



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA



NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA

PRÁCTICA PREPROFESIONAL DE LA ESCUELA

PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA UNA –

PUNO, 2023

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. ESTEFANY YENNY MAMANI MAMANI

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PUNO - PERÚ

2024



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTU
DIANTES DE LA PRÁCTICA PREPROFESI
ONAL DE LA ESCUELA PROFESIONAL D
E EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA UNA -
PUNO, 2023

AUTOR

ESTEFANY YENNY MAMANI MAMANI

RECUENTO DE PALABRAS

12147 Words

RECUENTO DE CARACTERES

70614 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

79 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.7MB

FECHA DE ENTREGA

Oct 10, 2024 9:34 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Oct 10, 2024 9:35 AM GMT-5

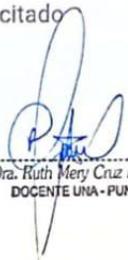
● 16% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 14% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)


Dra. Ruth Mery Cruz Huiso
DOCENTE UNA - PUNO


M.Sc. Justo Antonia Suppa Guartez
DOCENTE UNA - PUNO

Resumen



DEDICATORIA

A Dios por siempre guiar mi camino y darme las fuerzas necesarias para salir adelante y poder así cumplir mis metas y hacer mis sueños una realidad.

A mis padres, por mostrar su apoyo incondicional, enseñarme a ser una gran persona y ser perseverante.

A Juan y a mi querida hija Krisma, quienes son mi mayor apoyo, fortaleza y mi motivo para seguir adelante logrando mis objetivos y metas planteadas para ser una buena maestra de primaria.

A mis amistades por el apoyo, compañía y buenos consejos.

Estefany.



AGRADECIMIENTOS

A la prestigiosa Universidad Nacional del Altiplano, “alma mater de todos los puneños”, por abrirme las puertas y brindarme educación de calidad en sus aulas durante los cinco años de mi formación profesional.

A la Facultad de Ciencias de la Educación y a la prestigiosa Escuela Profesional de Educación Primaria, mi sincero agradecimiento por compartirme sus conocimientos, experiencias, valores y virtudes que me fueron inculcadas en mi formación académica y profesional.

A todo el cuerpo docente de la Escuela Profesional de Educación Primaria, por impartir sus conocimientos y destrezas para formar profesionales de éxito, asimismo, agradecerles por el apoyo que me brindaron para poder desarrollar mi presente investigación.

Agradecer especialmente a mi asesora, Dra. Ruth Mery Cruz Huisa por compartir su amplio conocimiento y experiencia en investigación, por su constante apoyo y tiempo brindado a mi persona en el proceso de investigación.

A los distinguidos y respetados miembros del jurado M. Sc. Ofelia Marleny Mamani Luque, M. Sc. Estanislao Pacompia Cari y a la M. Sc. Yeni Pari Yana que, con su experiencia, sabiduría y consejos, ayudaron acrecentar la presente investigación.

A todos los compañeros de la Escuela Profesional de Educación Primaria, en especial a los semestres de V al X que accedieron a participar voluntariamente en la investigación, brindándome su tiempo y paciencia.

Finalmente, a todas las personas que contribuyeron para que esta investigación sea posible.

Estefany.



ÍNDICE GENERAL

	Pag.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ACRÓNIMOS	
RESUMEN	11
ABSTRACT.....	12
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	15
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	16
1.2.1. Problema general	16
1.2.2. Problemas específicos.....	17
1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	17
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	17
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
1.5.1. Objetivo general.....	18
1.5.2. Objetivos específicos	18
CAPÍTULO II	
REVISIÓN DE LA LITERATURA	
2.1. ANTECEDENTES.....	20
2.2. MARCO TEÓRICO	27
2.2.1. Estrés.....	27
2.2.2. Estrés académico.....	30



2.2.3. Dimensiones del estrés académico	31
2.2.4. Implementación de lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en universidades	35
2.2.5. Definición de términos básicos.....	35

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	37
3.2. PERIODO DE DURACIÓN	37
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....	37
3.3.1. Técnica.....	37
3.3.2. Instrumento	37
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO.....	38
3.4.1. Población:	38
3.4.2. Muestra:	39
3.5. TIPO DE INVESTIGACIÓN	41
3.6. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	41
3.7. DISEÑO ESTADÍSTICO.....	41
3.8. PROCESAMIENTO.....	41
3.9. VARIABLES DE INVESTIGACIÓN.....	42

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS	44
4.1.1. Resultados del nivel de estrés académico	44
4.1.2. Resultados de la dimensión estresores académicos	46
4.1.3. Resultados de la dimensión síntomas de estrés académico	48
4.1.4. Resultados de la dimensión estrategias de afrontamiento	50
4.2. DISCUSIÓN	53



V. CONCLUSIONES.....	56
VI. RECOMENDACIONES.....	58
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	59
ANEXOS.....	64

Área: Perspectivas Teóricas de la Educación

Tema: Perspectivas Teóricas de la Educación

Fecha de sustentación: 23 de octubre de 2024



ÍNDICE DE TABLAS

	Pag.
Tabla 1. Población de la investigación	39
Tabla 2. Muestra de investigación	40
Tabla 3. Operacionalización de variables	42
Tabla 4. Niveles de estrés académico que experimentan los estudiantes de la práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria.....	44
Tabla 5. Resultados de la dimensión estresores académicos	46
Tabla 6. Niveles de la dimensión estresores académicos	47
Tabla 7. Resultados de la dimensión síntomas de estrés académico	48
Tabla 8. Niveles de la dimensión síntomas de estrés académico.....	49
Tabla 9. Resultados de la dimensión estrategias de afrontamiento	50
Tabla 10. Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento.....	51



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pag.
Figura 1. Niveles de estrés académico.....	45
Figura 2. Niveles de la dimensión estresores académicos.....	47
Figura 3. Niveles de la dimensión síntomas de estrés académico.....	49
Figura 4. Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento.....	52



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

- EPEP** : Escuela Profesional de Educación Primaria.
- MINEDU** : Ministerio de Educación.
- SISCO** : Inventario SISTématico Cognoscitivista
- OMS** : Organización Mundial de Salud.
- SPSS** : Statistical Package for Social Sciences.
- UNA** : Universidad Nacional del Altiplano.



RESUMEN

La práctica preprofesional es una etapa crucial en la formación de los estudiantes, donde se enfrentan a situaciones reales en su campo de estudio. El estrés puede dificultar la adquisición de habilidades prácticas y la competencia profesional; es por ello que la siguiente investigación tuvo como objetivo: determinar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de práctica preprofesional de la EPEP – UNA. El tipo de investigación es descriptiva con un diseño no experimental, de corte transversal. La población estuvo conformada por 474 estudiantes y la muestra constituida por 237 estudiantes de la práctica preprofesional pertenecientes desde el V al X ciclo de la EPEP, seleccionados con un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se empleó el instrumento Inventario SISCO SV-21 del Estrés Académico que cuenta con una confiabilidad de 0.85 según Alfa de Cronbach. Los resultados señalan que los estudiantes presentan un nivel de estrés moderado, respecto a los estresores académicos se encuentran en un nivel severo, asimismo, el nivel de síntomas que presentan los estudiantes es severo y respecto práctica de estrategias de afrontamiento el nivel es leve. Se concluye que el 78.1 % de los estudiantes se encuentran en un nivel moderado de estrés con tendencia a severo, lo que los lleva a categorizar diferentes elementos del entorno educativo como desafíos, amenazas o demandas.

Palabras clave: Estrés Académico, Estudiantes, Estresores, Inventario SISCO SV-21, Práctica preprofesional.



