque el problema supera o desborda las fuerzas del estudiante.
- Insomnio: Falta de sueño.
- Problemas digestivos: Tales como diarreas, cólicos, náuseas.
- Fatiga crónica: Está cansado todo el tiempo
- Sudoración excesiva: Se presenta aun sin haber realizado una actividad física

(Bedoya-Lau et al., 2014), en un estudio sobre estrés académico encontraron también que en las manifestaciones físicas del estrés se identifican trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas digestivos, etc.

1.2.7 Manifestaciones Psicológicas

El estrés académico es en estado esencialmente psicológico porque presenta estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). La universidad se constituye en un espacio importante que influye y afecta la estabilidad psicológica de los universitarios que se enfrentan a situaciones diversos cambios y presiones. (Upegui et al., 2014) Al respecto García Ros, Pérez Gonzales, Pérez Blasco y Natividad en el 2012 refieren que estos cambios que afrontan los estudiantes pueden generar sintomatología clínica. Las diversas manifestaciones que desencadena afectan las funciones cognitivas o emocionales a saber:

- Desconcentración: No se puede enfocar en un tema específico
- Sentimientos de miedo: Miedo a no cumplir o terminar de forma satisfactoria el trabajo, examen o semestre.
- Problemas de memoria: No recordar lo estudiado, bloquearse.
- Ansiedad: Angustia, preocupación.

- Depresión: Sentirse triste todo el tiempo, sin saber porque

1.2.8 Manifestaciones Comportamentales

Estas tienen que ver específicamente con la conducta que manifiesta la persona y las manifestaciones son más objetivas y visibles, se mencionan a continuación:

- Conflictos: Desavenencias entre los compañeros del aula.
- Desgano para realizar las labores académicas: Desinterés en las asignaturas.
- Aislamiento: Evitar todo tipo de contacto social.
- Disminución del arreglo personal: No preocuparse por su aspecto personal
- Fumar o beber: Caer en estos hábitos para disipar el estrés.
- Desorden alimentario: Ingesta de los alimentos a deshoras.

Este conjunto de indicadores se articula de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona.

1.2.9 El afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico

Ante el desequilibrio que produce el estrés, el individuo pone en marcha diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema. Aunque son muy variadas las estrategias de afrontamiento, (Barraza, 2008) sugiere las siguientes: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

Lo anterior permite concluir que “en el campo de estudio del estrés académico se da la coexistencia de múltiples formas de conceptualización, lo cual, aunado a la no conceptualización explícita en otros casos, constituye el primer problema estructural de este campo de estudio”, y que, por tal motivo, es un área de estudio reciente y con mucho aún por investigar.

A partir de estas hipótesis es posible definir al Estrés Académico que manifiestan los estudiantes en los siguientes términos: el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- Primero: El estudiante se ve sometida, en su contexto de trabajo, a una serie de demandas (input) que, bajo la valoración del propio estudiante son consideradas.
- Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) (p. ej. ansiedad); estos síntomas pueden ser físicos (p. ej. dolor de cabeza), psicológicos (p. ej. problemas de concentración) o comportamentales (p. ej. aislamiento).
- Tercero: Ese desequilibrio sistémico obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (por ejemplo, platicar a sus compañeras la situación que le preocupa). Estas acciones pueden estar orientadas a la resolución del problema.

1.2.10 Estrategias de afrontamiento al estrés

En el 2012 Rocha, refiere que si la conducta puede entenderse como un intento de adaptación (Bermúdez, 1996), la adaptación es un proceso en el que se pone de manifiesto algún compromiso entre demandas y restricciones ambientales y los planes del individuo para la consecución de objetivos o metas, y aquí es importante tomar en cuenta los recursos que dispone el propio individuo para enfrentarse con éxito a las exigencias del ambiente. (Rocha M. 2012, pág. 16)

El concepto de afrontamiento hace referencia al tipo de estrategias adoptadas por la persona para hacer frente a esa situación estresante a partir de la evaluación cognitiva acerca de la misma: modificar la situación, aceptar, buscar información, demorar la respuesta, etc. (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire, 2010).

Martínez Gonzales (2010), encontró que respecto a las formas de afrontar las situaciones estresantes por parte de los universitarios el modelo de afrontamiento más utilizado en el contexto académico es el transaccional de Folkman y Lazarus

(1985), pues los estudiantes vivencian el estrés como un estado emocional negativo con respuestas fisiológicas producto de las exigencias del ambiente y los recursos personales que disponen, los cuales probablemente no son suficientes ni los más adecuados.

Existen diversas formas y reacciones que el individuo manifiesta para hacerle frente a las demandas que el contexto le plantea, es decir, varias formas de enfrentar al estrés, así Lazarus y Folkman, (1985) refieren que afrontamiento vienen a ser los esfuerzos constantes cognitivos y comportamentales del individuo por gestionar las demandas concretas externas y/o internas que se perciben como agotadoras o excesivas para los recursos propios, independientemente de que estos esfuerzos sean exitosos o no.

Es importante tomar en cuenta que las personas reaccionamos de manera diferente y ello obedece también a nuestra personalidad, por lo que, la forma de afrontar el estrés está relacionado con las cogniciones, valoraciones y los recursos de que dispone la persona para hacerle frente a esas situaciones, no se puede pretender homogenizar las reacciones precisamente por las diferencias individuales, es importante observar que resultados les reportan la utilización de sus estrategias de afrontamiento.

Como se sabe en 1985, Lazarus y Folkman han estudiado mucho el estrés y han descrito dos estrategias básicas de afrontamiento del estrés que son:

- a) Esfuerzos cognitivo-conductuales centrados en solucionar el problema
- b) Búsqueda de relaciones y apoyo en otros con gran contenido afectivo.

En el 2003, Cassareto y otros refieren que la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento es recíproca, debido a que las acciones que realiza una persona afectan la valoración del problema y el subsecuente afrontamiento. (Lazarus & Folkman, 1986; Stone, Grenenbeg, Kennendy-More & Newman, 1991). Es así que el afrontamiento actúa como el regulador de la perturbación emocional, si es adecuado no habrá malestar y si es negativo aumentara el riesgo de mortalidad y morbilidad.

Para Lazarus y Folkman (1986) el afrontamiento no es un estilo de personalidad constante, sino que, por el contrario, está formado por ciertas cogniciones y conductas que se ejecutan en respuesta a situaciones estresantes específicas, refiere también que la relación entre estrés y afrontamiento es recíproca, debido a que las acciones que realiza una persona para afrontar un problema afectan la valoración del problema y el subsecuente afrontamiento. (Lazarus & Folkman, 1986; Stone, Greenber, Kennedy – Moore & Newman, 1991) (Cassaretto et al., 2013)

El afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional, si es efectivo no se presentará dicho malestar, caso contrario podría verse afectada la salud de forma negativa aumentando así el riesgo de mortalidad y morbilidad.

Lazarus y Folkman, conceptualizan el estrés académico como lo que las personas hacen en reacción a un estresor específico que ocurre en un contexto concreto, son las conductas que tienen lugar tras la aparición del estresor, son las formas de hacer uso de los recursos de afrontamiento, las distintas maneras en que se utilizan los recursos disponibles para hacer frente a las demandas estresantes. Ante un mismo suceso potencialmente estresante la gente presenta reacciones muy diversas es ahí donde hacen uso de las Estrategias de Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento hacen alusión a los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y que pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones que se den en cada momento.

Sandín (1995) refiere que el concepto de afrontamiento del estrés hace referencia a los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés, es decir, para tratar tanto con las demandas externas o internas generadoras de estrés, como con el malestar psicológico que suele acompañar al estrés. (Sandín y Chorot, 2003).

Lazarus y Folkman (1986) plantean dos estilos de afrontamiento al estrés:

- Estilos centrados en el problema
- Estilo centrados en la emoción

Una importante razón que justifica el estudio del afrontamiento es la creencia de que determinadas formas de afrontamiento resultan más eficaces que otras para la promoción del bienestar y consecuentemente, la posibilidad de utilizar esta información para diseñar intervenciones destinadas a ayudar a las personas a manejar más eficazmente el estrés.

1.2.10.1 Modelo de estrategias de afrontamiento al estrés de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot

Afrontamiento del estrés hace referencia a los esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés; es decir, para tratar tanto con las demandas externas o internas generadoras del estrés, como con el malestar psicológico que suele acompañar al estrés (Sandín, 1995)

Inspirados en el trabajo de Lazarus y Folkman comienzan a considerar el afrontamiento como un proceso dinámico, cambiante, dependiente del contexto y del modo concreto en que el individuo evalúa en cada momento lo que ocurre. Así, definen el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. (Condori, 2013).

1.2.11 Dimensiones de las estrategias de afrontamiento

1.2.11.1 Afrontamiento racional

a.- Búsqueda de apoyo social: Se refiere a la tendencia a realizar acciones encaminadas a buscar en las demás personas información y el consejo sobre cómo resolver el problema.

Es importante tomar en cuenta que contar con el apoyo de la familia o amigos puede funcionar de manera eficaz como buen amortiguador para sobrellevar el estrés y afrontarlo exitosamente, el no contar con el apoyo de la familia para sobrellevar el estrés puede potenciar y generar una alta vulnerabilidad en la persona. (Fernández, 2005).

- Contar los sentimientos: Busca a alguien cercano para contar lo que siente.
- Pedir consejo: Busca ayuda para la solución de su problema
- Expresar sentimientos: Enfatiza emocionalmente

b.- Focalizado en la solución del problema: Se caracteriza por decidir una acción directa y racional para solucionar las situaciones problema. Este aspecto tiene que ver con la búsqueda racional de una solución o soluciones a través de una serie de estrategias que ayudan a solucionar o afrontar una situación problemática. (Bados & García Grau, 2014).

- Analizar las causas del problema: Evaluar el “porque” ocurrió dicha situación.
- Establecer un plan de acción: El plan implica una serie de actividades ordenadas, destinadas a la solución del problema.
- Poner en acción soluciones concretas: La solución debe de estar basada de acuerdo a las prioridades establecidas en el plan.

c.- Evitación: Implica no hacer nada en previsión de que cualquier tipo de actuación puede empeorar la situación o por valorar el problema como irresoluble. Esta estrategia hace referencia a la adopción de conductas evasivas ante situaciones estresantes, esto se puede dar a causa de un bajo nivel de bienestar psicológico, falta de metas y confianza en sí mismos. (Figuerola et al., 2005).

- No pensar en el problema: Tratar de olvidar la situación estresante.
- Concentrarse en otras cosas: Enfocarse en la realización de otras tareas.
- Tratar de olvidarse de todo: Practicar o hacer actividades que sean de su agrado.

d.- Reevaluación positiva: Son estrategias enfocadas a crear un nuevo significado de la situación problema, intentando extraer todo lo positivo que tenga la situación.

- Ver aspectos positivos: Toda situación por más mala que sea tiene algo bueno.
- Sacar algo positivo de la situación: Evaluar la situación como una enseñanza.
- No hay mal que por bien no venga: Todo pasa por algo que más adelante será un bien para nosotros.

1.2.11.2 Afrontamiento emocional

a.- Expresión emocional abierta: Se caracteriza por canalizar el afrontamiento mediante las manifestaciones expresivas hacia otras personas de la reacción emocional causada por el problema.

- Descargar el mal humor: Desfogar la ira con las personas o con las cosas.
- Comportarse hostilmente: Mostrarse de una manera desagradable con las personas.
- Desahogarse emocionalmente: Manifestar lo que se siente como un punto de quiebre.

b.- Auto focalización negativa: Significa una ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración.

- Auto culpación: Uno mismo es el culpable de los que le pasa
- Resignación: Ante el problema, ya no hay nada que se pueda hacer
- Indefensión: Sentimiento de sentirse indefenso ante la situación presentada.

c.- Religión: Significa refugiarse en un ser supremo y omnipotente que implica entrar en actividades como asistir a los templos e iniciar oraciones para liberarse del problema de estrés que padece, a veces hay la tendencia de confesarse para no sentir culpabilidad buscando salvarse de tal situación. Las respuestas pueden darse de las siguientes formas:

- Apoyo en seres espirituales
- Pedir ayuda espiritual: Buscar apoyo en los seres espirituales para la solución del problema.
- Asistir a la iglesia: Visualizar a la iglesia como un templo de salvación.
- Rezar: Elevar oraciones y peticiones.

1.2.11.3 Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento

El efecto del estrés en la salud depende de lo adecuado de las estrategias de afrontamiento (Harris, 1989). Lazarus (2000) considera el afrontamiento como básico para nuestra salud y nuestras experiencias cotidianas. El afrontamiento juega un papel importante como mediador entre las circunstancias estresantes y la salud (Olmedo e Ibáñez, 2004) citado en (Reyna & Bracco, 2011)

Cuando se usan estrategias de afrontamiento efectivas, las emociones se ajustan y la situación estresante se resuelve. El uso de estrategias de afrontamiento efectivas facilita el retorno a un estado de equilibrio, el cual minimiza los efectos negativos del estrés. Estas estrategias de afrontamiento adaptativas consiguen reducir el estrés y mejorar la respuesta, disminuyendo la reacción emocional negativa, independientemente de que solucionen el problema (Perea-Baena, Sánchez-Gil, & Fernández-Berrocal, 2008).

También se ha descrito la influencia de ciertas estrategias de afrontamiento en la determinación del curso o pronóstico de algunas enfermedades

(Augusto y Martínez, 1998). La negación y la evitación tienen un efecto negativo en fases avanzadas de estrés y otras enfermedades psicosomáticas, también enfermedades hepáticas, cáncer o infarto de miocardio, bien porque conllevan la búsqueda tardía de atención médica, bien porque conducen a la larga perduración de estados emocionales negativos considerados de riesgo para el empeoramiento del estado de salud del estudiante.

1.3 Definición de términos

- **Estrés:** Es el resultado particular entre el individuo y el entorno, el cual es evaluado como amenazante o desbordante de sus recursos y que por lo tanto pone en peligro su bienestar.
- **Estrés académico:** Proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta cuando el alumno se ve sometido en contextos académicos a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores que provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el desequilibrio.
- **Estrategias de afrontamiento:** Esfuerzos constantes cognitivos y comportamentales del individuo por gestionar las demandas concretas externas y/o internas que se perciben como agotadoras o excesivas para los recursos propios y los esfuerzos encaminados a regular los estados emocionales que están en relación con o son una consecuencia de las situaciones estresantes.
- **Estresor:** Cualquier suceso, situación, persona u objeto que se percibe como estímulo o situación que provoca una respuesta de estrés en la persona evaluada.
- **Sistema:** Lo constituyen la familia, el grupo, sociedad donde el individuo se desarrolla y es influenciado.
- **Cognoscitivista:** Postura teórica que toma en cuenta el pensamiento para la toma de decisiones de un individuo.

