

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

### **INTERPRETACIÓN:**

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

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

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

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

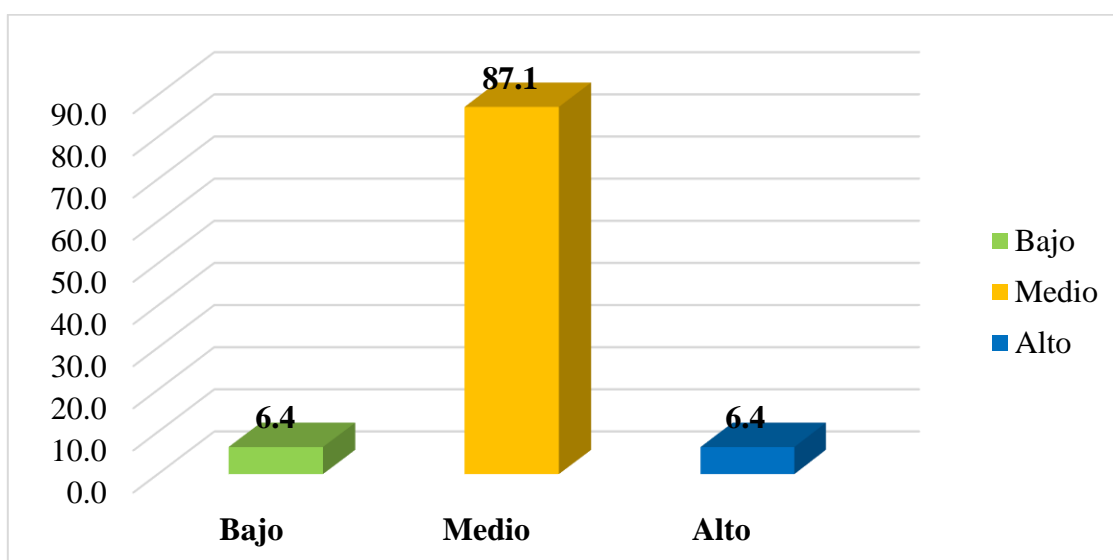
**Tabla 2**

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

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

**Fuente:** Formulario de estrés académico.

**Elaborado:** Elaboración propia.



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

## INTERPRETACIÓN

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

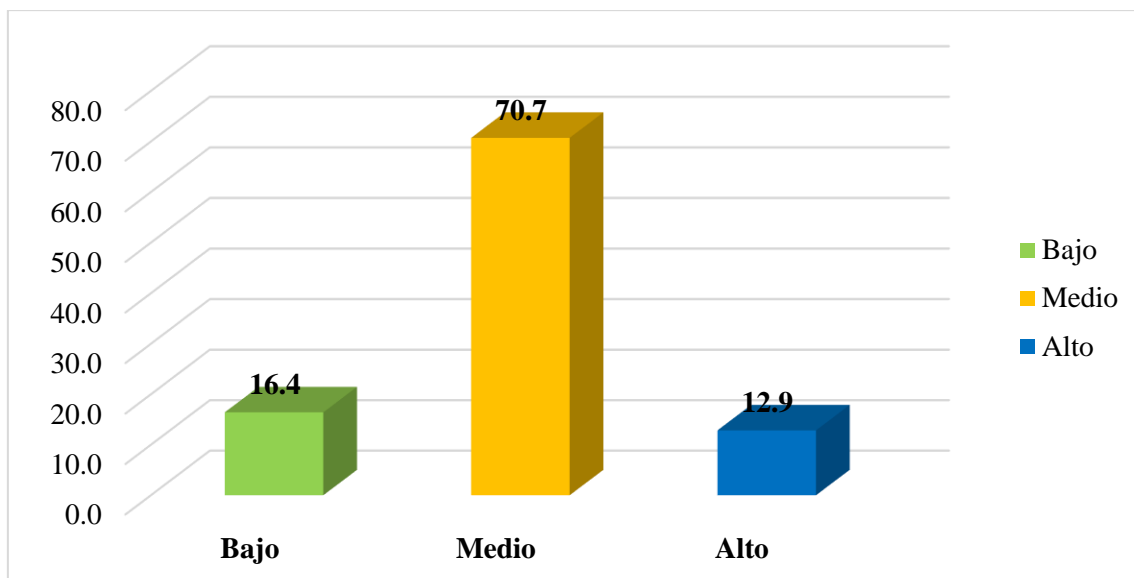
**Tabla 3**

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

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

**Fuente:** Formulario de estrés académico.

**Elaborado:** Elaboración propia.



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

#### **INTERPRETACIÓN:**

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

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

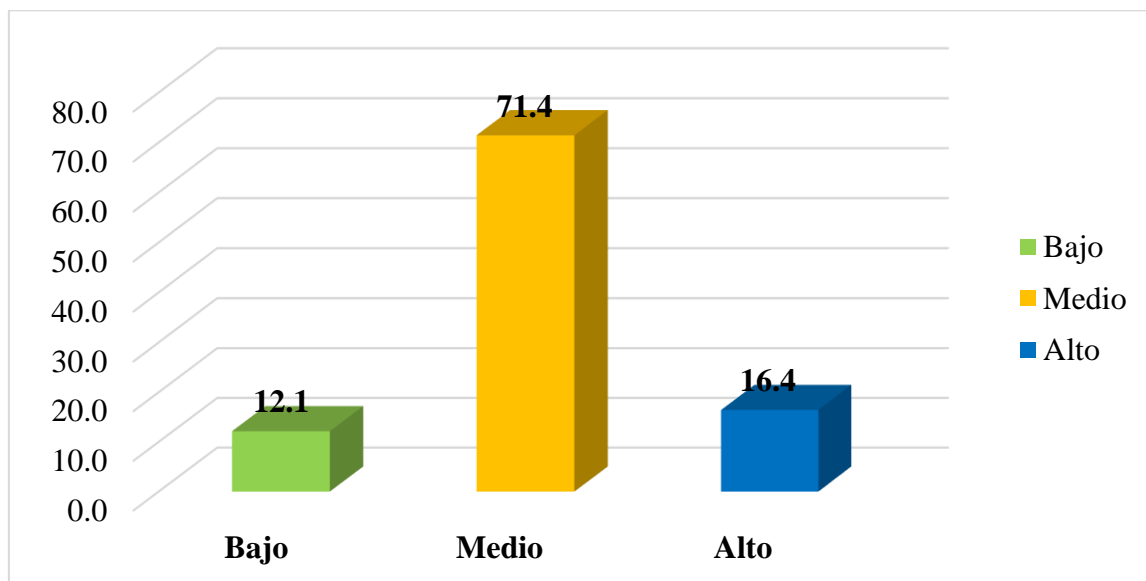
**Tabla 4**

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

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

**Fuente:** Formulario de estrés académico.

**Elaborado:** Elaboración propia.



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



## INTERPRETACIÓN:

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

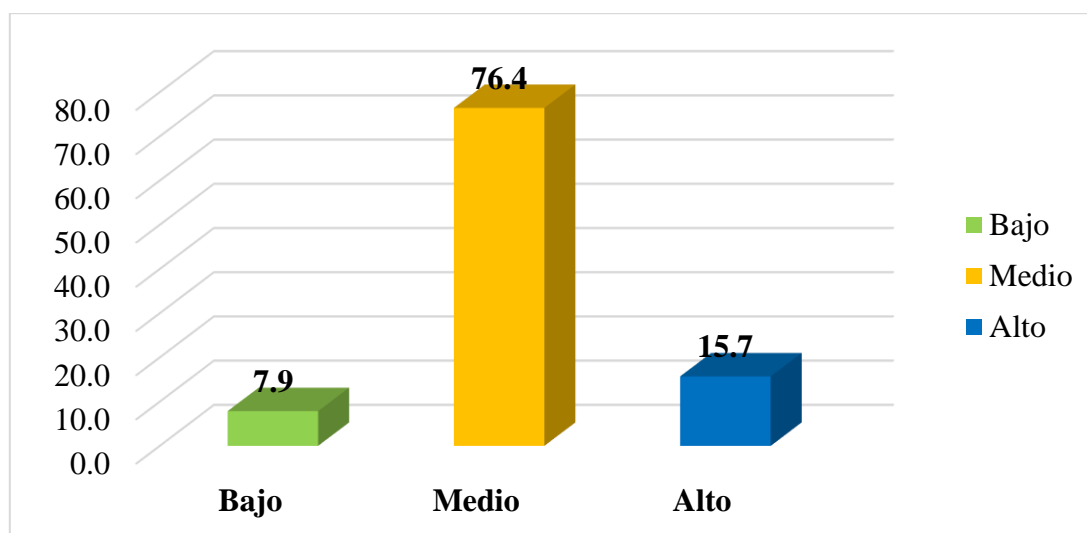
**Tabla 5**

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

ESCALA	N° DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
Bajo	11	7.9
Medio	107	76.4
Alto	22	15.7
<b>Total</b>	<b>140</b>	<b>100.0</b>

**Fuente:** Formulario de estrés académico.

**Elaborado:** Elaboración propia.



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

## **INTERPRETACIÓN**

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

## V. CONCLUSIONES

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

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

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

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

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

## VI. RECOMENDACIONES

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

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

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

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

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