ABSTRACT

The pre-professional practice is a crucial stage in the training of students, where they face real situations in their field of study. Stress can hinder the acquisition of practical skills and professional competence; that is why the following research had as its objective: to determine the level of academic stress present by pre-professional practice students of EPEP - UNA. The type of research is descriptive with a non-experimental, cross-sectional design. The population consisted of 474 students and the sample consisted of 237 pre-professional practice students from the 5th to the 10th cycle of the EPEP, selected by non-probabilistic convenience sampling. The SISCO SV-21 Academic Stress Inventory instrument was used, which has a reliability of 0.85 according to Cronbach's Alpha. The results indicate that students present a moderate level of stress, with respect to academic stressors they are at a severe level, likewise, the level of symptoms presented by the students is severe and with respect to the practice of coping strategies the level is slight. It is concluded that 78.1 % of the students are at a moderate level of stress with a tendency to severe, which leads them to categorize different elements of the educational environment as challenges, threats or demands.

Key words: Academic stress, Students, Stressors, SISCO SV-21 Inventory, Practice.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria constituye un periodo de búsqueda intelectual y desarrollo personal, marcado por diversos cambios y desafíos, algunos anticipados y otros imprevistos. De igual modo, las prácticas preprofesionales representan un período fundamental en la formación de los futuros profesionales, donde se integran conocimientos teóricos con experiencias prácticas en entornos laborales reales. Este contexto puede generar presiones adicionales y desafíos emocionales para los estudiantes.

La universidad brinda una amplia gama de opciones académicas para que los estudiantes exploren distintas áreas del conocimiento, permitiéndoles adquirir nuevas habilidades y competencias. Sin embargo, los estudiantes se enfrentan a desafíos, especialmente en relación con la salud mental, siendo el estrés uno de los problemas prominentes.

Actualmente, el estrés es muy conocido en la sociedad y figura como un grave problema de salud mental en vigor. Según Villacorta et al. (2022) el estrés ha trascendido al ámbito académico, siendo este un tema de creciente preocupación, que afecta la calidad de vida y se ha relacionado con la deserción de la educación superior. Concluyeron que, a mayor estrés académico mayor deserción en los estudiantes.

Cuando hacemos alusión al estrés académico, estamos haciendo referencia a una reacción, preocupación o tensión mental que experimentan los estudiantes durante su paso por la universidad, provocando en ocasiones síntomas de desequilibrio fisiológico-emocional.



Según estudios, han señalado que la fuente de estrés en estudiantes de educación superior son los estresores, que son factores o estímulos del ámbito académico que sobrecargan, exigen y desafían a los estudiantes para alcanzar los logros de aprendizaje esperados, lo que contribuyen a un entorno propicio para el desarrollo del estrés.

Al respecto, Ramos et al. (2020) indica que el estrés académico no solo impacta negativamente en el rendimiento académico, sino que también afecta las bases de su desarrollo personal y profesional. Según este estudio, existe una correlación significativa entre el estrés académico y la formación profesional.

La presente investigación titulada “Nivel de estrés académico en estudiantes de la práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la UNA – PUNO” se empeña por conocer los niveles del estrés académico que presentan los estudiantes.

El estudio se estructuró en los siguientes capítulos:

Capítulo I: Se plantea el problema, abarcando tanto el problema general como los problemas específicos. Asimismo, se establece la justificación del estudio el cual nos indica la necesidad e importancia del presente trabajo de investigación. Y se establece los objetivos, tanto generales como específicos, que guiarán el desarrollo de la investigación.

Capítulo II: Se aborda los antecedentes internacionales, nacionales, locales y el marco teórico con aspectos conceptuales que dan sustento a la variable de estrés académico.

Capítulo III: El apartado de “Materiales y Métodos” proporciona información relevante sobre los componentes clave del estudio. Se incluye la ubicación geográfica donde se llevó a cabo, la duración del periodo de estudio, el origen del material utilizado,



la población y muestra seleccionada, el procedimiento del estudio, las técnicas e instrumentos utilizados para recolectar datos.

Capítulo IV: Aborda los resultados y la discusión de la investigación. Por último, se presentan las conclusiones obtenidas, se ofrecen recomendaciones relevantes, se hace referencia a las fuentes consultadas (bibliografía) y se adjuntan los anexos correspondientes.

1.1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Durante y después de enfrentar un problema de salud pública de magnitud mundial, como el COVID-19, el cual generó prolongados e inéditos ambientes de trabajo académico, además de tolerar el confinamiento físico y social, teniendo como consecuencia que los niveles de estrés académico en los estudiantes se incrementaran ocasionando efectos directamente a la salud mental, mostrando problemas de depresión, angustia, ansiedad y deserción académica en todos los niveles. De igual manera, los docentes y padres de familia no fueron ajenos a este problema.

A nivel mundial, una de cada cuatro personas sufre problemas de estrés severo, además, se estima que el 50% tiene algún tipo de problema de salud mental (Caldera y Pulido, 2007). En nuestro país, un estudio realizado en el contexto de la pandemia de COVID 19, se ha observado un marcado fenómeno de estrés académico, con un notable 47.1% de los alumnos experimentando niveles significativos de este tipo de tensión. De igual forma, se ha identificado que ciertas variables, como el género, la edad y el año de estudio, muestran una clara relación estadísticamente significativa con el grado de estrés académico experimentado por estos estudiantes (Estrada et al., 2021).

Por otro lado, respecto a las encuestas realizadas por Gallup (2020) manifiesta que



“el cierre global de fronteras, el cierre de centros de trabajo y la reducción de puestos de trabajo ha ocasionado que el estrés diario de los trabajadores alcance un nivel récord”. Del mismo modo, Solari et al. (2022) concluyeron que el estrés académico afectó al 100% de los estudiantes donde: un 42.5% muestran un nivel profundo de estrés y solo un 1.9% presentan un nivel leve de estrés.

Y en la región de Puno, los niveles de estrés académico van en crecimiento, según un estudio realizado por Mercado (2021) tomando en cuenta los hallazgos, señalan que el 70.6% de los estudiantes tienen un nivel medio de estrés académico afectando su rendimiento académico. Así también, Calatayud et al. (2022) en su investigación se revela un crecimiento en una unidad adicional del estrés, incrementando el riesgo de deserción académica aproximadamente en un 3%.

En ese entender, los hechos descritos muestran la realidad, pues cada vez el estrés académico causa estragos en el rendimiento académico de estudiantes, más aún en estudiantes de educación superior. Por ello, se plantea la siguiente interrogante: ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de la práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la UNA-Puno?

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de la práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la UNA – Puno?



1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles son los principales estresores académicos que presentan los estudiantes?
- ¿Cuáles son los principales síntomas de estrés académico que presentan los estudiantes?
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento de estrés que practican los estudiantes?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

Según Hernández-Sampieri et al. (2014) postula que, por las características de la investigación que busca describir una situación sin la manipulación o control de las variables, no se plantea una hipótesis.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación propone medir el nivel de estrés académico que experimentan los estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Educación Primaria. La motivación de realizar esta investigación surge por la necesidad de conocer el impacto del estrés académico en los estudiantes, el cual puede tener efectos significativos en la salud mental y física. Investigar este fenómeno ayudará a comprender mejor las causas, síntomas y consecuencias, lo que a su vez podría llevar al desarrollo de estrategias de afrontamiento efectivas.

Por otro lado, el estrés excesivo puede contribuir a la deserción en el ámbito de la educación superior. Por ello, esta investigación ayudará a implementar medidas que garanticen a los estudiantes a que completen sus estudios. Asimismo, los resultados de la investigación ayudarán al desarrollo de políticas a nivel educativo. Esto incluye la



implementación de programas de apoyo, la revisión de las prácticas de evaluación, identificación de las estrategias de afrontamiento más efectivas para mitigar y fomentar el bienestar estudiantil, y la creación de entornos educativos más saludables durante la práctica preprofesional garantizando su eficacia y relevancia.

La exégesis sobre el estrés académico ayudará a manejar adecuadamente esta patología, ya que, afrontarla adecuadamente es una habilidad crucial que puede ser beneficiosa a lo largo de toda la vida y, estas pueden ser transferidas al ámbito laboral, contribuyendo a la resiliencia y el bienestar en la vida profesional.