- **Evaluación cognitiva:** Valoraciones que hace un individuo respecto a los estresores que le generan conflicto y las decisiones que va a considerar.

1.4 Hipótesis

1.4.1 Hipótesis general

Existe un grado de relación directo entre los niveles de estrés académico con las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

1.4.2 Hipótesis específicas

- El nivel de estrés académico predominante de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno corresponde al nivel medio
- Las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Nacional Altiplano Puno frente al estrés académico son predominantemente regulares

1.5 Sistema de variables

Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala	Categoría	Instrumento(s)
V. I. Estrés académico Proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta cuando el alumno se ve sometido en contextos académicos a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores que provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar	1.-Situaciones estresantes	-Exámenes -Exposiciones -Intervenciones -Sobrecarga Académica -Competencia -Ambiente físico -Tiempo limitado -Conflictos	- Nunca - Rara vez - Algunas veces - Casi siempre - Siempre	Alto Medio Bajo	Inventario de estrés académico
	2.-Manifestacion física	-Trastornos en el sueño -Fatiga -Dolores de cabeza -Problemas digestivos -Tics Nerviosos -Somnolencia	- Nunca - Rara vez - Algunas veces - Casi siempre - Siempre		
	3.-Manifestación Psicológica	-Inquietud -Depresión -Ansiedad - Concentración -Irritabilidad	- Nunca - Rara vez - Algunas veces - Casi siempre - Siempre		
	4.-Manifestación Conductual	-Miedo -Conflictos -Aislamiento	- Nunca - Rara vez - Algunas veces		

acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.		-Desorden Alimentario -Desgano -Desarreglo personal -Fumar o beber	- Casi siempre - Siempre		
V.D. Estrategias de afrontamiento Esfuerzos constantes cognitivos y comportamentales del individuo por gestionar las demandas concretas externas y/o internas que se perciben como agotadoras o excesivas para los recursos propios y los esfuerzos encaminados a regular los estados emocionales que están en relación con o son una consecuencia de las situaciones estresantes.	<p>1.- Afrontamiento racional (Focalización en el problema) -Búsqueda de apoyo social</p> <p>-Focalizado en la solución del problema</p> <p>-Evitación</p> <p>-Reevaluación positiva</p> <p>2.- Afrontamiento emocional - Expresión emocional abierta</p> <p>- Auto-focalización negativa</p> <p>- Religión</p>	<p>-Contar sentimientos a familiares y amigos -Pedir consejo -Pedir información -Pedir orientación -Expresar sentimientos</p> <p>-Analizar el problema -Planifica soluciones -Practicar deportes</p> <p>-No pensar en el problema -Distraerse</p> <p>-Ver aspectos positivos del problema.</p> <p>-Insultar a los demás -Comportamiento Hostil -Agresión -Irritarse -Desahogar emociones</p> <p>-Negatividad -Autoinculpación -Indefensión -Resignación</p> <p>-Asistir a la iglesia -Pedir ayuda espiritual -Confiar en Dios</p>	-Nunca -Pocas veces -A veces -Frecuentemente -Casi siempre	- Adecuado - Regularmente adecuado - No adecuado	Cuestionario de afrontamiento del estrés CAE

Fuente: Inventario de estrés académico y cuestionario de estrategias de afrontamiento

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Planteamiento del problema

El estrés hoy en día es considerado uno de los problemas más prevalentes de la salud mental y ha sido estudiado por diversos científicos en el ámbito de la psicología, los sondeos de la OMS han asegurado que el estrés es el azote del mundo occidental (Delgado et al., 2005), pues este viene afectando cada vez más a personas de diferentes edades que se encuentran en diversos contextos presionados por múltiples eventos.

Podemos citar testimonios: de los padres de familia que tienen que salir a trabajar y dejar los quehaceres de la casa culminados y trasladarse a otra provincia para laborar en su centro de trabajo, las vendedoras que deben expender sus productos para cubrir sus necesidades, los docentes universitarios presionados por la hora para poder registrar su ingreso biométrico, los escolares que deben llegar a su centro de estudios a tiempo e ingresar y desarrollar con éxito sus labores académicas, los estudiantes universitarios que se trasladan desde diferentes lugares para iniciar sus clases a las 7:00 de la mañana, solo por citar algunos ejemplos típicos de la realidad universitaria.

Ya la medicina física ha considerado al estrés como el acelerador afectivo para el desarrollo de varias enfermedades, pues al padecerlo debilitamos el sistema inmunológico y las personas están más propensas a desarrollar múltiples enfermedades poniendo en riesgo su salud mental y física presentando episodios de tensión, ansiedad, bajo rendimiento laboral, escolar, académico, disfunción familiar, crisis personales, migraña, depresión, agresividad, neurosis de angustia, adicciones, trombosis cerebral, entre otros, al respecto Sánchez, Gonzales, Cos y Macías (2007) consideran que el estrés es tan

prevalente en la vida humana y ha sido implicado como un modulador de la enfermedad en los humanos, el estudio de sus efectos sobre el SI, el cual está encargado de mantener la integridad del organismo contra el ataque de agentes patógenos, ha recibido considerable atención, al debilitarse las personas pueden desarrollar con mayor facilidad infecciones, cáncer, etc.

El estrés puede ser de varios tipos, marital, sexual, familiar, por la muerte de un pariente, por asistir a una revisión de rutina, por el embarazo, laboral este último ha sido el más estudiado, y el académico motivo de nuestra investigación, al que no se le ha dado la importancia debida y que urge investigarla debido a que es en este contexto donde se alberga a una gran cantidad de estudiantes de diferentes edades con diversas problemáticas que ven mermada su salud mental teniendo consecuencias negativas que repercuten en su adaptación y rendimiento académico, estas deben ser estudiadas para tomar las medidas adecuadas y así preservar y potenciar su salud mental.

El estrés ha sido estudiado y definido por Hans Selye médico canadiense que, en 1926 introdujo el término stress, éste se ha convertido en uno de los más utilizados por los diferentes profesionales de la Salud y también empleado en el lenguaje coloquial. (Álvarez, 1998) (citado en Díaz, 2010) (Díaz, 2010)

Selye definió al estrés como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor, el estrés es uno de los problemas de salud más generalizados en la sociedad actual, es un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los mismos que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar. (Díaz, 2010).

Córdova (1996), encontró que Richard Lazarus y Susan Folkman en 1984 han desarrollado una conceptualización actual del estrés psicológico, vinculada a un enfoque transaccional del comportamiento donde los cambios experimentados por los individuos deben ser interpretados según una estrecha relación entre la persona (física y psicológicamente) y el ambiente físico y social que le rodea, por lo que, experimentar tensión no se reduce únicamente a la ocurrencia de eventos externos o internos del sujeto, sino también a la manera como se interpreten dichos eventos. (Díaz, 2010).

Al respecto Hernández y Romero (2010) refieren que el estrés es el efecto del requerimiento que se le hace a un ser humano, la fuente puede ser externa o interna, el requerimiento puede ser positivo o negativo, el estrés es un proceso complejo, en el cual el individuo responde a demandas o situaciones ambientales (estresores) con un patrón de respuestas por parte del organismo que pueden ser fisiológicas, conductuales, cognitivas, emocionales, o una combinación de éstas, al momento de ser interpretadas estas demandas o situaciones como amenazantes. Esto quiere decir que las demandas que le atañen a las personas son varias generando diversas respuestas en el sujeto, pues cada individuo interpreta de diferentes maneras las presiones de acuerdo a sus posibilidades que en algunos casos los puede debilitar y en otros casos fortalecerlos.

En Latinoamérica la realidad del estrés académico revelan que existe una elevada incidencia de estrés en los estudiantes universitarios alcanzando valores superiores a 67% de la población estudiada, siendo estas de mayor incidencia en la época de exámenes, en nuestro medio los estudios revelan que el 96.6% de los alumnos reconocieron haber tenido estrés académico en algún momento de su vida, también se da cuenta que los varones evidencian tener mayor estrés que las mujeres siendo los factores más comunes el tiempo para cumplir con las actividades, los trabajos de cursos y las responsabilidades para cumplir las obligaciones académicas. (Bedoya, Perea y Ormeño, 2006) citado en (Rosales, 2016).

Una población vulnerable a padecer estrés que no se ha tomado en cuenta es la estudiantil por las múltiples presiones que encuentra a su alrededor, según Orlandini (1999) desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión, a ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar. Según Lazarus (2005) el estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar. (Díaz, 2010).

El inicio de la vida universitaria marca un hito importante en la historia de desarrollo de un individuo, en términos de edad coincide con los años de la adolescencia tardía y el inicio de la adultez temprana (17 años hasta los 25 o un poco más de años) (Becerra, 2013), debido a las múltiples actividades y roles que deben cumplir los estudiantes y las

dificultades que ello trae como consecuencia convivimos con el estrés y muchas veces no lo podemos afrontar porque no conocemos las mejores estrategias y el resultado es el desmedro de la salud mental, los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano no son una población ajena a padecer estrés aun cuando son muy jóvenes y pudiesen sobrellevar esta carga se observa que muestran algunos indicadores de estrés, ello debido a diversas circunstancias que en estudios desarrollados en otros países han reportado datos y cifras alarmantes y como ello afecta y deteriora la salud mental.

Los estudiantes que alberga la UNA Puno pertenecen a tres áreas: biomédicas, ingenierías y sociales, probablemente quienes padezcan de mayor estrés sean los estudiantes de las áreas de biomédicas e ingenierías por la excesiva presión que ejercen las responsabilidades académicas y tal vez cambiar los horarios de manera brusca y que son diferentes a los que tenían en el colegio, podríamos encontrar también diferencias respecto al género, al tipo de colegio del cual provienen, al número de intentos para ingresar porque muchos de ellos tuvieron que prepararse más de un año para poder alcanzar una vacante, es conocido en nuestra realidad que los estudiantes de ingenierías y medicina requieren tener los más altos puntajes para poder ser parte de la universidad y esa carga es muy fuerte, amén de la presión que seguramente ejercen los padres de familia para con sus hijos respecto a culminar su carrera profesional con éxito.

Al presentar estrés académico los estudiantes definitivamente le va a generar conflictos y desequilibrio afectando su salud física y psicológica, frente a ello seguramente van a utilizar diversas estrategias para poder hacerle frente al estrés académico, sin embargo la gran mayoría de estudiantes no conocen las estrategias adecuadas y probablemente utilicen las menos adecuadas, pues la población estudiantil evidencia cambios de humor repentinamente, algunos poca motivación, otros muestran descuido en su arreglo personal, disminución o aumento en su alimentación, etc. La preocupación radica en que dependiendo del nivel de estrés académico que manifiesten los estudiantes que tipo de estrategias de afrontamiento utilizan para sobrellevar ese desequilibrio que afecta su integridad, utilizaran las adecuadas o tal vez no, por ello es que muestran algunos estudiantes conductas poco adecuadas a su vivencia dentro de la universidad, frente a ello es que se plantea la siguiente interrogante:

2.1.1 Problema general

¿Qué grado de relación existe entre los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno?

2.1.2 Problemas específicos

- ¿Cuáles son los niveles de estrés académico de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno?
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno?

2.2 Justificación

Es notoria la realidad que afrontan los estudiantes pues las observaciones hechas por la investigadora reportan manifestaciones conductuales de desesperanza, tensión, ansiedad, resignación, ensimismamiento, introversión, entre otras, que desencadenan en estrés, este panorama me ha impulsado a desarrollar este estudio con el propósito de conocer a fondo la situación actual emocional en la que se encuentran estos estudiantes y que tipo de respuestas dan para enfrentar el estrés pues es probable que los estudiantes utilicen recursos poco adecuados para hacerle frente y que no logren adaptarse a las diversas situaciones y exigencias que la vida académica les plantea por el poco conocimiento real de los estudiantes respecto al estrés.

A pesar de que el tema del estrés está muy difundido entre las personas, pocos son los estudios en nuestro medio que se han encargado de identificar sus principales características. Esto se observa también entre los estudiantes universitarios, quienes especialmente atraviesan por una serie de cambios y demandas propias de la vida académica y personal. Además, la ocupación diaria de las personas produce estrés en mayor o menor grado. Diversas investigaciones indican como más estresantes las profesiones de ayuda; esto debido al enfrentamiento entre la filosofía humanista de estos profesionales y el sistema deshumanizado imperante (Moreno, Oliver y Aragonese, 1991). Dentro de las profesiones de ayuda y de relación directa con las personas se encuentran principalmente la educación, trabajo social, psicología, psiquiatría, medicina y enfermería. (Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdéz, 2013)

Este estudio cobra originalidad porque es la primera vez en nuestro departamento que se abordará esta problemática en estudiantes universitarios tomando en cuenta varias variables, como consecuencia el aporte se da desde el punto de vista teórico, en estos tiempos la salud mental de los jóvenes se ve deteriorada y el resultado es el desarrollo del estrés lo que perjudica significativamente su salud emocional, pues hoy en día el estrés se ha convertido en un problema motivo de preocupación para la salud pública, porque está afectando cada día a más personas, lo que amerita y urge que se cuente con un medio eficaz para hacerle frente y controlarlo utilizando los mejores recursos psicológicos de los cuales disponen las personas pero es importante saber la naturaleza del estrés de los estudiantes universitarios, si estos son conscientes de padecerlo, si reconocen la verdadera sintomatología del estrés y que estrategias de afrontamiento utilizan.

Los resultados del presente estudio servirán a los directivos de área de Tutoría de la UNA Puno, para que tomen las mejores decisiones respecto a la problemática y que cuenten con profesionales en Salud Mental fomentando el funcionamiento del departamento psicológico para abordar e intervenir con los casos que se presenten, además contribuirá a nivel social porque es una problemática que afecta a un grupo humano grande teniendo consecuencias negativas en su salud mental y física y al afrontarlo adecuadamente los estudiantes podrán desarrollar mayor confianza en sí mismos para alcanzar sus metas y como consecuencia asumir con madurez y entereza sus responsabilidades académicas; científica porque se abordara una temática motivo de salud pública que involucra al profesional en salud mental; educativo porque de esta forma con la investigación se estará contribuyendo a mejorar las dificultades que se presentan en nuestra sociedad, específicamente tomando en cuenta el contexto educativo - universitario.