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Astudillo, C. y Col (2003). *Efectos biopsicosociales del estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Santiago de Cali*. Colombia. Disponible en:  
<http://www.puj.edu.co/fhumanidades/psicología/pdf>
- Barraza, A. (2004), *El estrés académico de los alumnos de postgrado*, Mexico. En Revista científica. Consultado el 25 de mayo del 2016. Disponible en:  
<http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/ar->
- Barraza M. (2005). *Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior*. México. Disponible en:  
<http://www.ull.es/publicaciones/latina/psicologiacientifica/2004/septiembre.pdf>
- Barraza, A. (2005). México "*Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior*". Disponible en:  
<http://www.ull.es/publicaciones/latina/psicologiacientifica/2004/septiembre.pdf.53>
- Bonilla M., Delgado K., Leon D., (2015) *Niveles de estrés académico en estudiantes de odontología de una universidad de la provincia de Chiclayo, 2014*. Chiclayo, Perú. Tesis para optar el título de cirujano dentista. Disponible en:  
[http://tesis.usat.edu.pe/jspui/bitstream/123456789/398/1/TL\\_BonillaZamora\\_DelgadoP%C3%A9rez\\_Le%C3%B3nArbul%C3%BA.pdf](http://tesis.usat.edu.pe/jspui/bitstream/123456789/398/1/TL_BonillaZamora_DelgadoP%C3%A9rez_Le%C3%B3nArbul%C3%BA.pdf)
- Barraza A. Citado por: Oliveti S. *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario*. [Tesis]. Santa Fe, Argentina: Universidad Abierta

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

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

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

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

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

[http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf).

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

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

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

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

Martin I. (2007) *Estrés académico en estudiantes*. España. Revista científica. Consultado el 22 de junio del 2016. Disponible en:

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

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

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

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

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

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

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

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

Rios L. (2014) Factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de Enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza. [Tesis]. Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma; 2014. [citado el 31 de May. de 2017]. Disponible en: [http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/385/1/Rios\\_lk.pdf](http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/385/1/Rios_lk.pdf)

Selye, H. (2002). El Estrés. Nueva York, USA: Se encuentra en: <http://www.isabelsalama.com/el%20estres%20carela.htm.pdf>.

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

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

Ticona, S., Paucar, G. y Llerena, G.(2006) *Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería UNAS Arequipa. Perú. 2006*. En revista científica: Consultado el 15 de junio de 2016. Disponible en: <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/107181/101851>

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



# **ANEXO**

## ANEXO 1

### FORMULARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

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

#### I. DATOS GENERALES:

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

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

#### II. CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO

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

1	2	3	4	5

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

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

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

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

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

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

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

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

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

¡Gracias por su participación!

## **RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **Valoración del Estrés Académico:**

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

## **VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO**

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

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

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

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

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

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

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

## ANEXO 2

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

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



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