En cuanto al valor teórico, esta investigación aporta conocimientos nuevos y contribuye al campo de la psicología educativa. Este conocimiento puede ser de interés académico, profesional y responsables de políticas para mejorar continuamente el sistema educativo del nivel superior.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

- Determinar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de la práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la UNA – Puno.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar los principales estresores académicos que presentan los estudiantes.
- Identificar los principales síntomas de estrés académico que presentan los estudiantes.



- Determinar las estrategias de afrontamiento de estrés que practican los estudiantes.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

Antecedentes internacionales

Según Briceño (2023) en su artículo tuvo como objetivo examinar el efecto de los factores de estrés académico en el rendimiento de los estudiantes de esa localidad durante la pandemia de COVID-19. El enfoque de la investigación se caracterizó por ser cuantitativo y descriptivo, utilizando un diseño no experimental de corte transversal. La población para este estudio estuvo conformada por 600 estudiantes que cursaban el primer, segundo y tercer año de Bachillerato dentro del sistema educativo público y privado. Se aplicaron dos instrumentos para la recolección de datos, el primero es la “Escala de Estrés Percibido” de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) compuesto por 14 ítems organizados en una escala Likert; el segundo instrumento aplicado fue la “Escala de Estresores Académicos” de Cabanach, Souto-Gestal y Franco (2016) conformado por 32 ítems presentados en una escala Likert de 1 a 45 puntos. Los resultados evidenciaron que los estudiantes estuvieron expuestos a niveles altos de estrés producto a los cambios en sus rutinas, a consecuencia de la pandemia del COVID-19. Por lo tanto, el investigador concluyó que los estudiantes estuvieron perjudicados por el estrés académico que causó el COVID-19, lo cual tuvo considerables secuelas en los escolares.

Asimismo, Marco et al. (2021) analizó los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. La investigación es descriptivo no experimental – transversal. Como instrumento para la recopilación de datos se utilizó el “Inventario SISCO” adaptado al contexto de la pandemia del COVID-19. La muestra del estudio estuvo



compuesta por 351 estudiantes de sexo masculino y femenino. Los resultados del estudio revelaron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés entre estudiantes universitarios, según su género, con las mujeres experimentando un nivel de estrés académico superior al de los hombres. Concluyeron que existen discrepancias estadísticamente notables en los niveles de estrés entre estudiantes en función de su género.

Para AlAteeq et al. (2020) en el marco de su investigación exploraron el nivel de estrés percibido entre estudiantes debido al COVID-19, y en consecuencia la suspensión de la enseñanza presencial. La metodología de la investigación fue descriptiva de diseño transversal. En cuanto a la recopilación de los datos, se utilizó la “Escala de Estrés Percibido (PSS) de Sheldon Cohen”. La población y muestra estuvo constituida por 367 estudiantes de diferentes niveles educativos. Los hallazgos revelaron que, en el contexto del inicio de la pandemia de COVID-19, el 55% de los alumnos experimentó un estrés moderado, sin embargo, el 30.2% experimentó un nivel de estrés alto. Por otro lado, un 14.8% de los estudiantes experimentan un nivel de estrés bajo. Estos resultados indican que los estudiantes de KSA presentaron, en su mayoría, niveles de estrés que oscilaron entre moderados y altos al comienzo de la pandemia.

Según Naranjo (2020) en su investigación propuso como objetivo principal determinar la asociación entre el estrés académico y la autoeficacia académica en estudiantes de Fisioterapia que cursaban el primer y octavo ciclo en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador durante el año 2019. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo de tipo correlacional con un diseño no experimental de corte transversal. Para la recolección de datos, se utilizaron dos instrumentos específicos: el “Inventario SISCO del Estrés Académico” y la “Escala de Autoeficacia en Conductas



Académicas” (EACA), estos instrumentos se administraron a una muestra de 105 estudiantes, que fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los resultados indicaron que no existe una asociación estadísticamente significativa entre estrés académico y la autoeficacia académica, como se evidencia por el p-valor ($r = -0.180 > 0.05$). Además, se observó que el 71.8% de los estudiantes del primer ciclo experimentaron niveles de estrés en contraste con el 51.9% de los estudiantes del octavo ciclo que muestran niveles más profundos de estrés. En conclusión, no se pudo establecer una relación significativa entre estrés académico y la autoeficacia académica.

Mientras tanto Kloster y Perrotta (2019) en su trabajo tuvieron como objetivo analizar el estrés académico, identificando los factores estresantes principales y examinando las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. Además, se buscó explorar posibles disparidades en el estrés académico entre estudiantes de primer año y aquellos en el último año de sus carreras. El estudio adoptó un enfoque descriptivo y comparativo de tipo transversal. La muestra comprendió a 163 estudiantes de Psicología y Psicopedagogía, mayoritariamente mujeres, con edades que oscilan entre 17 y 38 años. Para la recopilación de datos, se emplearon técnicas como la encuesta, y como instrumentos, el “Inventario SISCO” y una ficha sociodemográfica. Los resultados revelaron que los estudiantes exhiben un nivel moderado de estrés académico, y aunque no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en dicho nivel entre estudiantes de primer año y aquellos en los últimos años, se observó que los de primero experimentaban un nivel de estrés académico más elevado en contraste con los últimos.

Antecedentes nacionales

Según Farfán et al. (2023) en el contexto de su estudio propusieron investigar la influencia del “Programa Mindfulness” en la mitigación del estrés académico entre los



estudiantes de educación superior. La metodología adoptada fue de enfoque cuantitativo, con un diseño preexperimental de causa y efecto que implicó la manipulación de variables a través de la experimentación. La muestra consistió en 245 estudiantes, seleccionados mediante un muestro no probabilístico de tipo censal. Los resultados del pretest indicaron que el 64% de los estudiantes experimentaban ocasionalmente estrés académico, mientras que el 24% lo experimentaba casi siempre. Sin embargo, tras la implementación del tratamiento experimental, el 72% de los estudiantes rara vez presentaban estrés, y un 20% ya no lo presentaban. Los investigadores llegaron a la conclusión de que el “Programa Mindfulness” tuvo un impacto significativo en la prevención del estrés académico en los estudiantes de educación superior.

Mientras que Capcha et al. (2023) en su artículo científico evaluaron el grado de estrés académico experimentado por los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja. La metodología fue de índole cuantitativo y descriptivo, caracterizada por ser observacional que se ajustó a la intervención directa de los investigadores. Para la recopilación de datos, se empleó el cuestionario de escala Likert denominado “Inventario SISCO sv-21 del Estrés Académico”. La muestra estuvo comprendida por 248 estudiantes. Los hallazgos revelaron que un 66.4% de los estudiantes exhibió un nivel de estrés moderado, seguido por un 22.9% que experimentó estrés severo, y un 10.7% manifestó niveles de estrés leves. Concluyeron que los estudiantes se encuentran bajo un estrés moderado, siendo las mujeres quienes muestran una mayor incidencia en comparación con los varones.

A la vez, Solano et al. (2022) analizaron los hábitos de estudio, el estrés académico y la relación entre ambas variables. La metodología de investigación abarcó enfoques transaccionales, correlacionales descriptivos. La muestra de estudio consistió en 316



estudiantes seleccionados mediante un muestreo probabilístico. Para la recolección de datos, se empleó el “Inventario de Estrés Académico SISCO” desarrollado por Barraza y el “Inventario de Hábitos de Estudio” de Vicuña como instrumentos. Los resultados indicaron que el 77% de los estudiantes experimentan niveles de estrés que oscilan entre moderado y profundo. Además, se constató una asociación directa entre los hábitos de estudio y el estrés académico ($p\text{-valor}<0.05$). En este contexto, los investigadores concluyeron que los hábitos de estudio guardan una relación positiva con los estresores académicos y sus manifestaciones; no obstante, el estudio destacó que no existe una relación con las estrategias de afrontamiento.