Servirá como antecedente de estudio para posteriores investigaciones y también como fuente de inspiración para que otros estudiantes que aborden esta problemática planteen estrategias para mejorar la salud emocional y mental de los estudiantes que de un tiempo se viene deteriorando más y más, pues según reportes el estrés lo están padeciendo cada vez más personas jóvenes debilitando así el sistema inmunológico, haciéndolos más propensos a todo tipo de enfermedades.

2.3 Objetivos

2.3.1 Objetivo general

Determinar el grado de relación que existe entre los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

2.3.2 Objetivos específicos

- Evaluar los niveles de estrés académico de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno
- Identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación según su estrategia corresponde a la investigación no experimental o descriptiva, ya que no se manipularon variables como ocurre en las investigaciones experimentales.

Según su propósito o finalidad corresponde a la investigación básica, porque busca conocer la realidad del estrés académico de los estudiantes y las estrategias de afrontamiento que utilizan, esto corresponde a un problema de la realidad actual que se presenta en el contexto educativo.

El diseño de investigación es correlacional (Hernández, Fernández y Baptista, 2005) se caracteriza por que pretende determinar la medida en que dos eventos se relacionan. Es un estudio que trabaja como mínimo con dos variables que se asocian, en este caso busca la correlación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento.

3.2 Materiales y métodos

3.2.1 Ámbito o lugar de estudio

El ámbito de estudio donde se desarrolló el presente estudio se ubica en la ciudad de Puno, específicamente en la Universidad Nacional del Altiplano Puno, que alberga a 18,666 estudiantes procedentes de diferentes provincias de Puno, donde se forman en ciencias de las áreas de Biomédicas, Ingenierías y Ciencias Sociales. La Universidad Nacional del Altiplano se encuentra al noreste de la ciudad de Puno, provincia y distrito de Puno.

3.2.2 Población y muestra

3.2.2.1 Población

La población estuvo constituida por los estudiantes de los últimos semestres de las diferentes Escuelas Profesionales de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, que asisten regularmente a sus sesiones de aprendizaje.

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados
- Estudiantes que asisten regularmente a sus clases

Criterios de exclusión

- Negatividad de los estudiantes.
- Estudiantes que no asisten regularmente a sus clases

Tabla 4
Número de estudiantes matriculados de la Universidad Nacional del Altiplano Puno - 2016

Nº	FACULTADES	TOTAL ALUMNOS
1	CIENCIAS AGRARIAS (Ingeniería Agronómica, Ingeniería Agroindustrial, Ingeniería Topográfica y Agrimensura)	1249
2	MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	717
3	INGENIERÍA ECONÓMICA	814
4	CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS (Ciencias contables y Administración)	1636
5	ENFERMERÍA	629
6	TRABAJO SOCIAL	662
7	INGENIERÍA DE MINAS	698
8	CIENCIAS SOCIALES (Sociología, Turismo, Antropología, Ciencias de la Comunicación Social, Arte)	2469
9	CIENCIAS BIOLÓGICAS	452
10	CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN (Educación secundaria, Educación física, Educación primaria, Educación inicial)	1675
11	ESTADÍSTICA E INFORMÁTICA	278
12	INGENIERÍA MECÁNICA ELÉCTRICA, ELECTRÓNICA Y SISTEMAS (Ingeniería Mecánica Eléctrica, Ingeniería Electrónica, Ingeniería de Sistemas)	1585
13	CIENCIAS JURÍDICAS Y POLÍTICAS	678
14	INGENIERÍA QUÍMICA	282
15	MEDICINA HUMANA	482
16	CIENCIAS DE LA SALUD (Nutrición Humana, Odontología)	873
17	INGENIERÍA GEOLÓGICA Y METALÚRGICA (Ingeniería Geológica, Ingeniería Metalúrgica)	1019
18	INGENIERÍA CIVIL Y ARQUITECTURA (Ingeniería Civil, Arquitectura y Urbanismo, Ciencias Físico – Matemáticas)	1834
19	INGENIERÍA AGRÍCOLA	634
TOTAL		18,666

3.2.3 Muestra

Para la determinación del tamaño de muestra, se utilizó el muestreo aleatorio estratificado (MAE), por la característica del estudio. La muestra fue aplicada en forma al azar dentro del muestreo aleatorio estratificado (por escuelas). La fórmula para la población finita que se utiliza es:

$$n_o = \frac{Z_{\alpha/2}^2 N P Q}{E^2 (N - 1) + Z_{\alpha/2}^2 P Q}$$

Donde:

$Z_{\alpha/2}^2$ = Nivel de confianza al 95% ($Z = 1.96$)

P = Proporción de casos favorables, se asume 50%

Q = Proporción de casos desfavorables, se asume 50%

E = Error permitido para el muestreo 5%.

Para el muestreo aleatorio estratificado, se usa el Software EPIDAT 4.0, y presentamos en seguida el procedimiento de estimación.

Tamaño de muestra. Proporción

Datos

Tamaño de la proporción	18.666
Proporción esperada	50.000%
Nivel de confianza	95,0%
Efecto de diseño	1.0

Resultados

Precisión (%)	Tamaño de muestra
1,000	6.342
2,000	2.128
3,000	1.010
4,000	582
5,000	377

Seguidamente, se realiza la afijación proporcional, en base a la muestra estimada $n = 377$.

Tabla 5
Número de estudiantes por Facultades y Escuelas Profesionales (población y muestra) de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

FACULTADES	POBLACIÓN	MUESTRA
CIENCIAS AGRARIAS (Ingeniería Agronómica, Ingeniera Agroindustrial, Ingeniería Topográfica y Agrimensura)	1249	25
MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	717	14
INGENIERÍA ECONÓMICA	814	16
CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS (Ciencias contables y Administración)	1636	33
ENFERMERIA	629	13
TRABAJO SOCIAL	662	13
INGENIERÍA DE MINAS	698	14
CIENCIAS SOCIALES (Sociología, Turismo, Antropología, Ciencias de la Comunicación Social, Arte)	2469	50
CIENCIAS BIOLÓGICAS	452	9
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN (Educación secundaria, Educación física, Educación primaria, Educación inicial)	1675	34
ESTADISTICA E INFORMATICA	278	5
INGENIERÍA MECANICA ELECTRICA, ELECTRONICA Y SISTEMAS (Ingeniería Mecánica Eléctrica, Ingeniería Electrónica, Ingeniería de Sistemas)	1585	32
CIENCIAS JURIDICAS Y POLITICAS	678	14
INGENIERÍA QUIMICA	282	6
MEDICINA HUMANA	482	10
CIENCIAS DE LA SALUD (Nutrición Humana, Odontología)	873	18
INGENIERÍA GEOLOGICA Y METALURGICA (Ingeniería Geológica, Ingeniería Metalúrgica)	1019	21
INGENIERÍA CIVIL Y ARQUITECTURA (Ingeniería Civil, Arquitectura y Urbanismo, Ciencias Físico – Matemáticas)	1834	37
INGENIERÍA AGRICOLA	634	13

Fuente: Oficina de Tecnología e Informática, 2016

3.2.4 Descripción de métodos por objetivos específicos

Charaja (2011) refiere que las técnicas de investigación son procedimientos que se deben cumplir para recoger los datos requeridos con la finalidad de comprobar la hipótesis central o probar la posición que hemos asumido cuando nos planteamos un problema de investigación científica. Por lo tanto, las técnicas y los instrumentos a utilizarse consisten en:

A.- Técnica

Se utilizó la Encuesta, esta técnica se utiliza frecuentemente para recoger datos de las unidades de análisis. Las técnicas constituyen una de las partes más adelantadas de la actividad científica, según Zorrilla (1997), citado en (Barraza, 2006) la técnica es un conjunto de instrumentos de medición, elaborados con base en los conocimientos científicos.

B.- Instrumentos

Los instrumentos de medición son las herramientas que se utilizan para llevar a cabo las observaciones. Cerda (1991) refiere que permiten tener acceso a la información que se necesita para resolver el problema o comprobar la hipótesis. En este estudio se utilizan los test psicológicos en razón a que las variables pertenecen al campo psicológico y es la única forma de recoger los datos de las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento.

Test psicológico: Tiene como objeto lograr información sobre rasgos definidos de la personalidad, la conducta o determinados comportamientos y características individuales o colectivas de la persona (inteligencia, interés, actitudes, aptitudes, rendimiento, memoria, manipulación, aspectos familiares, etc.), a través de preguntas, actividades, manipulaciones, etc., que son observadas y evaluadas por el investigador. Según Lotito (2015) los test psicológicos son instrumentos de tipo experimental con una firme base científica y una amplia validez estadística que se utiliza para medir o evaluar una característica psicológica específica o aquellos rasgos esenciales y generales que marcan y distinguen la personalidad de una persona.

En el estudio que se pretende poner en práctica este instrumento permitió recoger información respecto al estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. (ver anexos 1 y 2)

Tabla 6

Técnicas e instrumentos de investigación según objetivos

OBJETIVOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
OBJETIVO GENERAL: Determinar el grado de relación de los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la UNA Puno	Encuesta	Cuestionarios
Objetivo específico 1: Conocer los niveles de estrés académico de los estudiantes de la UNA Puno	Encuesta	Inventario
Objetivo específico 2: Identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la UNA Puno.	Encuesta	Cuestionario

Fuente: MAPIC

Instrumento para medir estrés académico: Se utilizó un instrumento que tiene como referencia al Inventario modificado de Arturo Barraza Masías de Estrés Académico de Hernández, Polo y Pozo, 1996) diseñado específicamente para la evaluación del estrés académico.

Este cuestionario está dividido en:

- Situaciones estresantes
- Reacciones físicas
- Reacciones Psicológicas
- Reacciones Comportamentales

Teniendo una puntuación de:

- Estrés académico Bajo: 0 – 44 puntos
- Estrés académico medio: 45 – 86 puntos

- Estrés académico alto: 86 – 132 puntos

Este instrumento ha sido utilizado en diversas investigaciones a nivel nacional e internacional, habiendo dado resultados válidos y confiables pues ha sido sometido a procesamiento estadístico y valoración de juicio de expertos. Así la investigadora también realizó la validación a través del proceso de Juicio de Expertos y cuya valoración fue la más adecuada.

Instrumento para medir estrategias de afrontamiento: Se aplicó el Instrumento de Afrontamiento al Estrés de Bonifacio Sandín y Paloma Chorot, cuestionario que contiene 42 ítems los cuales se dividen en las siguientes estrategias:

1. Búsqueda de apoyo social
2. Expresión emocional abierta
3. Religión
4. Focalización de la solución del problema
5. Evitación
6. Auto focalización negativa
7. Reevaluación positiva

Las puntuaciones son las siguientes:

- Estrategias de afrontamiento inadecuadas : 0-55 puntos
- Estrategias de afrontamiento regulares : 56-112 puntos
- Estrategias de afrontamiento adecuadas : 113- 168 puntos

Igual que el anterior instrumento, este ha sido utilizado en diversas investigaciones y estudios nacionales e internacionales cuyos datos han sido válidos y confiables favorables, así lo manifiestan los investigadores luego del análisis de resultados y valoraciones respecto a la consistencia del instrumento.

3.2.5 Prueba estadística que se utiliza para las hipótesis

Correlación de Pearson: Este indicador es utilizado para medir la relación existente entre dos variables cuantitativas en estudio, para un determinado nivel de significancia o nivel de confianza.

Z Distribución Normal: Esta prueba nos ayuda a contrastar las hipótesis planteadas.

1. Formulación de hipótesis.

$H_0: \rho = 0$ No existe grado de relación directa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

$H_a: \rho \neq 0$ Existe grado de relación directa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

2. Nivel de significancia.

Se usa un nivel de significancia del $\alpha = 0,05 = 5\%$ que es equivalente a un 95% de nivel de confianza). Entonces el valor de la Z_t (Distribución normal de tabla) = 1,96.

3. **Estadística de prueba.** (Procesado según el anexo con los puntajes obtenidos en la calificación del estrés académico y las estrategias de afrontamiento)

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n X_i Y_i - \frac{(\sum_{i=1}^n X_i)(\sum_{i=1}^n Y_i)}{n}}{\sqrt{\sum_{i=1}^n X_i^2 - \frac{(\sum_{i=1}^n X_i)^2}{n}} \sqrt{\sum_{i=1}^n Y_i^2 - \frac{(\sum_{i=1}^n Y_i)^2}{n}}}$$

Donde:

Z_c : Z calculada de la distribución normal.

n : Tamaño de muestra.

r : Coeficiente de correlación.

Y : Variable dependiente.

X : Variable independiente.

3.3 Validez y confiabilidad de los instrumentos

Los instrumentos que se utilizan en el presente estudio han sido utilizados en diversas investigaciones a nivel mundial, latinoamericano y nacional los mismos que han cumplido con los requerimientos de todo instrumento como son validez y confiabilidad.

En el caso de esta investigación se ha utilizado el procedimiento de Juicio de Expertos para merituar la validez, se ha recurrido a dos profesionales en el ámbito de la Psicología y dos Investigadores que han reportado resultados favorables respecto a los instrumentos de recogida de datos, estas fichas se consideran en la parte de anexos.

De otro lado también se tuvo la asesoría y participación de un profesional en estadística para evaluar la confiabilidad, que a través de la utilización del estadístico Alfa de Cronbach arrojó resultados como se explican a continuación:

- Para el instrumento de Inventario de Estrés Académico arrojó un puntaje de $r = 0.88$
- Para el instrumento de Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento arrojó un puntaje de $r = 0.55$

Estos resultados estadísticamente hablando confirman la confiabilidad de ambos instrumentos concluyendo que pueden ser utilizados para fines de la investigación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el presente capítulo se presentan los resultados de la investigación referidos al estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano. Para tal efecto se han utilizado dos instrumentos que pertenecen al ámbito psicológico y educativo, que permiten medir las dos variables motivo de investigación: Inventario de Estrés Académico y Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento. La presentación de los resultados se ha estructurado de la siguiente manera:

4.1 Niveles de estrés académico en los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

Tabla 7
Número y porcentaje de los niveles de estrés académico de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno- 2016

NIVELES DE ESTRÉS	NUMERO	PORCENTAJE
ALTO	284	75.3
MEDIO	92	24.4
BAJO	1	0.3
TOTAL	377	100.0

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, 2016

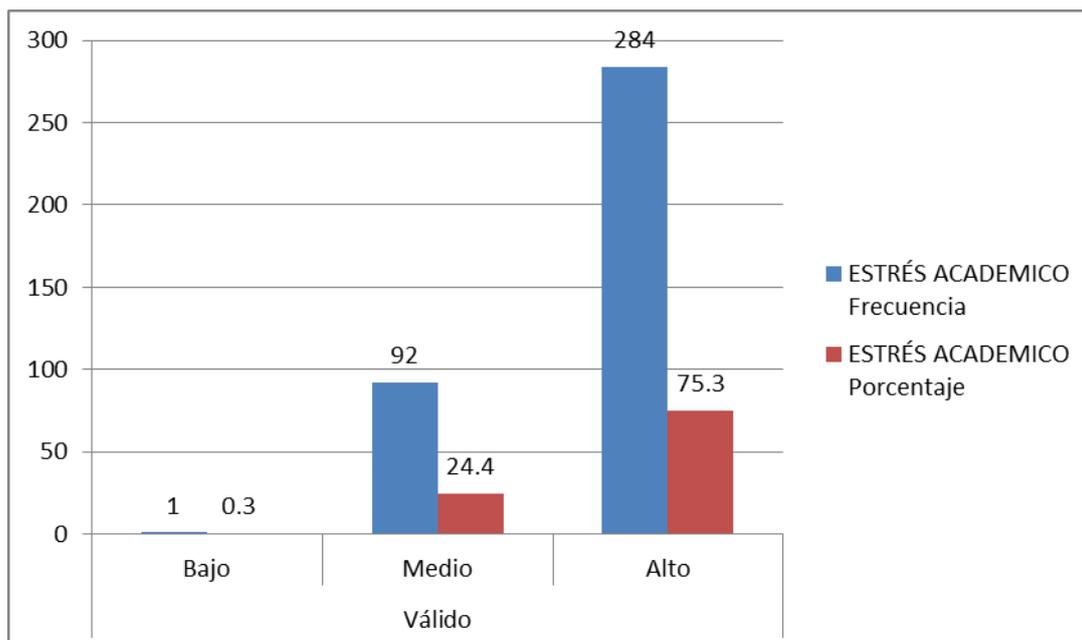


Figura 2. Número y porcentaje de los niveles de estrés académico de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

Fuente: Número y porcentaje de los niveles de estrés de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno- 2016 (Tabla 7)

Los resultados evidencian que un 75.3% de estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano presentan un nivel de estrés académico alto, siendo las fuentes estresoras muy fuertes como la venida de exámenes, presentación de exposiciones, el poco tiempo para desarrollar sus tareas, la sobrecarga académica, entre otras, resultados similares a los encontrados por Barraza (2005) quien encontró que el 85% de los estudiantes tienen estrés académico medianamente alto debido a factores anteriormente mencionados; Polo et. al (1996) y Barraza (2003) de igual forma reportan la existencia de estrés elevado o medianamente alto en alumnos de licenciatura y maestría respectivamente debido a las demandas que genera los estudios en la universidad, así mismo Ticona (2006) encontró estrés severo en estudiantes de la facultad de enfermería de la UNSA de Arequipa, (Becerra, 2013) también encontró un porcentaje elevado de estrés académico en los estudiantes de la PUC de Lima, (Boullosa, 2013) también encontró que un 95.45% de estudiantes presentaban un estrés académico medianamente alto, estos datos refuerza los resultados que se encontraron en nuestro estudio, Ahern & Norn, 2011 (citado en Becerra Heraud, Silvia (2013) refieren que en muchas investigaciones se señala que los estudiantes universitarios experimentan niveles de estrés que fluctúan entre moderados a altos especialmente en los periodos inmediatamente anteriores a los exámenes,

definitivamente la llegada de los exámenes va a generar cambios en los estudiantes porque van a sentirse presionados por tener un buen desempeño además de tener presiones de parte de la familia; igualmente (Martin, 2007) reporta el incremento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes, entonces definitivamente el ámbito universitario se encuentran matizado de estresores que generan estrés académico alto en los estudiantes, (Boullosa, 2013), también encontró que las situaciones principalmente generadoras de estrés fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica. Variables que se dan en el contexto universitario.

Así mismo Bedoya, Perea y Ormeño, 2006 citado en (Rosales, 2016) refieren que en Latinoamérica la realidad del estrés académico revela que existe una elevada incidencia de estrés en los estudiantes universitarios alcanzando valores superiores a 67% de la población estudiada, siendo estas de mayor incidencia en la época de exámenes, en nuestro medio los estudios revelan que el 96.6% de los alumnos reconocieron haber tenido estrés académico en algún momento de su vida, datos que refuerzan los encontrados en nuestro estudio. Barraza (2005) en un estudio sobre características del estrés académico de los alumnos de educación superior encontró que el 68% de estudiantes evaluados reconocen la presencia de estrés académico, pues presentan un nivel medianamente alto de esta variable, datos que apoyan los encontrados en nuestro estudio, los alumnos atribuyen ese nivel de estrés al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones académicas, la sobrecarga de tareas y trabajos, la evaluación de los profesores y el tipo de evaluación que realizan estos, resultados que tienen su fundamento en razón a que los estudiantes por su edad no planifican sus quehaceres académicos dejándolo todo para el final, entonces se estresan cuando ven que todo se aglomera y como tal se conflictúan saliendo de la escala de la normalidad lo que definitivamente va afectar su salud psicológica y física. Delgado et al, quien encontró factores de riesgo que desencadenan estrés alrededor de los estudiantes universitarios y que constituyen un determinante de la salud y un riesgo para el desarrollo de enfermedades, lo cual condiciona la calidad de vida y la respuesta académica de los estudiantes. Esto es reforzado por los hallazgos de Naranjo (2009) concluyo que el estrés crónico tiene distintas repercusiones en la vida de la persona y afecta muchas veces su salud física y emocional, que repercute en las áreas inter personal, rendimiento académico, laboral y vida familiar

Estos resultados amplían nuestro horizonte de conocimiento y permiten que se entienda y reflexione que el estrés académico está afectando a cada vez más estudiantes, por los diferentes estresores que influyen y el escaso conocimiento que tienen para poder afrontarlos, debido a ello los estudiantes manifiestan un deterioro en su salud física y psicológica además de comportamientos poco adecuados, lo que claramente va a afectar su desempeño y rendimiento académico, ya lo han comprobado en sendos estudios los investigadores como Barraza (2003) quien refiere que los exámenes, la competencia grupal, la falta de incentivos, el tiempo limitado para hacer los trabajos, entre otros, vienen a ser los principales estresores académicos, con lo cual es evidente que las responsabilidades universitarias le generan a los estudiantes estrés académico, por ello es que urge que se tomen en cuenta en los Centros de Educación Superior las medidas correctivas adecuadas para combatir esta problemática. Londoño et al, en su estudio sobre niveles de estrés en estudiantes concluyeron que los espacios educativos tienen diferentes niveles de estrés y la academia debe contribuir al control del estrés en los espacios de formación, es decir, el estrés académico definitivamente lo desarrolla el estudiante.

En contraposición a nuestra investigación el estudio hecho por Chau (2004) encontró en su investigación hecha con universitarios de varias universidades de Lima que no manifestaron niveles altos de estrés en alguna de las áreas evaluadas, pero reportó que las principales fuentes de estrés fueron los temas relacionados a la universidad y la preparación para el futuro, sostiene también que el estrés experimentado por los estudiantes proviene de los exámenes, la distribución del tiempo y la excesiva cantidad de material para estudiar; (Rosales, 2016) también en su estudio encontró que el 80.50% de estudiantes presentan un nivel promedio de estrés académico, resultados opuestos al nuestro, desarrollo su estudio en estudiantes de psicología, lo que demostraría que por su formación estos estudiantes manejan apropiadamente el estrés académico, convirtiéndose en una fortaleza que evitaría que su salud física y psicológica se vea afectada y de esa forma pueda desarrollar de mejor forma sus labores académicas, Bonilla (2013) en su estudio desarrollado en estudiantes de odontología encontró solo un 23.7% de estrés académico elevado frente a un 53% de estrés moderado, resultados que son diferentes al nuestro en razón al porcentaje de estrés elevado.

Tabla 8
Frecuencia y porcentaje de estrés académico de acuerdo al sexo de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

SEXO	NIVELES DE ESTRÉS						TOTAL
	BAJO		MEDIO		ALTO		
	fi	%	fi	%	fi	%	
FEMENINO	1	0.3	41	10.9	102	27.1	144
MASCULINO	0	0.0	51	13.5	182	48.3	233
TOTAL	1	0.3	92	24.4	284	75.4	377

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2016

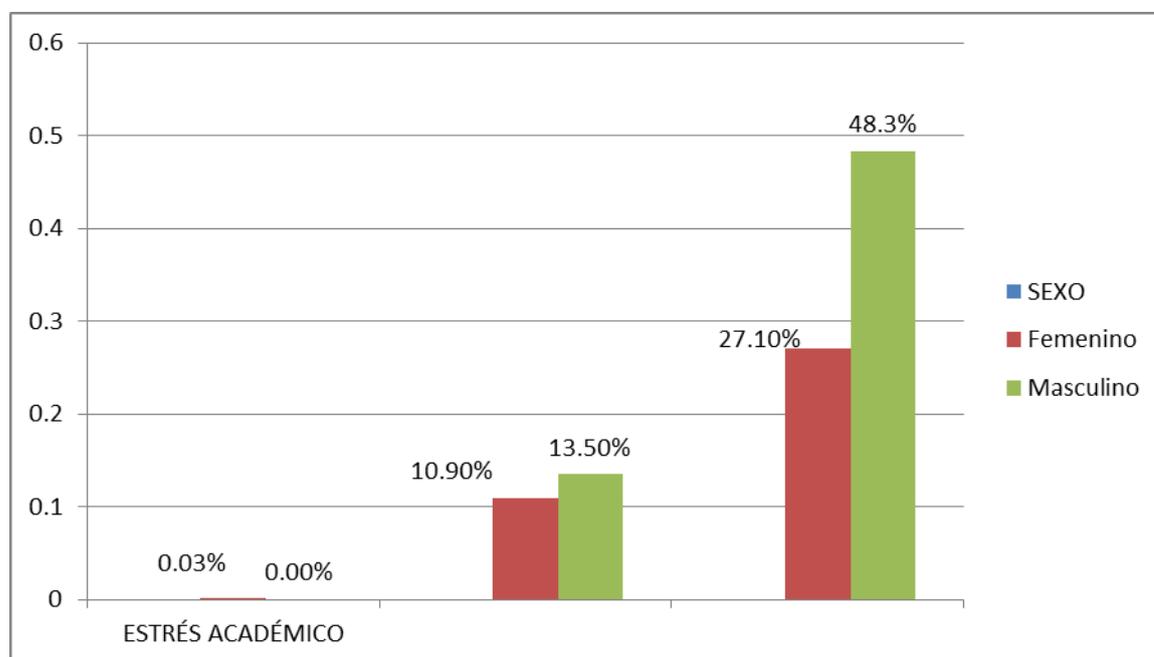


Figura 3. Estrés académico de acuerdo al sexo de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano

Fuente: Estrés académico de acuerdo al sexo de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno (Tabla 8)

Los resultados encontrados en nuestro estudio indican que el mayor porcentaje 48% de estudiantes varones presentan estrés académico alto en comparación al 27.1% de estudiantes mujeres, estos resultados evidencian que las mujeres toleran mejor los estresores que encuentran en su centro de estudios por las características psicoevolutivas que tienen a diferencia de los varones, según Lazarus y Folkman, depende de la

evaluación cognitiva que hagan los estudiantes para percibir mayor nivel de estrés, es probable que los varones se desesperen más rápido que las mujeres cuando se enfrentan a un estresor lo que definitivamente va a debilitar su sistema inmunológico generando dificultades a nivel psicológico y físico, pues muchos estudios así lo demuestran. Tomando en cuenta la teoría de la psicología las mujeres probablemente cuenten con mayores estrategias para poder hacerle frente a las demandas que implica la vida universitaria, pueden adaptarse mejor a su sistema en el cual se desenvuelven, en cambio los varones tienden a desesperarse más rápido y entonces no toman las mejores decisiones, en otros casos las mujeres toman más en serio sus compromisos académicos que los varones, pero cabe aclarar que no es definitivo

Estudios que se oponen a nuestros resultados con los desarrollados por (Rosales, 2016) quien encontró que el sexo establece diferencias en las áreas estrés físico, psicológico y estrés académico total (es mayor en las mujeres), estos datos son similares a los encontrados por Jerez y Oyarzo (2015) quien en su investigación encontraron que están más estresadas las mujeres (96,24%) que los hombres (88,57%), debido a las múltiples ocupaciones que pudieran tener, Labrador (2012) quien encontró diferencias estadísticamente significativas en cuanto al sexo, pues los varones experimentan menor estrés que las mujeres debido a que éstas se relacionan con múltiples eventos estresores como la dificultad de compatibilizar su situación familiar y académica, transitan por cambios hormonales y bioquímicos abarcando manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo – afectivas.