De igual forma, Asenjo et al. (2021) en su investigación evaluaron el grado de estrés académico experimentado por estudiantes. El enfoque del estudio fue de carácter observacional y corte transversal. Para la recopilación de datos, se utilizó el “Inventario de Estrés Académico SISCO sv-21”. Y la muestra estuvo constituida por 122 estudiantes de enfermería desde el primer hasta el décimo ciclo. Los resultados indican que el nivel de estrés académico en la dimensión de estresores fue significativamente elevado tanto en mujeres (64.4%) como en varones (77.2%). Además, se examinaron los estresores más frecuentes, entre los que destacaron la sobrecarga de tareas y trabajos (66.4%), el tiempo limitado para realizarlos (64.5%), la exigencia de los profesores (58.2%), los exámenes o prácticas (58.2%), las formas de evaluación de los profesores (54.1%), el tipo de trabajos solicitados (54.1%) y la tendencia de los profesores hacia un enfoque muy teórico (53.3%). En conclusión, se determina que tanto los estudiantes de enfermería masculinos como femeninos presentaron un nivel significativo de estrés académico.

Por otro lado, Chávez y Peralta (2019) examinaron la conexión entre estrés académico y la autoestima. El estudio se basó en una metodología correlacional y



descriptiva de corte transversal. Para la recopilación de datos, se utilizaron dos instrumentos: el “Inventario de Estrés Académico” y la “Escala de Autoestima” de Rosenberg. La muestra incluyó a 126 estudiantes. Los resultados obtenidos indican que el estrés académico tiende a aumentar, mientras que la autoestima tiende a disminuir, evidenciando así una correlación inversa. Además, se observó que la mayor parte de los estudiantes experimentan niveles elevados de factores estresantes, y más de la mitad manifiesta síntomas de estrés de intensidad moderada. Por otro lado, la mayoría de los estudiantes emplea estrategias de afrontamiento. En conclusión, existe una conexión inversa entre estrés académico y la autoestima en el contexto estudiantil.

Antecedentes locales

Según Calatayud et al. (2022) en su investigación propusieron examinar si el estrés desempeña un papel como factor de riesgo en el rendimiento académico. El enfoque metodológico adoptado fue cuantitativo correlacional. Para el recojo de datos, se implementó el índice construido a través del “Patients Health Questionnaire” (PHQ-9). La muestra de participantes constata de 1046 estudiantes universitarios. Los resultados indicaron que aquellos estudiantes con niveles más elevados de estrés mostraron una mayor probabilidad de experimentar un deterioro en sus calificaciones. En sus conclusiones, los autores destacaron que un aumento de una unidad adicional de estrés conlleva un aumento del riesgo de deterioro en el rendimiento académico, estimado en aproximadamente un 3%.

Así también, Luque et al. (2022) en su investigación propusieron evaluar el estrés académico en estudiantes universitarios en relación con la educación virtual durante la pandemia COVID-19. El estudio es descriptivo, no experimental. Para la recopilación de datos se utilizó el cuestionario de “Estrés Académico SISCO sv” como instrumento,



mismo que estuvo adaptado al contexto del COVID-19, que constaba de 47 ítems distribuidos en dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. La muestra de estudio consistió de 347 estudiantes universitarios. Los resultados evidenciaron que el 92.2% de los estudiantes experimentan estrés académico, destacando como estresores más comunes la sobrecarga de tareas, la limitación de tiempo por parte de los docentes y el método de evaluación. En conclusión, existe una prevalencia significativa de estrés académico en estudiantes universitarios.

Mientras que Garcia (2022) en su estudio propuso analizar la vinculación entre la depresión y el estrés académico en las alumnas de la I.E.S. Santa Rosa. Este estudio abarcó un enfoque correlacional, empleando un diseño no experimental de tipo transversal. La recopilación de datos se llevó a cabo mediante la aplicación de la técnica de encuesta, utilizando dos cuestionarios específicos: la “Escala de Zung” y el “Inventario SISCO”. La muestra estuvo conformada por 84 estudiantes seleccionados mediante muestreo aleatorio estratificado. Los resultados obtenidos revelaron que el 61.9% de los participantes experimentan un nivel leve de estrés académico, el 34.5% presenta un nivel moderado, y únicamente el 3.6% muestra un nivel profundo de estrés académico. Como conclusión, se afirma que existe una relación significativa entre la depresión y el estrés académico en la población estudiantil analizada.

De igual manera, Mercado (2021) en su estudio propuso examinar la conexión entre el estrés académico y las competencias sociales de los estudiantes. La metodología empleada fue de enfoque no experimental de tipo transversal, con un diseño descriptivo-correlacional. Para recabar la información necesaria, se utilizaron dos instrumentos de medición: en primer lugar, el “Inventario de Estrés Académico SISCO” desarrollado por Barraza y, en segundo lugar, la “Lista de Chequeo de Habilidades Sociales” creada por



Goldstein. La muestra de participantes estuvo compuesta por 153 estudiantes de Medicina Humana. Los hallazgos encontrados indican que el 70.6% de los estudiantes experimentan un nivel medio de estrés académico, mientras que el 80.4% posee habilidades sociales de nivel medio. En conclusión, existe una asociación moderada y estadísticamente significativa ($r= 0.427$; $p= 0.000$) entre el estrés académico y las habilidades sociales. Además, se identificó una relación altamente significativa ($p<0.001$) entre las diversas dimensiones del estrés académico y las habilidades sociales de los estudiantes.

Por último, Peñarrieta et al. (2020) en el marco de su investigación propusieron examinar el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento. Para llevar a cabo este análisis, adoptaron un enfoque metodológico cuantitativo, con un diseño longitudinal de tendencia. Para recabar la información, utilizaron el “Inventario SISCO v2” como instrumento. La muestra de estudio inicial estaba compuesta por 247 estudiantes en el periodo 2017-I y disminuyó a 191 estudiantes en el periodo 2020-I. Las cifras indicaron que, en 2017, el 53.8% de los estudiantes experimentaron niveles bajos de estrés, mientras que en el periodo 2020-I, el 57.1% mostró niveles elevados de estrés. De esta manera concluyó en que existe una variación significativa en los niveles de estrés académico entre los dos periodos estudiados (2017 y 2020).

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Estrés

El Dr. Hans Selye (considerado padre en el estudio del estrés) definió y acuñó el término en la medicina en el año 1936. El Dr. describió el proceso psicopatológico del estrés como el “síndrome general de adaptación” (SGA). Según sus palabras, “el estrés es un estado del organismo que se manifiestan debido a uno o varios estímulos”, que



pueden ser tanto negativos como positivos para el individuo. En esencia, se trata de un proceso normal de estimulación, adaptación y respuesta estereotipada. No obstante, si este estado es prolongado perdura por largos periodos de tiempo, puede llegar a tener efectos perjudiciales para la salud.

En este escenario, Selye planteó tres fases de habituación al estrés:

- **Fase de alarma:** empieza cuando el organismo percibe el estresor en el sistema nervioso autónomo (SNA), se da en el hipotálamo, mismo que se encarga de enviar el factor liberador de corticotropina estimulando la hipófisis dando lugar a la secreción de adenocorticotropina, el cual llega a las glándulas suprarrenales y estas originan cortisol. Simultáneamente, el hipotálamo libera dopamina que, en conjunto con el cortisol, da lugar a la producción de adrenalina a cargo de las glándulas suprarrenales. Como resultado se desencadenan diversos cambios psicofisiológicos, tales como taquicardia, insomnio, ansiedad, inquietud, entre otros.
- **Fase de resistencia:** la respuesta del organismo frente a situaciones estresantes implica una adaptación. Sin embargo, si el estrés supera el límite de resistencia, provoca la reducción de dopamina, lo que desencadena la interrupción de respuestas estereotipadas y da lugar a la aparición de depresión y trastornos de sueño.
- **Fase de agotamiento:** el cuerpo comienza a agotar sus defensas debido a la duración o intensidad del estrés, a causa de no ser eficiente la fase de resistencia. El cuerpo entra en un estado de estrés prolongado donde los trastornos psicológicos como fisiológicos tienen a volverse crónicos e irreversibles. En ese entender, el estrés continuo, sin ninguna pausa para su



regeneración, tiene como causa un único y definitivo efecto: la muerte prematura (Sierra y Ortega, 2003).