García (2012) en su estudio encontró mayor estrés académico en las mujeres con 20.1% en comparación a los varones con 15.0%, las diferencias fueron estadísticamente significativas, Pulido et al encontró mayores niveles de estrés en mujeres de los últimos semestres, estudios de Gonzales 1997, Magaz 1998, Barraza 2008 y otros, coinciden con García pues encontraron mayor nivel de estrés en las mujeres explicado esto por el hecho de que los varones hacen caso omiso de los síntomas de estrés, negando las consecuencias potenciales del mismo y evitan por lo general identificar las causas

Tabla 9
Estrés académico de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de acuerdo a la edad

EDAD	NIVELES DE ESTRÉS						TOTAL
	BAJO		MEDIO		ALTO		
	fi	%	fi	%	fi	%	
20	0	0.0	5	1.3	10	2.7	15
21	1	0.3	24	6.4	112	29.7	137
22	0	0.0	32	8.5	89	23.6	121
23	0	0.0	19	5.0	40	10.6	59
24	0	0.0	6	1.6	22	5.8	28
25	0	0.0	4	1.1	7	1.9	11
26	0	0.0	1	0.3	3	0.8	4
28	0	0.0	0	0.0	1	0.3	1
29	0	0.0	0	0.0	1	0.0	1
TOTAL	1	0.3	92	24.4	284	75.3	377

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

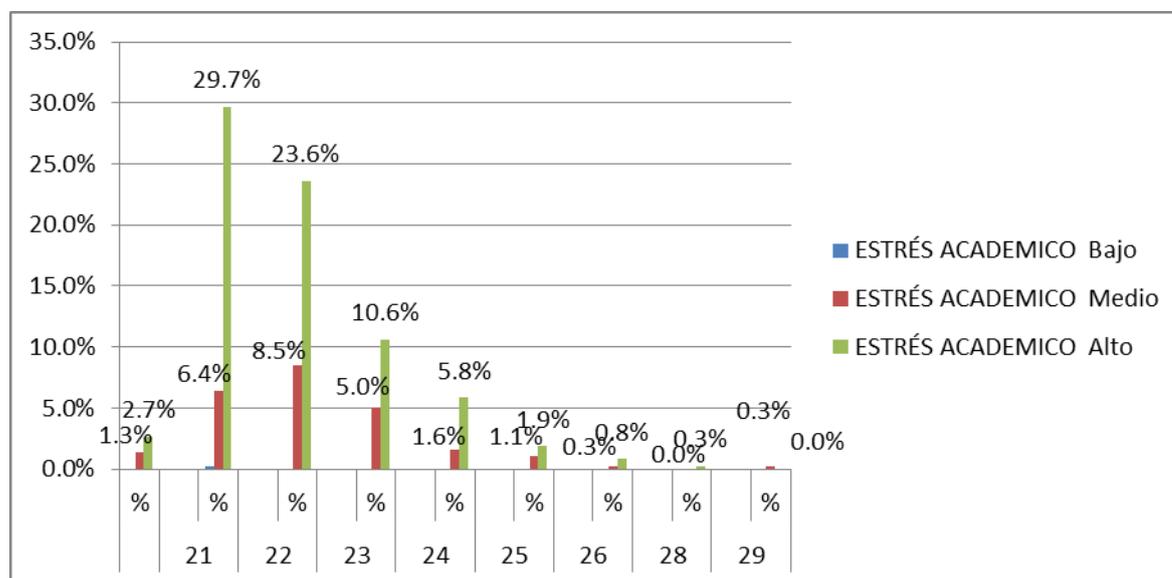


Figura 4. Estrés académico de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de acuerdo a la edad

Fuente: Estrés académico de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno de acuerdo a la edad. (Tabla 9)

Los resultados evidencian claramente que los estudiantes de 21 años con 21.9% evidencian mayores niveles de estrés, esto pudiera deberse a que se encuentran aún en proceso de las etapas de adolescencia y juventud que podría generarle ciertas crisis que motiven mayor posibilidad de desarrollo de estrés, mientras que en las otras edades el porcentaje no es significativo. Estos resultados son apoyados por Barraza, quien refiere que a medida que aumenta la edad disminuye la posibilidad de desarrollar estrés académico, tomando en cuenta la ciencia de la Psicología estos datos tienen asidero, puesto que las personas a medida que van creciendo van madurando y asumiendo con mayor responsabilidad sus tareas y obligaciones académicas, lo que implica que seguramente planifican sus actividades y quehaceres de tal forma disminuye la posibilidad de desarrollar un estrés académico alto, y desarrollan un estrés bajo que probablemente puede ser mejor asumido y enfrentado utilizando las mejores estrategias de afrontamiento.

(Mazo, R., Londoño, K., Gutierrez, 2013) encontraron datos diferentes al nuestro en el sentido de que hay un leve aumento en el rango de edad entre los 25 y los 42 años, y menor susceptibilidad entre los 19 y 21 años, de pronto por los diferentes roles que tienen los estudiantes como ser padre, hacerse cargo de su familia, estar en prácticas pre-profesionales entre otros, actividades que no tienen los estudiantes que se encuentran entre los 19 y 21 años. En otros casos hay muchos estudiantes que trabajan para sustentar sus estudios y a mayor edad mayores compromisos, como el costear su trabajo de investigación, tramitar sus documentos académicos que definitivamente les va a generar mayor desequilibrio en su vida psicológica así como física.

4.2 Estrategias de afrontamiento al estrés

Tabla 10

Uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno 2016

USO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	fi	%
INADECUADO	46	12.2
REGULAR	300	79.6
ADECUADO	31	8.2
TOTAL	377	100.0

Fuente: Inventario de estrés académico aplicado a los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno- 2016

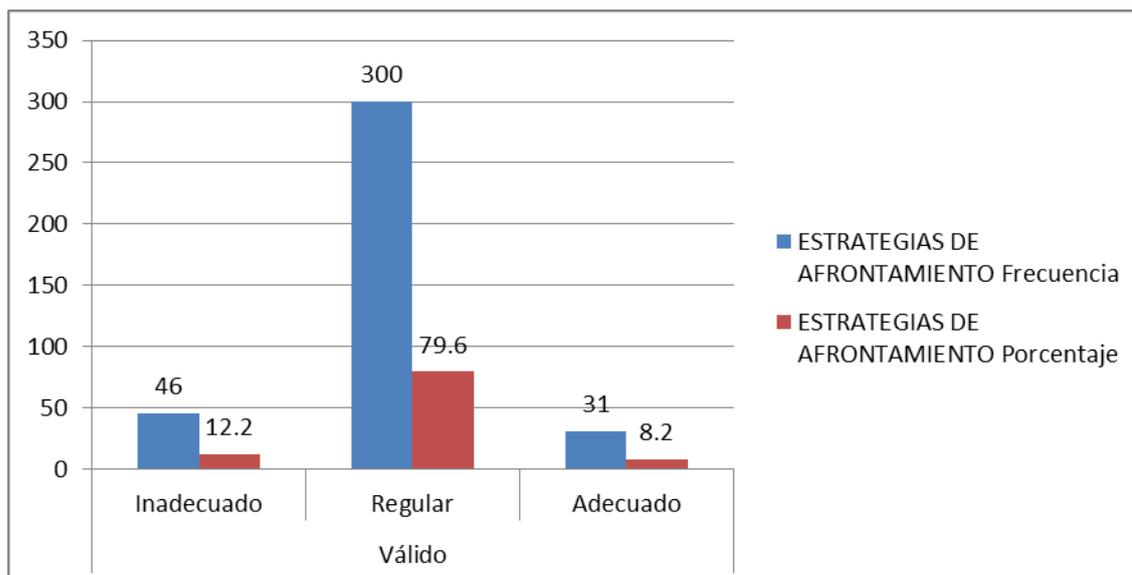


Figura 5. Uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano

Fuente: Uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2016 (Tabla 10)

Los resultados evidencian que respecto al uso de las estrategias de afrontamiento estas son regulares, debido al poco conocimiento y decisión para utilizar los recursos y mecanismos psicológicos y cognitivos con que cuentan, pues el porcentaje asciende al 79.6% , como consecuencia existe en los estudiantes mayores posibilidades de negación y evitación al estrés, que no es un buen predictor para que este haga frente a los estresores que encuentra en el entorno universitario, porque definitivamente negando o escondiendo el problema no se logra la estabilidad emocional que se quiere todo lo contrario va a debilitar su sistema inmunológico y será más propenso a tener más ansiedad y ello le va a generar menores posibilidades de éxitos en su vida universitaria, Diaz Martin (2016) refiere que el afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos de cualquier individuo y es una de las variables personales declaradas como participantes en los niveles de calidad de vida, a la cual se atribuye un gran valor e importancia en las investigaciones sobre la calidad de vida y el bienestar psicológico, en Cuba, Zaldívar plantea, que el afrontamiento al estrés, al ser positivo pudiera ser un factor protector de la salud y al ser negativo pudiera ser un factor de riesgo para enfermar, entonces es importante tomar en cuenta que el estudiante debe utilizar estrategias de afrontamiento adecuadas. Barraza (2007) refiere que existe en los estudiantes la tendencia a negar o evitar las fuentes de

estrés por lo cual hacen uso de regulares o no tan eficientes estrategias de afrontamiento, pues esa sería una consecuencia que tiene lógica.

Según estos resultados evidencian que los estudiantes padecen de estrés académico alto y definitivamente no utilizan estrategias de afrontamiento eficientes, debido tal vez al desconocimiento de estas o simplemente por negar el padecimiento de estrés, esconder el problema no va a dar resultados favorables por ello es que no se logra un bienestar académico adecuado de parte de los estudiantes.

Estudios que se relacionan con nuestros resultados son los encontrados por (Condori, 2013), Ticona Benavente y otros (2003) quienes encontraron relación entre los niveles de estrés académico con las estrategias de afrontamiento, lo que quiere decir que al experimentar un nivel de estrés alto les impide ver el problema de manera clara y como consecuencia utilizan estrategias de afrontamiento poco optimas o regulares, pues el nivel de estrés alto le genera mayores conflictos al estudiante llegando a bloquearse tanto afectiva como cognitivamente.

Tabla 11

Uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno de acuerdo al sexo

SEXO	USO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO						TOTAL
	INADECUADO		REGULAR		ADECUADO		
	fi	%	fi	%	fi	%	
FEMENINO	6	1.6	120	31.8	18	4.8	144
MASCULINO	40	10.6	180	47.7	13	3.4	233
TOTAL	46	12.2	300	79.6	31	8.2	377

Fuente: Cuestionario de estrategias de afrontamiento aplicado a los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2016

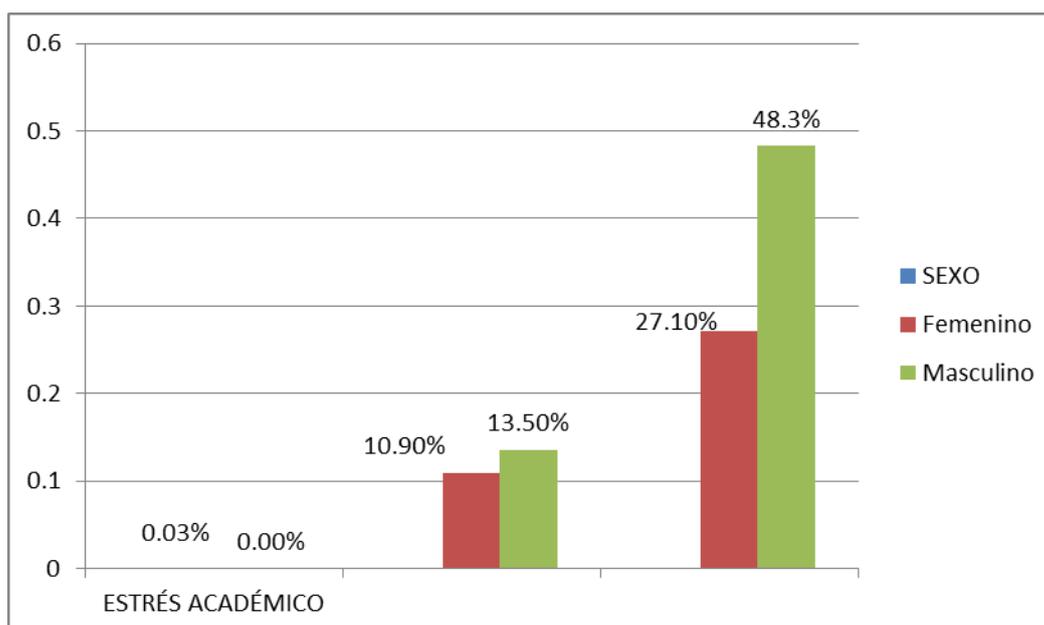


Figura 6. Uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de acuerdo al sexo

Fuente: Uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno de acuerdo al sexo (Tabla 11)

Definitivamente el sexo involucra diferencias respecto a los niveles de la utilización de estrategias de afrontamiento al estrés académico en este sentido los varones manifiestan mayor uso inadecuado de las estrategias , tal vez por las pocas posibilidades que tienen para hacerle frente a las demandas educativas propias de la universidad, al respecto un estudio desarrollado por (Mikkelsen, 2009) refiere que en cuanto a las diferencias según el género, las mujeres prefieren utilizar estrategias de Referencia a los otros como Buscar apoyo social (As), Buscar pertenencia (Pe) o Buscar apoyo espiritual (Ae), estrategias no productivas como Preocuparse (Pr) y Reducción de la tensión (Rt) coincidiendo con lo reportado por estudios previos (Canessa, 2000; Cassaretto et al., 2003; Frydenberg & Lewis, 1993; Martínez & Morote, 2001; Moreano, 2006).

Es innegable que por razones psicológicas las mujeres tienen mayores posibilidades de ser resilientes frente a las exigencias y dificultades que exige el estudiar en una institución educativa superior, es decir, tienen mayores posibilidades de salir adelante, en comparación con los varones, estos suelen decaer más rápido y generar mayor estrés académico.

Es importante también anotar que la muestra con la que se trabajo es en mayor cantidad varones, de pronto por ello es que los resultados han sido de esta naturaleza, pues como vemos no hay tanta diferencia en el uso de estrategias de afrontamiento regular entre los varones y mujeres.

Tabla 12
Uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno 2016 de acuerdo a la edad

EDAD	NIVELES DE ESTRÉS						TOTAL
	INADECUADO		REGULAR		ADECUADO		
	fi	%	fi	%	fi	%	
20	1	0.3	14	3.7	0	0.0	15
21	12	3.2	115	30.5	10	2.7	137
22	18	4.8	90	23.9	13	3.4	121
23	8	2.1	45	11.9	6	1.6	59
24	3	0.8	24	6.4	1	0.3	28
25	3	0.8	8	2.1	0	0.0	11
26	1	0.3	2	0.5	1	0.3	4
28	0	0.0	1	0.3	0	0.0	1
29	0	0.0	1	0.3	0	0.0	1
TOTAL	46	12.2	300	79.6	31	8.2	377

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno – 2016

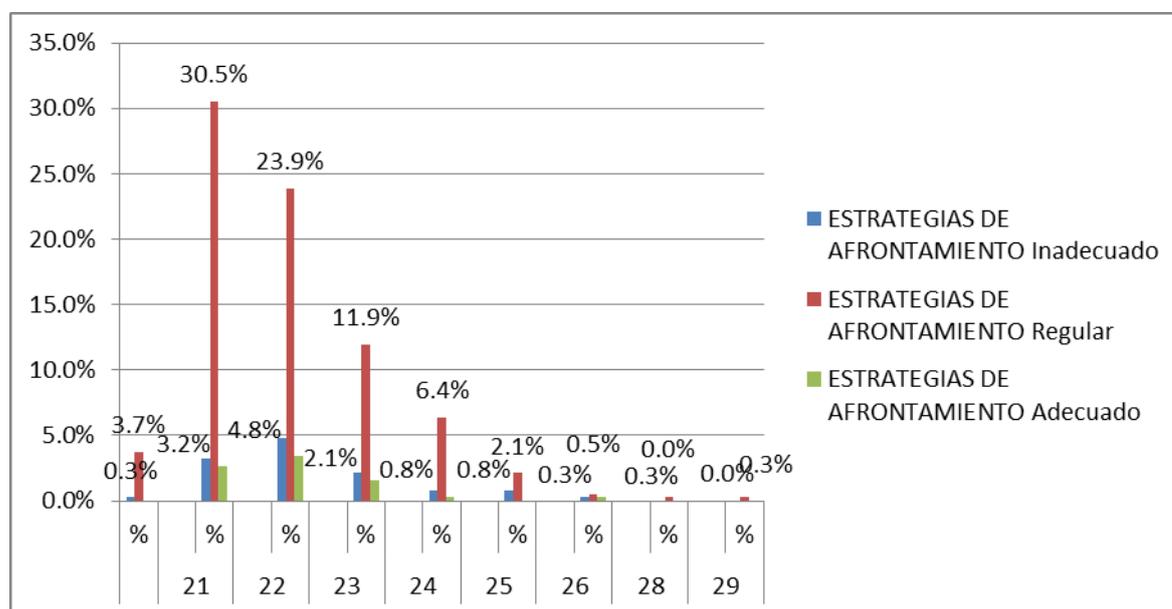


Figura 7. Estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano de acuerdo a la edad

Fuente: Uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno de acuerdo a la edad. (Tabla 12)

El cuadro evidencia que el mayor porcentaje de estudiantes de la edad de 21 años con el 30.5% y los de 22 años el 23.9% utilizan las estrategias de manera regular, esto se puede explicar porque a esa edad los estudiantes prácticamente están terminando sus estudios y deben asumir con mayor responsabilidad sus quehaceres académicos, es probable que ya estén pensando en donde desarrollar sus prácticas pre profesionales lo que va a generarles mayor estrés y menguar las posibilidades por utilizar estrategias de afrontamiento mejor pensadas y pausadas que le permitan hacer una mejor evaluación respecto a las consecuencias de la utilización de las estrategias.

Cabe destacar también que de acuerdo a la psicología a esa edad los estudiantes se encuentran en la etapa de la juventud que se caracteriza porque asumen su vida con mayor madurez y responsabilidad, sin embargo la presión que tienen por las responsabilidades que apremian puede disminuir las posibilidades de utilizar las estrategias de afrontamiento mas adecuadas.

4.2.1 Contrastación de hipótesis

1. Formulación de las hipótesis estadísticas

$H_0: \rho = 0$ No Existe grado de relación de los niveles de estrés académico con las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la UNA Puno.

$H_a: \rho \neq 0$ Existe grado de relación de los niveles de estrés académico con las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la UNA Puno

Donde:

X = Estrés académico

Y = Estrategias de afrontamiento

2. Estadística de prueba

La prueba de hipótesis se realizó con el Coeficiente de Correlación de Pearson a través del paquete estadístico SPSS, que concluye que estadísticamente existe grado de relación entre las variables estrés académico

y estrategias de afrontamiento, en tal sentido ambas son dependientes por tal motivo se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

3. Nivel de significancia

Se usa un nivel de significancia del $\alpha = 0,05 = 5\%$ que es equivalente a un 95% de nivel de confianza). Entonces el valor de la Zt (Distribución normal de tabla) = 1,96.

4. **Estadístico de prueba.** (Procesado según el anexo con los puntajes obtenidos en la calificación del estrés académico y las estrategias de afrontamiento)

$$r = \frac{\sum_{i=1}^n X_i Y_i - \frac{(\sum_{i=1}^n X_i)(\sum_{i=1}^n Y_i)}{n}}{\sqrt{\sum_{i=1}^n X_i^2 - \frac{(\sum_{i=1}^n X_i)^2}{n}} \sqrt{\sum_{i=1}^n Y_i^2 - \frac{(\sum_{i=1}^n Y_i)^2}{n}}}$$

$$r = 0.0745$$

$$Z_c = \frac{r}{\sqrt{\frac{1-r^2}{n-2}}} = \frac{0.0745}{\sqrt{\frac{1-0.0745^2}{754-2}}} = 2.0537$$

Donde:

Z_c : Z calculada de la distribución normal.

n : Tamaño de muestra.

r : Coeficiente de correlación.

Y : Variable dependiente.

X : Variable independiente.

5. Regla de decisión

Si $Z_c = 2.05 > Z_t = 1.96$, entonces se rechaza H_0 (Hipótesis nula), y se acepta la H_1 (Hipótesis alterna), esto significa que existe grado de relación entre los niveles de estrés académico con las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, para un nivel de significancia del $\alpha=0,05$ ó para 95% de nivel de confianza.

4.3 Relación del estrés académico con las estrategias de afrontamiento

Tabla 13

Relación de los niveles de estrés académico con el uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2016

NIVELES DE ESTRÉS	USO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO							
	INADECUADO		REGULAR		ADECUADO		TOTAL	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
BAJO	0	0.0	1	0.3	0	0.0	1	0.3
MEDIO	12	3.2	69	18.3	11	2.9	92	24.4
ALTO	34	9.0	230	61.0	20	5.3	284	75.3
TOTAL	46	12.2	300	79.6	31	8.2	377	100

Fuente: Inventario de estrés académico y cuestionario de estrategias de afrontamiento aplicado a los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno - 2016

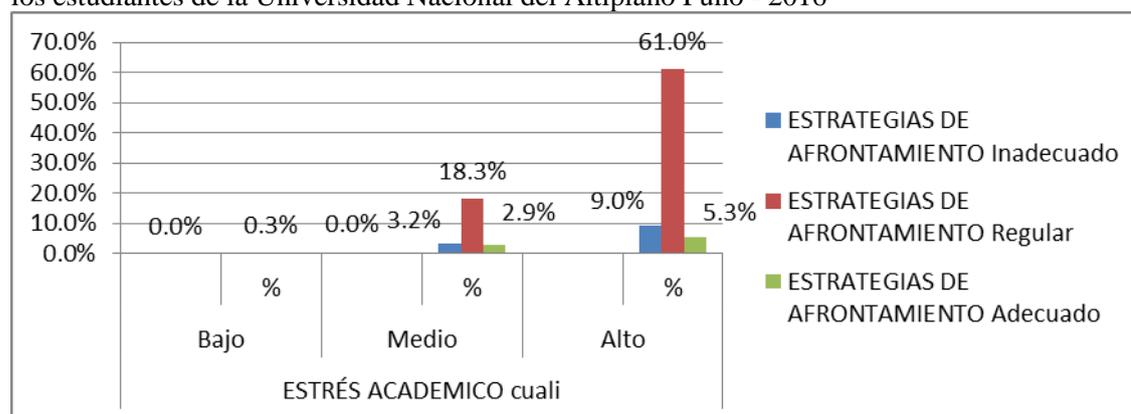


Figura 8. Relación de estrés académico con el uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno

Fuente: Relación de los niveles de estrés académico con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno (Tabla 13)

El cuadro evidencia claramente que las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento están relacionados, son dependientes una de otra, pues vemos que el 61% de estudiantes manifiestan un nivel de estrés académico elevado y ello hace que no utilicen las estrategias de afrontamiento adecuadas, pues el que se tenga estrés alto imposibilita a los estudiantes a que tomen mejores decisiones y afronten de manera satisfactoria el estrés académico ya sean cognitivas, emocionales, entre otras.

De igual forma el 39% que se encuentran en el nivel medio de estrés académico utilizan estrategias regulares, pues es notorio que ese nivel de estrés les genera desequilibrio, conflictos, y utilizan estrategias regulares de intervención. Estos resultados evidencian que definitivamente la relación entre ambas variables es directa, ambas variables son dependientes entre sí, y se presentan en el mismo contexto universitario.

(Condori, 2013) encontró resultados similares al nuestro en el sentido que las variables estrés académico y estrategias de afrontamiento se relacionan de manera directa, pues encontró un nivel medio en ambos casos, pues la lógica refiere que si los estudiantes tienen un nivel de estrés medio deberían utilizar estrategias de afrontamiento regulares. (Boullosa, 2013) también encontró correlaciones significativas entre estrés académico y estilos de estrategias de afrontamiento, se halló un nivel promedio de estrés académico, y las situaciones principalmente generadoras de estrés fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica, en cuanto a la sintomatología fueron las reacciones psicológicas las principales, los alumnos muestran el estilo de afrontamiento de resolver el problema.

Para Lazarus y Folkman (1986) el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento, por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva que es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante (Berrio & Mazo, 2011), entonces va a depender mucho de cómo el estudiante evalué su contexto y definitivamente nunca va a ser igual, lo que para algunos va a ser estresante de pronto para otros no lo sea, es por ello que la utilización de las estrategias de afrontamiento no son equiparables al nivel de estrés de los estudiantes. Reynoso (2005, citado por (Rosales, 2016) sostiene que la evaluación cognitiva se basa en como el ser humano determina porque y hasta qué punto le resulta estresante la relación entre el

individuo y el entorno ya que estos son estímulos internos que son generados por un ambiente real y las evaluaciones cognitivas en donde la evaluación cognitiva es el desarrollo que permite observar las consecuencias de un hecho provocado por la persona según características como valores, compromisos, creencias, estilos de pensamiento y percepción y el entorno en donde todas estas características deben predecirse y analizarse, con estos fundamentos podemos concluir que definitivamente los estudiantes no responden de la misma forma a los estresores que encuentra en su entorno universitario.

Es importante tomar en cuenta que en nuestro estudio se ha encontrado mayores niveles de estrés y los estudiantes no manejan las estrategias adecuadas para hacerle frente a esta problemática motivo por el cual tanto su salud física como psicológica se ven afectadas seriamente, así también lo refieren estudios desarrollados en esta área, nuestra preocupación se centra en enseñarles a los estudiantes a reconocer e identificar las estrategias más adecuadas para que hagan frente al estrés académico.

CONCLUSIONES

- El 75 % de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, presentan un nivel alto de estrés académico, esto debido a estresores que encuentran al interior de la universidad tales como enfrentarse a los exámenes, las exposiciones, la sobrecarga académica, el poco tiempo para desarrollar sus actividades académicas, las evaluaciones, entre otros estresores, lo que desencadena en episodios de dolores de cabeza, sentimientos de agresividad, conflictos, ansiedad, tensión, hasta problemas de concentración.
- Las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes son regulares ascienden a un total de 79%, es decir, mucho más de la mitad, lo que implica que a estos estudiantes les hace falta conocer y entrenarse mejor en el manejo de estrategias potenciales para hacerle frente al estrés académico que definitivamente va afectar tanto su salud mental como física, pues de lo contrario podrían desencadenar estrés crónico.
- Existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, debido a que ambas variables funcionan de manera dependiente, es decir, al manifestar los estudiantes un estrés académico alto le genera un desequilibrio mayor a nivel cognitivo, afectivo que les imposibilita a los estudiantes a ver la situación de manera clara lo que propicia que utilicen estrategias regulares de afrontamiento.

RECOMENDACIONES

- A las autoridades de la Universidad Nacional del Altiplano a través de la Oficina de Tutoría tomen las medidas correctivas del caso para iniciar y elaborar un proyecto donde se pueda contar con los recursos y herramientas necesarios para poder trabajar con los estudiantes y disminuir los niveles de estrés académico que padecen los estudiantes y de esa manera mejorar la adaptación exitosa a la vida académica del estudiante.
- A los docentes tutores que previa coordinación y capacitación elaboren un programa de intervención de estrés académico que tenga el apoyo y soporte de profesionales en el campo de la Psicología, y abordar la prevención, pero en el nivel primario y lo pongan en práctica con los estudiantes que tienen a su cargo durante todo el semestre académico haciendo evaluaciones y mediciones para verificar la disminución del estrés académico.
- A los investigadores interesados en esta área que puedan elaborar, ejecutar y estandarizar un plan de intervención en la prevención del estrés académico y cómo afrontarlo, para esa manera alcanzarlo a los responsables del área de Tutoría de la Universidad y de esa forma puedan aplicarlo los docentes.