De acuerdo con la Teoría Transaccional propuesta por Lázaro y Folkman (1987) el estrés emerge cuando experimentamos emociones negativas al interactuar con nuestro entorno. El organismo responde mediante procesos cognitivos que incluyen la evaluación de la situación, clasificándola como estrés en función de su relevancia, controlabilidad, desafío o dificultad. Una vez ya evaluada, buscamos afrontar las situaciones incontrolables o abrumadoras utilizando nuestros propios recursos internos, como experiencias previas, autoestima y autoeficacia. Asimismo, es importante mencionar que Lázaro y Folkman, no representaron un modelo general para todos los individuos, ya que el estrés es un proceso idiosincrático, en otras palabras, cada individuo reacciona de diferente forma a un mismo estresor.

Por otro lado, el estrés ha sido una constante a lo largo de la evolución de la humanidad, intrínsecamente vinculado a la evolución y la vida. Incluso el simple acto de nacer, al atravesar el canal del parto, representa una experiencia altamente estresante. Desde tiempos remotos, el ser humano ha confrontado el estrés y paradójicamente, es probable que gracias a él haya logrado sobrevivir, ya que se ha visto obligado a adaptarse constantemente a un mundo en continuo cambio (Barrio et al., 2006).

En ese sentido, el estrés no es exclusivo de hombres que enfrentan altos cargos de responsabilidad en profesiones demandantes, sino que esta condición afecta a todas las personas, obreros, profesiones liberales, maestros, estudiantes. Incluso va más allá del ámbito humano, impactando en todas las formas de vida, desde una jirafa hasta el insecto más diminuto.



De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología (2010) y en función al tiempo que dure la respuesta fisiológica se puede dividir al estrés en:

- **Agudo:** se da cuando el cuerpo genera una respuesta intensa, de muy poca duración. Puede ocurrir en situaciones puntuales y desaparecer una vez que la causa del estrés se ha reabastecido.
- **Subagudo:** se da cuando el cuerpo genera una respuesta moderada, sin embargo, su tiempo de duración es prolongado.
- **Crónico:** se da cuando el cuerpo genera una respuesta leve, no obstante, dura mucho tiempo, la exposición es muy prolongada a situaciones estresantes. Puede ser resultante de problemas familiares constantes, problemas de salud persistentes. El estrés crónico puede tener efectos negativos en la salud física y mental a largo plazo.

2.2.2. Estrés académico

Desde el punto de vista del Dr. Orlandini (1999) persiguiendo la definición del estrés como una tensión excesiva, refiere que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una está en periodo de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar” (p. 143). El estrés académico es el malestar ocasionado por las exigencias que surgen en el entorno educativo. En consecuencia, tanto estudiantes como profesores pueden experimentar efectos negativos de esta situación (Caldera et al., 2007).

Para Águila et al. (2015) el estrés académico engloba los procesos mentales y emocionales que experimenta el estudiante debido a los estresores académicos. En otras



palabras, el estudiante evalúa diferentes elementos del entorno educativo y los categoriza como desafíos, amenazas o demandas del ámbito educativo, a las cuales puede o no enfrentarse de manera efectiva. Estas evaluaciones están vinculadas a diversas emociones previas, tales como preocupaciones, ansiedad, desconfianza, ira, tristeza, etc.

De la misma forma, tomando en cuenta a Barraza (2008) el estrés académico puede conceptualizarse como un fenómeno que se activa cuando el estudiante interpreta las exigencias del entorno educativo como tensionantes, dando lugar a un desequilibrio en el sistema denominado (situación estresante). Este desequilibrio desencadena manifestaciones incómodas (señales de desequilibrio), lo que obliga al estudiante a implementar diversas estrategias de afrontamiento con el fin de restablecer el equilibrio perdido.

Con base a lo anteriormente mencionado, podemos referirnos al estrés académico como una presión o tensión psicológica, física y emocional que presentan los estudiantes debido a las demandas y expectativas asociadas con sus estudios. Puede afectar negativamente a su bienestar general, influir en su rendimiento académico y tener repercusiones en su salud mental.

2.2.3. Dimensiones del estrés académico

- **Estresores o situaciones estresantes**

Barraza (2011) señala que los estresores son aquellas circunstancias peligrosas que provocan una respuesta inespecífica en el sujeto; es todo aquello que perturba la homeostasis del organismo. Se ha recopilado la siguiente lista de fuentes de estrés asociadas a la presión académica:



- a) **Competitividad entre compañeros:** constituye un tipo de estresor, ya sea de corta o larga duración, repetitivo, múltiple, micro estresor psicosocial, tangible y sujeto a una sinergia, ya sea positiva o negativa.
- b) **Sobrecarga de tareas:** Se trata de un estresor, ya sea corta o larga duración, repetitivo, múltiple, micro estresor intelectual, con una base real y que genera sinergia negativa.
- c) **Exceso de responsabilidades:** Representa un tipo de estresor, tanto breve como prolongado, repetitivo, múltiple, micro estresor, representado, exógeno y sinergia positiva o negativa.
- d) **Ambiente físico poco favorable:** Consiste en un estresor de corta o larga duración, repetitivo, múltiple, micro estresor fisiológico, real y sinergia negativa.
- e) **Falta de incentivos:** Es un tipo de estresor corto o prolongado, repetitivo, múltiple, micro estresor psicosocial, real o representado, exógeno y sinergia negativa.
- f) **Tiempo limitado para hacer el trabajo o tarea:** Constituye un tipo de estresor corto o prolongado, repetitivo, múltiple, micro estresor intelectual, real endógeno o exógeno y sinergia negativa.
- g) **Problemas o conflictos con los profesores:** Constituye un estresor corto o prolongado, único o repetitivo, único o múltiple, micro estresor psicosocial, real o representado, exógeno y sinergia negativa.



- h) **Problemas o conflictos con los compañeros:** Representa un estresor corto o prolongado, único o repetitivo, único o múltiple, micro estresor psicosocial, real o representado, exógeno y sinergia negativa.
- i) **Tipo de trabajo que se pide:** Constituye un estresor corto o prolongado, repetitivo, múltiple, micro estresor intelectual, real o representado, endógeno y sinergia positiva o negativa (Barraza, 2009).

Asimismo, Selye refiere que, cuando hablamos de estresores nos referimos a situaciones o estímulos que son generales e inespecíficos. Estas situaciones estresantes, también conocidas como estresores, tienen la capacidad de provocar emociones intensas, desencadenando ira o una sensación de amenaza, así como frustración o angustia en el individuo. Cualquier situación que se perciba como una demanda, amenaza o que requiera un cambio inmediato en la vida del individuo puede causar estrés. Es importante tener en cuenta que todas las situaciones o factores estresantes deben ser negativos; por ejemplo, obtener buenas notas en un examen o conseguir un ascenso laboral podrían ser desencadenantes de estrés, pero en una connotación positiva. Sin embargo, mucho depende de cómo los diferentes factores estresantes son percibidos, ya que esto determinará los efectos que produzcan en las personas.

- **Síntomas del estrés académico**

Al respecto, Ospina (2016) señala que los síntomas constituyen reacciones que desencadenan los eventos emocionales vinculados a la liberación de hormonas, especialmente aquellas de naturaleza excitadora como el cortisol. Comúnmente, según Ospina, se observa un aumento en los niveles de adrenalina y noradrenalina tanto previo como durante de situaciones estresantes.