BIBLIOGRAFÍA

- Arribas Marín, J. (2011). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería. *Revista de Educacion*, 360, 533–556. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-360-126>
- Bados, A., & García Grau, E. (2014). Resolución de problemas. *Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Barcelona*, 1–34. Retrieved from [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/54764/1/Resolución problemas.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/54764/1/Resolución%20problemas.pdf)
- Barraza, M. A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270–289. <https://doi.org/10.12804/REVISTAS.UROSARIO.EDU.CO/APL/A.67>
- Becerra, S. (2013). Rol de estres percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima. *Tesis PUCP*, 53(September 2013), 1–36. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Bedoya-Lau, F. N., Matos, L. J., & Zelaya, E. C. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 77(4), 262. <https://doi.org/10.20453/rnp.v77i4.2195>
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estres Academico. *Revista de Psicología (Universidad de Antioquia)*, 3(2), 81–87. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Boullosa, G. I. G. (2013). Estrés Académico y Afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. *Tesis PUCP*, 1–59. Retrieved from [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4880/BOULLOS A_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed =y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4880/BOULLOS_A_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Casuso, J. (2011). Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud (Tesis doctoral). Universidad de Málaga, Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional. Malaga, España.
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdéz, N. (2013). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología*, 21(2), 363–392. Retrieved from <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849>
- Condori, M. P. (2013). Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna•2012. *Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann - TAcna*, 141.
- Charaja, F.(2011). *El MAPIC en la metodología de investigación*. Puno,Perú. Editorial Sagitario Impresiones. Segunda edición
- Delgado, G. P., Naranjo, H. J. G., Gutierrez, M. J., Giraldo, P. M., Reyes, M. I. N., Pajoy, A. C. S., ... Castrillón, J. J. C. (2005). Estudio descriptivo sobre estrés en estudiantes de medicina de la Universidad de Manizales. *Archivos de Medicina (Col)*, (11), 37–45.
- Diaz, Y. (2010). Estres academico y frontamiento en estudiantes de Medicina. *Revista Humanidades Medicas*, 10(1), 0–0. <https://doi.org/10.1989/ejep.v3i1.47>
- Fernández, R. (2005). Redes sociales, apoyo social y salud. *Perifèria*, (3), 1–16.
- Figueroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A. B., Levín, M., & Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66–72. Retrieved from http://www.um.es/analesps/v21/v21_1/08-21_1.pdf
- Ibinarriaga, X., Vázquez, G. V., Bertha, L., Martínez, A., Soltero, B. I., & Cortez, G. G. (2014). Estrés Académico En Estudiantes De Preparatoria : Diferencias Por Sexo , Turno Y Grado Escolar, 136–143.
- Jerez-Mendoza, M. y Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 53, (3): 149-157. Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía de Chile.Santiago, Chile.
- Labrador, C. Z. C. (2012). Estrés Académico En Estudiantes De La Facultad De Farmacia

- Y Bioanálisis Universidad De Los Andes Mérida-Venezuela, 31–38. Retrieved from http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/16001/Tesis_Doctoral.Carmen_Zulay_Labrador_Chac?n.pdf?sequence=1
- Manzano, G. (2004). Perfil de los estudiantes comprometidos con sus estudios: Influencia del burnout y el engagement. *Anuario de Psicología*, 35(3), 399–415.
- Martin, I. M. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes De Psicología*, 25(1), 87–99.
- Martínez, J. A. (2010). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios.
- Martínez Díaz, E. S. y Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10, (2): 11-22. Universidad de La Sabana, Cundinamarca, Colombia.
- Mazo, R., Londoño, K., Gutierrez, Y. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13(2), 121–134.
- Mikkelsen, F. (2009). Satisfacción con la vida y Estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima. *Test*, 1–125. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171. <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Perea-Baena, J. manuel, Sánchez-Gil, L. M., & Fernández-Berrocal, P. (2008). Inteligencia emocional percibida y satisfacción laboral en enfermeras de salud mental de un hospital de Málaga: Resultados preliminares. *Presencia*, 4(7). Retrieved from http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF30enfermeras_de_salud_mental.pdf
- Pulido Rull, M. a., Serrano Sánchez, M. L., Valdés Cano, E., Chávez Méndez, M. T., Hidalgo Montiel, P., & Vera García, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios 1. *Psicología y Salud*, 21(55), 31–37.
- Reyna, C., & Bracco, C. (2011). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en acompañantes terapéuticos. *Revista de Investigación En Psicología*, 14(2), 29. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v14i2.2098>
- Rosales, J. G. (2016). Estres academico y habitos de estudio en universitarios de la carrera

- de psicología de un centro de formación superior de privada de Lima-sur., 1–123.
Retrieved from
http://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/AUTO_a0ba2cd37f6594ca3f6c81778d69f882/Details
- Sandín, B. (2002). El estrés : un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología*, 3, 141–157.
- Sandín, B. Y Chorotc, P. (2002). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8,(1): 39-54.
- Ticona Benavente, SB.; Paucar Quispe, G.; Llerena Callata, G. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – UNSA Arequipa. *Enfermería Global*, 9(2): 1-18. Universidad de Murcia Murcia, España.
- Upegui, L. P., María, A., Salinas, L., Giraldo, C. G., Andrés, C., Vélez, A., ... Rincón, A. M. (2014). ventos estresores y factores psicosociales en estudiantes de una universidad privada de Medellín, Colombia 1, (Cidi).



ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia
ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO

Planteamiento del problema	Hipótesis	Objetivos	Variables	Dimensiones	Métodos
<p>General: ¿Qué grado de relación existe entre los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno?</p> <p>Específicos: ¿Cuáles son los niveles de estrés académico de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno?</p>	<p>General: Existe un grado de relación directo entre los niveles de estrés académico con las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno</p> <p>Específicos: El nivel de estrés académico predominante de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno corresponde al nivel medio</p>	<p>General: Determinar el grado de relación que existe entre los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno</p> <p>Específicos: Evaluar los niveles de estrés académico de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno</p>	<p>Variable Independiente Estrés académico</p>	<p>1.-Situaciones estresantes</p> <p>2.-Manifestación física</p> <p>3.-Manifestación Psicológica</p> <p>4.-Manifestación Conductual</p>	<p>Diseño de investigación No experimental correlacional</p> <p>Técnica Encuesta</p> <p>Instrumento Para Estrés Académico: Inventario de Estrés Académico</p>

<p>¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno?</p>	<p>Las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno frente al estrés académico son predominantemente regulares</p>	<p>Identificar los tipos de estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.</p>	<p>Variable Dependiente Estrategias de afrontamiento</p>	<p>1.- Afrontamiento racional 2.- Afrontamiento emocional</p>	<p>Para Estrategias de Afrontamiento Cuestionario de estrategias de afrontamiento de Bonifacio Sandín y Chorot</p>
<p>Población y muestra La población asciende a 18,666 estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno La muestra es de 377 estudiantes</p>					

Anexo 2. Procedimiento para la muestra

[1] Tamaños de muestra. Proporción:

Datos:

Tamaño de la población: 18.666
 Proporción esperada: 50,000%
 Nivel de confianza: 95,0%
 Efecto de diseño: 1,0

Resultados:

Precisión (%)	Tamaño de la muestra
1,000	6.342
2,000	2.128
3,000	1.010
4,000	582
5,000	377

[3] Muestreo aleatorio estratificado:

Entrada automática (Datos agregados):

Archivo de trabajo: H:\PY_MULT\MAE_UNAP.xlsx
 Tabla: Hoja1
 Variables:

Estratos: FACULTADES
 Tamaño de los estratos: ESTUDIANTES

Datos:

Reparto de la muestra: Reparto proporcional al tamaño de los estratos
 Tamaño de la muestra: 377

Estrato	Tamaño del estrato	Tamaño de la muestra
CIENCIAS AGRARIAS	1249	25
MEDICINA VETERINARIA Y ZOOTECNIA	717	14
INGENIERÍA ECONÓMICA	814	16
CIENCIAS CONTABLES Y FINANCIERAS	1636	33
ENFERMERIA	629	13
TRABAJO SOCIAL	662	13
INGENIERÍA DE MINAS	698	14
CIENCIAS SOCIALES	2469	50
CIENCIAS BIOLÓGICAS	452	9
CIENCIAS DE LA EDUCACION	1675	34
ESTADISTICA E INFORMATICA	278	5
INGENIERÍA MECANICA ELECTRICA, ELECTRONICA Y SISTEMAS	1585	32
CIENCIAS JURIDICAS Y POLITICAS	678	14
INGENIERÍA QUIMICA	282	6
MEDICINA HUMANA	482	10
CIENCIAS DE LA SALUD	873	18
INGENIERÍA GEOLOGICA Y METALURGICA	1019	21
INGENIERÍA CIVIL Y ARQUITECTURA	1834	37
INGENIERÍA AGRICOLA	634	13
TOTAL	18666	377

Anexo 3. Formatos de instrumentos de opinión de expertos

FORMATO DE INSTRUMENTO DE OPINIÓN DE EXPERTOS PARA ESTRÉS ACADÉMICO

DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE	CARGO O INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
Claridad	Utiliza términos claros y entendibles				
Organización	Tiene una secuencia lógica				
Suficiencia	Contiene las características en número y calidad				
Intencionalidad	Permite evaluar y valorar estrés académico				
Consistencia	Evalúa las dimensiones de estrés académico				
Coherencia	Existe relación entre las dimensiones, indicadores e índices.				
Metodología	La estrategia responde al objetivo de la investigación				

II.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:.....

.....

III.- PROMEDIO DE VALORACIÓN:.....

Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono

FORMATO DE INSTRUMENTO DE OPINIÓN DE EXPERTOS PARA ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE	CARGO O INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
Claridad	Utiliza términos claros y entendibles				
Organización	Tiene una secuencia lógica				
Suficiencia	Contiene las características en número y calidad				
Intencionalidad	Permite evaluar y valorar estrategias de afrontamiento				
Consistencia	Evalúa las dimensiones de estrategias de afrontamiento				
Coherencia	Existe relación entre las dimensiones, indicadores e índices.				
Metodología	La estrategia responde al objetivo de la investigación				

II.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:.....

.....

III.- PROMEDIO DE VALORACIÓN:.....

Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono

Anexo 4. Instrumento de opinión de expertos evaluado y calificado

ANEXO N° 04 INSTRUMENTO LLENADO DE OPINION DE EXPERTOS

INSTRUMENTO DE OPINIÓN DE EXPERTOS

DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE	CARGO O INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
CORNEJ LARIBANDI, JUAN I.	Director Apto. Humanidades UNA - Puno	Estrés Académico

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
Claridad	Utiliza términos claros y entendibles			X	
Organización	Tiene una secuencia lógica			X	
Suficiencia	Contiene las características en número y calidad				X
Intencionalidad	Permite evaluar y valorar estrés académico				X
Consistencia	Evalúa las dimensiones del estrés académico				X
Coherencia	Existe relación entre las dimensiones, indicadores e índices.				X
Metodología	La estrategia responde al objetivo de la investigación			X	

II.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD: *El instrumento cumple con los requisitos de validez y confiabilidad*

III.- PROMEDIO DE VALORACIÓN: *El instrumento es muy bueno para ser aplicado*

Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono
<i>Puno 26/12/2016</i>	<i>01289005</i>	<i>[Firma]</i>	<i>987591055</i>

INSTRUMENTO DE OPINIÓN DE EXPERTOS

DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE	CARGO O INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
GÓMEZ PALOMINO JUAN I.	Director Depto. Psicología UNA - PUNO	Estrategias de Afrontamiento al Estrés

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
Claridad	Utiliza términos claros y entendibles				X
Organización	Tiene una secuencia lógica			X	
Suficiencia	Contiene las características en número y calidad			X	
Intencionalidad	Permite evaluar y valorar estrategias de afrontamiento al estrés				X
Consistencia	Evalúa las dimensiones de estrategias de afrontamiento				X
Coherencia	Existe relación entre las dimensiones, indicadores e índices.				X
Metodología	La estrategia responde al objetivo de la investigación				X

II.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD: *El instrumento cumple con los requisitos de validez y confiabilidad.*

III.- PROMEDIO DE VALORACIÓN: *El instrumento es muy bueno para su aplicación.*

Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono
<i>Puno 20/11/2016</i>	<i>0128 7005</i>	<i>[Firma]</i>	<i>987-591055</i>

INSTRUMENTO DE OPINIÓN DE EXPERTOS

DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE	CARGO O INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
ZEVALLOR MENOCZA, Guillermo	U.N.A. - PUNO	INSTRUMENTO DE ESTRÉS ACADÉMICO

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
Claridad	Utiliza términos claros y entendibles			✓	
Organización	Tiene una secuencia lógica			✓	
Suficiencia	Contiene las características en número y calidad				✓
Intencionalidad	Permite evaluar y valorar estrés académico				✓
Consistencia	Evalúa las dimensiones del estrés académico				✓
Coherencia	Existe relación entre las dimensiones, indicadores e índices.				✓
Metodología	La estrategia responde al objetivo de la investigación.			✓	

II.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD: EL INSTRUMENTO CUMPLE CON LOS REQUISITOS DE VALIDEZ Y APLICABILIDAD

III.- PROMEDIO DE VALORACIÓN: MUY BUENO PARA SER APLICADO

Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono
PUNO, DICIEMBRE 2010	01207031		982701786

Dr. GUILLERMO ZEVALLOS MENOCZA
PSICOLOGO
C.P.S.P. 0759

INSTRUMENTO DE OPINIÓN DE EXPERTOS

DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE	CARGO O INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Zevallos Mendoza, Guillermo	I.S.N.A. - Puno	CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
Claridad	Utiliza términos claros y entendibles			X	
Organización	Tiene una secuencia lógica			X	
Suficiencia	Contiene las características en número y calidad				X
Intencionalidad	Permite evaluar y valorar estrategias de afrontamiento al estrés				X
Consistencia	Evalúa las dimensiones de estrategias de afrontamiento				X
Coherencia	Existe relación entre las dimensiones, indicadores e índices.				X
Metodología	La estrategia responde al objetivo de la investigación			X	

II.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD: EL INSTRUMENTO CUMPLE CON LOS REQUISITOS DE VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

III.- PROMEDIO DE VALORACIÓN: INSTRUMENTO MUY BUENO PARA SU APLICACIÓN

Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono
Puno, diciembre 2011	01207031		982701786

DR. GUILLERMO ZEVALLOS MENDOZA
PSICÓLOGO
C.P.S.P. 0759

INSTRUMENTO DE OPINIÓN DE EXPERTOS

DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE	CARGO O INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Mancha Pineda, Edgar	FLEDOC-UNA DOCENTE	Inventario de estrés académico

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena
Claridad	Utiliza términos claros y entendibles			✓	
Organización	Tiene una secuencia lógica			✓	
Suficiencia	Contiene las características en número y calidad			✓	
Intencionalidad	Permite evaluar y valorar estrés académico				✓
Consistencia	Evalúa las dimensiones del estrés académico				✓
Coherencia	Existe relación entre las dimensiones, indicadores e índices.			✓	
Metodología	La estrategia responde al objetivo de la investigación			✓	

II.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD: *El instrumento está acorde a la variable en estudio.*

III.- PROMEDIO DE VALORACIÓN: *Muy buena*

Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono
<i>Puno Enero 2017</i>	<i>01539305</i>	<i>[Firma]</i>	<i>998001117</i>

[Firma]
 Dr. Edgar Mancha Pineda
 DOCENTE UNIVERSITARIO
 UNA - PUNO

INSTRUMENTO DE OPINIÓN DE EXPERTOS

DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE	CARGO O INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Mancho Pineda, Edgar	Docente FCEDUC - UNA	Afrontamiento al estrés

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
Claridad	Utiliza términos claros y entendibles			✓	
Organización	Tiene una secuencia lógica			✓	
Suficiencia	Contiene las características en número y calidad			✓	
Intencionalidad	Permite evaluar y valorar estrategias de afrontamiento al estrés				✓
Consistencia	Evalúa las dimensiones de estrategias de afrontamiento			✓	
Coherencia	Existe relación entre las dimensiones, indicadores e índices.			✓	
Metodología	La estrategia responde al objetivo de la investigación				✓

II.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD: El instrumento está adecuado a la variable en estudio

III.- PROMEDIO DE VALORACIÓN: Muy bueno

Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono
Puno Enero 2017	01539305		998001117

INSTRUMENTO DE OPINIÓN DE EXPERTOS

DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE	CARGO O INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Vilca Mamani Lino	UNA-PUNO	Inventario de Estrés Académico

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
Claridad	Utiliza términos claros y entendibles			X	
Organización	Tiene una secuencia lógica			X	
Suficiencia	Contiene las características en número y calidad				X
Intencionalidad	Permite evaluar y valorar estrés académico				X
Consistencia	Evalúa las dimensiones del estrés académico				X
Coherencia	Existe relación entre las dimensiones, indicadores e índices.			X	
Metodología	La estrategia responde al objetivo de la investigación			X	

II.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD: *Instrumento cumple con requisitos de validez y confiabilidad*

III.- PROMEDIO DE VALORACIÓN: *Adecuado para su aplicación*

Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono
Puno, 10/03/2017	02146354	<i>[Firma]</i>	980202090

Dr Lino Vilca Mamani
FACULTAD DE EDUCACIÓN
UNSA PUNO

INSTRUMENTO DE OPINIÓN DE EXPERTOS

DATOS GENERALES:

APellidos y Nombres del Informante	CARGO O INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Vilco Mamani Lina	UNA - Puno	Cuestionario de Apoyo temático a las tesis

ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
Claridad	Utiliza términos claros y entendibles			X	
Organización	Tiene una secuencia lógica				X
Suficiencia	Contiene las características en número y calidad			X	
Intencionalidad	Permite evaluar y valorar estrategias de afrontamiento al estrés				X
Consistencia	Evalúa las dimensiones de estrategias de afrontamiento			X	
Coherencia	Existe relación entre las dimensiones, indicadores e índices.			X	
Metodología	La estrategia responde al objetivo de la investigación			X	

II.- OPINIÓN DE APLICABILIDAD: *Instrumento cumple con requisitos de validez y confiabilidad*

III.- PROMEDIO DE VALORACIÓN: *Bueno para su aplicación*

Lugar y fecha	DNI	Firma del experto	Teléfono
P. Puno 02017	02146354	<i>[Firma]</i>	980202090

Dr. Lino Vilca Mamani
FACULTAD DE EDUCACIÓN
UNSA PUNO

Anexo 5. Instrumento para medir estrés académico

**ENCUESTA
INVENTARIO DE ESTRÉS ACADEMICO**

I.- INFORMACIÓN BÁSICA:

1.1.- Institución donde estudia:.....Edad.....Sexo.....

1.2.- Facultad.....Escuela Profesional.....Semestre.....

II.- INVENTARIO:

INSTRUCCIONES: Señor o señorita estudiante, el presente cuestionario tiene el objetivo de reconocer el estrés académico que suele acompañar a estudiantes y por otro lado saber que estrategias se utilizan para afrontar el estrés, agradeceré responder con sinceridad ya que su información será de gran utilidad para el trabajo de investigación que se pretende realizar, es completamente anónimo y confidencial.

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

- a) Si ()
- b) No ()

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de tipo Likert señala tu nivel de preocupación o nerviosismo.

- Nada 0
- Poco 1
- Mucho 2
- Bastante 3
- Excesivo 4

SEÑALA CON UNA “X” CON QUÉ FRECUENCIA TE INQUIETARON LAS SIGUIENTES SITUACIONES O SI TUVISTE ALGUNAS REACCIONES QUE A CONTINUACIÓN TE PRESENTAMOS:

SITUACION	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1.- Competitividad entre compañeros					
2.- Realización de un examen					
3.- Sobrecargas de tareas					
4.- Exposición de trabajos en clase					
5.- Exceso de responsabilidad					
6.- Intervención en el aula					
7.- Ambiente físico desagradable					
8.- Sobrecarga académica					
9.- Falta de incentivos					
10.- Masificación de las aulas					
11.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					
12.- Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas					
13.- Problemas o conflictos con los profesores					

14.- Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas					
15.- Evaluaciones					

SEÑALA CON UNA "X" CON QUÉ FRECUENCIA TUVISTE LAS SIGUIENTES REACCIONES:

REACCIONES	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
16.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
17.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
18.- Dolores de cabeza o migrañas					
19.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
20.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse					
21.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
22.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
23.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
24.- Ansiedad, angustia o desesperación					
25.- Problemas de concentración					
26.- Sentimientos de miedo					
27.- Sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad					
28.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
29.- Aislamiento de los demás					
30.- Desgano para realizar las labores académicas					
31.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					
32.- Fumas o bebes para olvidar					
33.- Descuido del arreglo personal					

Anexo 6. Instrumento para medir estrategias de afrontamiento
ENCUESTA

**CUESTIONARIO DE AFROTAMIENTO AL ESTRÉS DE BONIFACIO SANDIN Y
PALOMA CHOROT**

I.- INFORMACIÓN BÁSICA:

1.1.- Institución donde estudia:.....Edad.....Sexo.....

1.2.- Facultad.....Escuela Profesional.....Semestre.....

II.- INVENTARIO:

INSTRUCCIONES: Estimada alumna(o) en el presente cuestionario se describen las formas de pensar o comportarse que las personas suelen emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Señala con una “X” la alternativa que mejor represente el grado en que empleas cada una de las formas de afrontamiento al estrés que se indican:

Donde:

- Nunca N
- Pocas veces PV
- A veces AV
- Frecuentemente FR
- Casi siempre CS

ITEMS	N	PV	AV	FR	CS
1.-Trate de analizar las causas del problema para poder hacerle frente					
2.-Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrán mal					
3.-Intente concentrarme en los aspectos positivos del problema					
4.-Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas					
5.-Le conté a familiares o a algún amigo lo que sentía					
6.-Asisti a la iglesia					
7.-Trate de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados					
8.-No hice nada concreto, puesto que las cosas suelen ser malas					
9.-Intente sacas algo positivo del problema					
10.-Insulte a ciertas personas					
11.-Me volqué en otra actividad para olvidarme del problema					
12.-Pedi consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema					
13.-Pedi ayuda espiritual					
14.-Establecí un plan de acción y procure llevarlo a cabo					
15.-Comprendí que yo fui el principal causante de mi problema					
16.-Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás					
17.-Me comporte de forma hostil con los demás					
18.-Sali al cine, a cenar, a dar una vuelta, etc... para olvidarme del problema					
19.-Pedia a parientes y amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema					
20.-Acudi a la iglesia para rogar que se solucione el problema					

21.-Hable con las personas implicadas para encontrar una solución al problema					
22.-Me sentí indefenso o incapaz de hacer algo positivo para cambiar esta situación					
23.-Comprendí que otras cosas diferentes del problema eran para mi más importantes					
24.-Agredí a algunas personas					
25.-Procure no pensar en el problema					
26.-Hable con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal					
27.-Tuve fe en que Dios remediaría mi situación					
28.-Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas					
29.-Me di cuenta de que por mi mismo no podría hacerle frente al problema					
30.-Experimente eso de que “no hay mal que por bien no venga”					
31.-Me irrite con alguna gente					
32.-Practique algún deporte para olvidarme del problema					
33.-Pedi consejo a un amigo o familiar que me indicara cual sería el mejor camino a seguir					
34.-Rece					
35.-Pense detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema					
36.-Compruebe que después de todo, las cosas podrían haber ocurrido peor					
37.-Luche y me desahogue expresando mis sentimientos					
38.-Intente olvidarme de todo					
39.-Procure que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesite manifestar mis sentimientos					
40.-Acudí a la iglesia					
41.-Me resigné a aceptar las cosas como eran					
42.-Descargue mi mal humor con los demás					

Anexo 7. Base de datos
ESTRÉS ACADEMICO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	43	1	0.3	0.3	0.3
	52	1	0.3	0.3	0.5
	59	1	0.3	0.3	0.8
	63	3	0.8	0.8	1.6
	65	1	0.3	0.3	1.9
	67	2	0.5	0.5	2.4
	68	1	0.3	0.3	2.7
	69	1	0.3	0.3	2.9
	70	2	0.5	0.5	3.4
	71	1	0.3	0.3	3.7
	72	6	1.6	1.6	5.3
	73	2	0.5	0.5	5.8
	74	1	0.3	0.3	6.1
	76	2	0.5	0.5	6.6
	77	3	0.8	0.8	7.4
	78	1	0.3	0.3	7.7
	79	4	1.1	1.1	8.8
	80	6	1.6	1.6	10.3
	81	7	1.9	1.9	12.2
	82	8	2.1	2.1	14.3
	83	3	0.8	0.8	15.1
	84	9	2.4	2.4	17.5
	85	3	0.8	0.8	18.3
	86	24	6.4	6.4	24.7
	87	3	0.8	0.8	25.5
	88	8	2.1	2.1	27.6
	89	6	1.6	1.6	29.2
	90	11	2.9	2.9	32.1
	91	10	2.7	2.7	34.7
	92	5	1.3	1.3	36.1
	93	6	1.6	1.6	37.7
	94	6	1.6	1.6	39.3
	95	4	1.1	1.1	40.3
	96	5	1.3	1.3	41.6
	97	9	2.4	2.4	44.0



98	15	4.0	4.0	48.0
99	4	1.1	1.1	49.1
100	19	5.0	5.0	54.1
101	27	7.2	7.2	61.3
102	15	4.0	4.0	65.3
103	7	1.9	1.9	67.1
104	4	1.1	1.1	68.2
105	12	3.2	3.2	71.4
106	5	1.3	1.3	72.7
107	8	2.1	2.1	74.8
108	5	1.3	1.3	76.1
109	5	1.3	1.3	77.5
110	4	1.1	1.1	78.5
111	4	1.1	1.1	79.6
112	6	1.6	1.6	81.2
113	6	1.6	1.6	82.8
114	3	0.8	0.8	83.6
115	6	1.6	1.6	85.1
116	4	1.1	1.1	86.2
117	4	1.1	1.1	87.3
118	1	0.3	0.3	87.5
119	2	0.5	0.5	88.1
120	4	1.1	1.1	89.1
121	2	0.5	0.5	89.7
122	7	1.9	1.9	91.5
123	10	2.7	2.7	94.2
124	3	0.8	0.8	95.0
125	4	1.1	1.1	96.0
127	2	0.5	0.5	96.6
128	2	0.5	0.5	97.1
129	1	0.3	0.3	97.3
130	4	1.1	1.1	98.4
134	1	0.3	0.3	98.7
138	1	0.3	0.3	98.9
139	1	0.3	0.3	99.2
140	1	0.3	0.3	99.5
141	1	0.3	0.3	99.7
148	1	0.3	0.3	100.0

Total	377	100.0	100.0
-------	-----	-------	-------

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 29	1	0.3	0.3	0.3
38	1	0.3	0.3	0.5
39	1	0.3	0.3	0.8
41	2	0.5	0.5	1.3
47	2	0.5	0.5	1.9
48	2	0.5	0.5	2.4
49	5	1.3	1.3	3.7
50	3	0.8	0.8	4.5
51	2	0.5	0.5	5.0
52	3	0.8	0.8	5.8
53	3	0.8	0.8	6.6
54	14	3.7	3.7	10.3
55	7	1.9	1.9	12.2
56	7	1.9	1.9	14.1
57	3	0.8	0.8	14.9
58	4	1.1	1.1	15.9
59	4	1.1	1.1	17.0
60	6	1.6	1.6	18.6
61	6	1.6	1.6	20.2
62	3	0.8	0.8	21.0
63	2	0.5	0.5	21.5
64	4	1.1	1.1	22.5
65	5	1.3	1.3	23.9
67	1	0.3	0.3	24.1
68	5	1.3	1.3	25.5
69	2	0.5	0.5	26.0
70	10	2.7	2.7	28.6
71	8	2.1	2.1	30.8
72	2	0.5	0.5	31.3
74	2	0.5	0.5	31.8
75	12	3.2	3.2	35.0
76	2	0.5	0.5	35.5
77	2	0.5	0.5	36.1

78	8	2.1	2.1	38.2
79	10	2.7	2.7	40.8
80	9	2.4	2.4	43.2
81	2	0.5	0.5	43.8
82	7	1.9	1.9	45.6
83	3	0.8	0.8	46.4
84	5	1.3	1.3	47.7
85	9	2.4	2.4	50.1
86	3	0.8	0.8	50.9
87	9	2.4	2.4	53.3
88	15	4.0	4.0	57.3
89	14	3.7	3.7	61.0
90	11	2.9	2.9	63.9
91	3	0.8	0.8	64.7
92	6	1.6	1.6	66.3
93	1	0.3	0.3	66.6
94	4	1.1	1.1	67.6
95	18	4.8	4.8	72.4
96	1	0.3	0.3	72.7
98	7	1.9	1.9	74.5
99	7	1.9	1.9	76.4
100	12	3.2	3.2	79.6
101	9	2.4	2.4	82.0
102	1	0.3	0.3	82.2
103	2	0.5	0.5	82.8
104	6	1.6	1.6	84.4
105	1	0.3	0.3	84.6
106	2	0.5	0.5	85.1
107	1	0.3	0.3	85.4
108	4	1.1	1.1	86.5
109	1	0.3	0.3	86.7
110	14	3.7	3.7	90.5
111	3	0.8	0.8	91.2
112	2	0.5	0.5	91.8
113	3	0.8	0.8	92.6
115	4	1.1	1.1	93.6
117	1	0.3	0.3	93.9
118	3	0.8	0.8	94.7

119	1	0.3	0.3	95.0
120	2	0.5	0.5	95.5
122	1	0.3	0.3	95.8
124	2	0.5	0.5	96.3
125	3	0.8	0.8	97.1
126	2	0.5	0.5	97.6
129	1	0.3	0.3	97.9
138	1	0.3	0.3	98.1
140	1	0.3	0.3	98.4
145	2	0.5	0.5	98.9
150	3	0.8	0.8	99.7
158	1	0.3	0.3	100.0
Total	377	100.0	100.0	

SEXO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	144	38.2	38.2	38.2
	Masculino	233	61.8	61.8	100.0
	Total	377	100.0	100.0	

EDAD

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	20	15	4.0	4.0	4.0
	21	137	36.3	36.3	40.3
	22	121	32.1	32.1	72.4
	23	59	15.6	15.6	88.1
	24	28	7.4	7.4	95.5
	25	11	2.9	2.9	98.4
	26	4	1.1	1.1	99.5
	28	1	0.3	0.3	99.7
	29	1	0.3	0.3	100.0
	Total	377	100.0	100.0	