Los desafíos vinculados a la salud mental representan obstáculos de magnitud considerable en el ámbito del rendimiento académico. Las enfermedades mentales tienen la capacidad de menospreciar aspectos fundamentales como la motivación la concentración y las interacciones sociales de los estudiantes, todos ellos son elementos cruciales para alcanzar los logros de aprendizajes esperados. Investigaciones recientes ponen de manifiesto un impacto adverso y significativo de la pandemia de COVID-19 en diversos resultados académicos, así como en aspectos relacionados con la salud y el estilo de vida (Son et al., 2020).

A continuación, algunos síntomas relacionados con las siguientes reacciones:

- Los síntomas físicos están relacionados a las siguientes reacciones como: alteración del sueño (insomnio), cansancio crónico, cefalea (dolor de cabeza) o migrañas, sueño o necesidad de dormir, problemas digestivos, dolor de cabeza, morderse las uñas (asociado a la ansiedad).
- Los síntomas psicológicos relacionados con el funcionamiento cognitivo o emocional de una persona que incluyen ansiedad, depresión y tristeza, angustia y desesperanza, dificultad para concentrarse, agresividad o aumento de las reacciones irritables.
- Los síntomas conductuales están asociados con el comportamiento humano. Estos incluyen orígenes de disputas y conflictos, el aislamiento social, la renuncia a completar las actividades académicas y los trastornos alimentarios (Barraza, 2018).

- **Estrategias de afrontamiento**



Según Dueñas y Castro (2022) la resolución de problemas permite alterar y gestionar eficazmente la fuente de malestar, al mismo tiempo que capacita para fortalecer los recursos destinados a afrontar el problema. Enfrentar el estrés mediante estrategias como la evasión, el consumo excesivo de alimentos, la ingesta desmesurada de bebidas alcohólicas, el tabaquismo, entre otras, puede ofrecer una disminución temporal del estrés, pero según las investigadoras, estos comportamientos conllevan riesgos para la salud a largo plazo.

2.2.4. Implementación de lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en universidades

La Resolución Viceministerial N° 197 – 2019 MINEDU, aprobada el 8 de agosto del 2019, resuelve la aprobación de los lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en universidades, misma que se actualizó con la Resolución Viceministerial N° 277 – 2020 MINEDU, aprobada el 21 de diciembre del 2020, donde se destacó la importancia de la sensibilización a la comunidad de educación superior que abordan los estudiantes, docentes, personal no docente, respecto al alcance óptimo de un bienestar, asimismo, implementar estrategias de prevención y promoción de la salud mental en coordinación con centros de salud y desarrollar un buen trabajo interdisciplinario entre personal de la salud y educación (MINEDU, 2020).

MARCO CONCEPTUAL

2.2.5. Definición de términos básicos

- **Estrés:** Es una respuesta natural del organismo ante situaciones amenazantes, desafiantes o difíciles de manejar. Provocado por varios factores.



- **Estrés académico:** Es la respuesta del estudiante ante las exigencias que surgen en el entorno educativo.
- **Estresores:** Son circunstancias peligrosas que provocan una respuesta inespecífica en el individuo.
- **Síntomas del estrés académico:** Constituyen reacciones que desencadenan los eventos estresantes.
- **Estrategias de afrontamiento:** Son acciones que permiten combatir el desequilibrio provocado por los estresores



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El estudio se realizó en la Escuela Profesional de Educación Primaria de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno, cuyas particularidades se detallan: esta universidad está situada en la Av. Floral 1153 en el distrito, provincia y región de Puno.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN

El estudio se realizó en el año académico del 2023 II, tuvo una duración de cinco meses, cumpliéndose con el cronograma de actividades propuestas en el proyecto de investigación.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

El recojo de los datos se realizó utilizando la siguiente técnica e instrumento:

3.3.1. Técnica

- La encuesta pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de sí mismos, o en relación con un tema en particular, en la presente investigación se optó por esta técnica porque responde al diseño y objetivos de la investigación.

3.3.2. Instrumento

- El “Inventario SISCO SV-21” de Barraza (2018) presenta Alpha Crombach de 0.85 considerado buena confiabilidad. Además, se evidencia que en la dimensión de



estresores cuenta con un 0.83 de confiabilidad, asimismo, en la dimensión de síntomas cuenta con un 0.87 de confiabilidad y la dimensión de estrategias de afrontamiento cuenta con un 0.85 de confiabilidad. Está constituido por 23 ítems que son de la siguiente manera: uno de los ítems es de filtro, verifica si el participante es apto o no; uno de los ítems es de guía con una escala Likert de 1 al 5; hay siete ítems para las tres dimensiones con una escala Likert de seis alternativas que van del 0 al 5. La codificación de las respuestas son las siguientes: nunca 0, casi nunca 1, rara vez 2, algunas veces 3, casi siempre 4, siempre 5. Este instrumento fue utilizado anteriormente en nuestra región; por lo tanto, no requiere una adaptación.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

3.4.1. Población:

La población estuvo conformada por 474 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Primaria, distribuidos según la siguiente tabla:



Tabla 1

Población de la investigación

Ciclo	N° de estudiantes matriculados
I	53
II	50
III	59
IV	75
V	67
VI	21
VII	32
VIII	13
IX	43
X	61
Total	474

Nota: Reporte de matriculados en la Escuela Profesional de Educación Primaria 2023 – II.

3.4.2. Muestra:

La muestra estuvo constituida por 237 estudiantes de prácticas preprofesionales del V al X ciclo de la Escuela Profesional de Educación Primaria.

- **Tipo de muestreo:** se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, porque no se basa en fórmulas de probabilidad, sino; depende de la decisión del investigador.

Los estudiantes que conformaron la muestra, fueron quienes cumplieron con los criterios de selección, los cuales son:



Criterios de inclusión

- Estudiantes que pertenezcan a la Escuela Profesional de Educación Primaria.
- Estudiantes que estén cursando el V al X ciclo.
- Estudiantes de sexo masculino o femenino.
- Estudiantes que asistieron en el turno mañana y tarde.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no estén realizando prácticas preprofesionales.
- Estudiantes que no pertenezcan a la Escuela Profesional de Educación Primaria.
- Directivos, docentes y administrativos.

Tabla 2

Muestra de investigación

Ciclo	N° de estudiantes matriculados
V	67
VI	21
VII	32
VIII	13
IX	43
X	61
Total	237

Nota: Elaboración propia.



3.5. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo descriptiva, con finalidad de describir las variables. El nivel de investigación se considera básico, ya que se lleva a cabo con el propósito de adquirir conocimientos novedosos y explorar nuevos ámbitos de estudio, sin tener un objetivo práctico específico e inmediato.

3.6. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La investigación corresponde al diseño no experimental, dado que no implica la manipulación de variables. Se caracteriza como un estudio de corte transversal, debido a que los datos se recolectaron en un solo momento de tiempo.

3.7. DISEÑO ESTADÍSTICO

Se realizó el análisis de datos con estadística descriptiva básica para caracterizar el estrés académico, en sus tres dimensiones: estresores o situaciones estresantes, síntomas del estrés académico y estrategias de afrontamiento.

3.8. PROCESAMIENTO

Una vez recabada la información obtenida a través del cuestionario se procesó los datos en el programa Microsoft Excel 2021 y el software estadístico SPSS versión 27. El tratamiento de los datos se efectuó aplicando la estadística descriptiva básica. Posteriormente, los datos fueron organizados en tablas y figuras.

3.9. VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

Tabla 3

Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE LIKERT	ESCALA DE INSTRUMENTO
Estrés académico: Orlandini (1999) tensión excesiva, “desde los grados preescolar es hasta la educación universitaria de postgrado, cuando uno está en periodo de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar” (p. 143)	Estresores	1. Áreas adicionales y trabajos que dejan todos los días. 2. La naturaleza y comportamiento del maestro en clase. 3. Cómo me califican mis docentes. 4. La exigencia de los docentes. 5. Trabajos como: fichas, artículos científicos, mapas conceptuales, etc. 6. Tiempo limitado para realizar el trabajo asignado por el maestro. 7. No sé lo que quiere el profesor.	➤ 0 = Nunca. ➤ 1 = Casi nunca. ➤ 2 = Rara vez. ➤ 3 = Algunas veces. ➤ 4 = Casi siempre. ➤ 5 = Siempre.	➤ Nivel de estrés leve de 0 a 33%. ➤ Nivel de estrés moderado del 34% a 66%. ➤ Nivel de estrés severo del 67% al 100%.
	Síntomas	8. Cansancio excesivo. 9. Deprimido y triste. 10. Desesperado, ansioso o angustiado. 11. Concentración baja. 12. Agresivo e irritante. 13. Conflictivo o polémico. 14. No querer ir a la escuela.	➤ 0 = Nunca. ➤ 1 = Casi nunca. ➤ 2 = Rara vez. ➤ 3 = Algunas veces. ➤ 4 = Casi siempre. ➤ 5 = Siempre.	➤ Nivel de estrés leve de 0 a 33%. ➤ Nivel de estrés moderado del 34% a 66%. ➤ Nivel de estrés severo del 67% al 100%.
	Estrategias de afrontamiento	15. Tener una concentración para resolver las situaciones	➤ 0 = Nunca. ➤ 1 = Casi nunca.	➤ Nivel de estrés leve de 0 a 33%.



que causan preocupación.
16. Encuentra una solución específica a las situaciones que me causa preocupación.
17. Analizar los pros y los contras de la solución y resolver la situación que me preocupa.
18. Controla tus emociones para que no se vean afectadas por el estrés.
19. Recordar algunas situaciones iguales que sucedieron antes y piensa en formas de superarlas.
20. Plan para hacer frente a lo que me está molestando y completar la tarea.
21. Concéntrese o intente sacar el máximo provecho de las situaciones estresantes.

- 2 = Rara vez.
- 3 = Algunas veces.
- 4 = Casi siempre.
- 5 = Siempre.

- Nivel de estrés moderado del 34% a 66%.
- Nivel de estrés severo del 67% al 100%.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Los resultados se organizaron según los objetivos del estudio y las dimensiones de la variable estrés académico, cuentan con información cuantitativa provenientes de la aplicación del instrumento. A continuación, se muestran los resultados.

4.1.1. Resultados de la variable nivel de estrés académico

Tabla 4

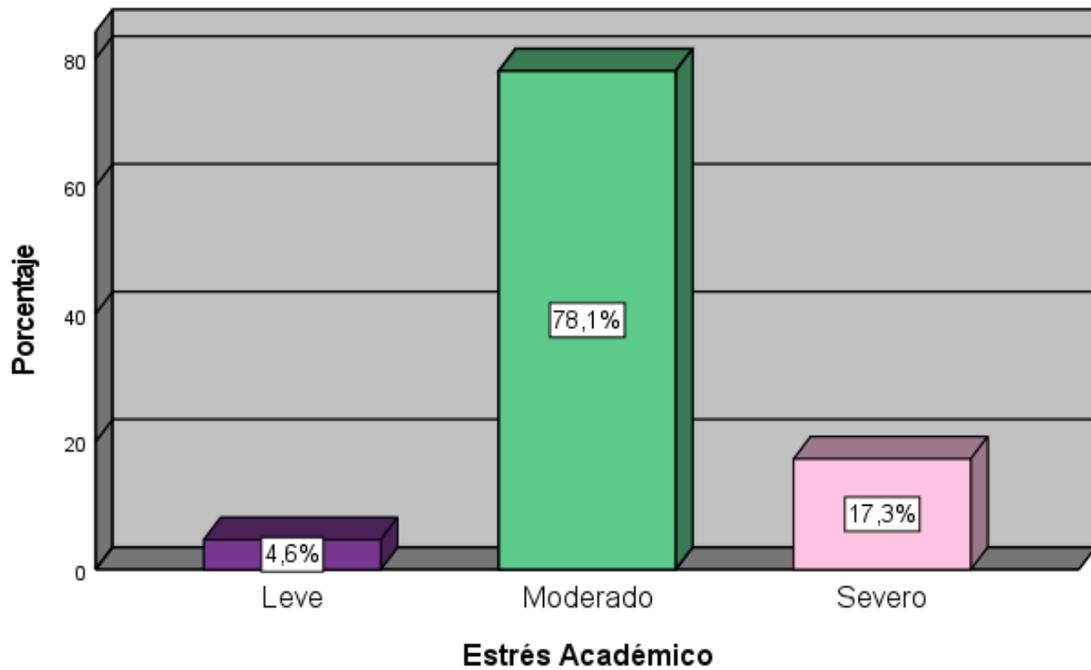
Niveles de estrés académico que presentan los estudiantes de la práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria

Escala	Valoración	Número de estudiantes	Porcentaje %
Leve	[0-33]	11	4.6%
Moderado	[34-66]	185	78.1%
Severo	[67-100]	41	17.3%
Total		237	100.0

Nota: Resultados de la aplicación del instrumento Inventario SISCO SV-21.

Figura 1

Niveles de estrés académico



Nota: Resultados de la aplicación del instrumento Inventario SISCO SV-21.

En la tabla 4 y figura 1, vemos los resultados de la aplicación del instrumento en la variable estrés académico donde 185 estudiantes (78.1% del total) cuyos niveles de estrés académico se clasificaron como moderados, 41 estudiantes (17.3% del total) cuyos niveles de estrés académico están clasificados como severo y 11 estudiantes (4.6% del total) cuyos niveles de estrés académico se encuentran clasificados como leve. Estos resultados revelan que la mayoría de los estudiantes experimentan un nivel de estrés moderado, lo que los lleva a categorizar diferentes elementos del entorno educativo como desafíos, amenazas o demandas.

4.1.2. Resultados de la dimensión estresores académicos

Tabla 5

Resultados de la dimensión estresores académicos

Ítems	Nunca	Casi nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre	Siempre
1. La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	1.7	.8	5.9	30.8	28.3	32.5
2. La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.	.4	4.2	8.9	31.6	34.2	20.7
3. La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.).	0	2.5	11.4	24.9	38.4	22.8
4. El nivel de exigencia de mis profesores/as.	1.3	7.2	9.7	17.7	29.1	35.0
5. El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).	.4	8.4	9.7	16.9	32.1	32.5
6. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.	0	5.9	2.5	24.9	41.4	25.3
7. La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	.4	7.2	6.8	25.7	34.2	25.7

Nota: Resultados obtenidos a partir del procesamiento de la base de datos.

En la tabla 5, se muestra los resultados de la dimensión estresores académicos, donde el 41.4% de los estudiantes considera que el principal estresor es el “tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as”, además, el 38.4% de los estudiantes sostiene que otro estresor resaltante es “la forma de evaluación de mis

profesores/as”, el 35.0% de los estudiantes considera que “el nivel de exigencia de mis profesores/as” es un estresor.

Por otra parte, se observa también que el 34.2% de los estudiantes consideran estresores a “la personalidad y el carácter de los/as profesores/as que imparten clases” y “la poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as”.

Tabla 6

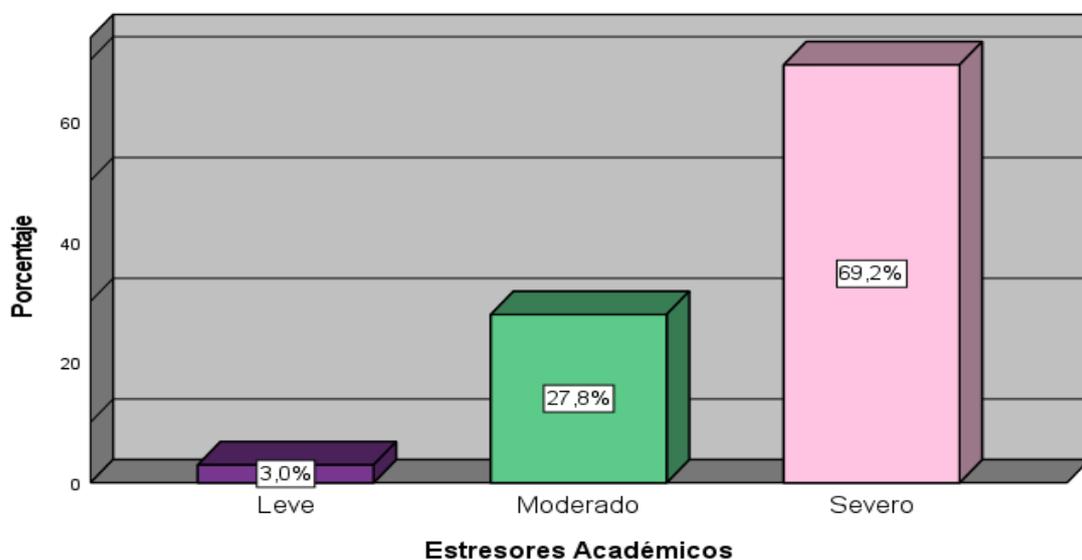
Niveles de la dimensión estresores académicos

Escala	Valoración	Número de estudiantes	Porcentaje %
Leve	[0-33]	7	3.0%
Moderado	[34-66]	66	27.8%
Severo	[67-100]	164	69.2%
Total		237	100.0

Nota: Resultados de la aplicación del instrumento Inventario SISCO SV-21.

Figura 2.

Niveles de la dimensión estresores académicos



Nota: Resultados de la aplicación del instrumento Inventario SISCO SV-21.

En la tabla 6 y figura 2, se muestra los resultados de la aplicación del instrumento en la dimensión estresores académicos donde 164 estudiantes (69.2% del total) experimentan un nivel de estresores académicos severo, 66 estudiantes (27.8% del total) presentan un nivel de estresores académicos moderado y 7 estudiantes (3.0%) presentan un nivel de estresores académicos leve. Estos resultados revelan que los estudiantes están expuestos a circunstancias y/o situaciones que provocan estrés.

4.1.3. Resultados de la dimensión síntomas de estrés académico

Tabla 7

Resultados de la dimensión síntomas de estrés académico

Ítems	Nunca	Casi nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre	Siempre
1.Fatiga crónica.	.8	6.8	6.8	31.2	32.1	22.4
2.Sentimientos de depresión y tristeza.	2.5	7.2	8.9	21.9	38.8	20.7
3.Ansiedad, angustia o desesperación.	3.0	3.0	9.3	27.0	36.3	21.5
4.Problemas de concentración.	4.6	8.4	7.2	30.0	36.7	13.1
5.Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	3.0	16.0	10.5	26.6	36.7	7.2
6. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	3.8	14.8	16.5	27.0	31.6	6.3
7. Desgano para realizar las labores escolares.	11.4	19.8	20.7	28.3	16.5	3.4

Nota: Resultados obtenidos a partir del procesamiento de la base de datos.

En la tabla 7, se muestra los resultados de la dimensión síntomas del estrés académico, donde el 38.8% de los estudiantes experimenta el síntoma de “sentimientos de depresión y tristeza”, además, el 36.7% de los estudiantes experimentan los síntomas de “problemas de concentración” y “sentimiento de agresividad o aumento de

irritabilidad”. Otro síntoma a considerar es “ansiedad, angustia o desesperación” con un 36.3% de los estudiantes, asimismo, la “fatiga crónica” también es un síntoma que experimentan los estudiantes con un 32.1%. Los resultados muestran que estas reacciones desencadenan eventos emocionales vinculados en su mayoría a la depresión y tristeza, afectando el funcionamiento cognitivo o emocional de los estudiantes.

Tabla 8

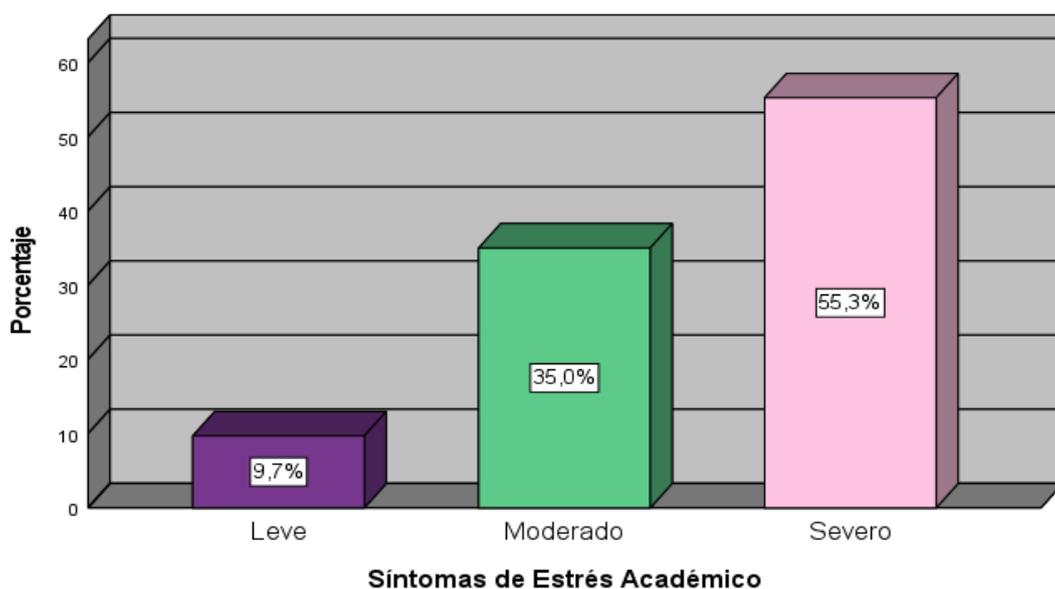
Niveles de la dimensión síntomas de estrés académico

Escala	Valoración	Número de estudiantes	Porcentaje %
Leve	[0-33]	23	9.7%
Moderado	[34-66]	83	35.0%
Severo	[67-100]	131	55.3%
Total		237	100.0

Nota: Resultados de la aplicación del instrumento Inventario SISCO SV-21.

Figura 3.

Niveles de la dimensión síntomas de estrés académico



Nota: Resultados de la aplicación del instrumento Inventario SISCO SV-21.

En la tabla 8 y figura 3, se muestra los resultados de la aplicación del instrumento en la dimensión síntomas de estrés académico donde 131 estudiantes (55.3% del total) experimentan un nivel severo respecto a los síntomas de estrés académico, así también, 83 estudiantes (35.0% del total) presentan un nivel moderado respecto a los síntomas de estrés académico y 23 estudiantes (9.7%) presentan un nivel leve de síntomas de estrés académico.

4.1.4. Resultados de la dimensión estrategias de afrontamiento

Tabla 9

Resultados de la dimensión estrategias de afrontamiento

Ítems	Nunca	Casi nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre	Siempre
1. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	.8	6.8	6.8	31.2	32.1	22.4
2. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	2.5	7.2	8.9	21.9	38.8	20.7
3. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.	3.0	3.0	9.3	27.0	36.3	21.5
4. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	4.6	8.4	7.2	30.0	36.7	13.1
5. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	3.0	16.0	10.5	26.6	36.7	7.2
6. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	3.8	14.8	16.5	27.0	31.6	6.3
7. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	11.4	19.8	20.7	28.3	16.5	3.4

Nota: Resultados obtenidos a partir del procesamiento de la base de datos.

En la tabla 9, se muestra los resultados de la dimensión estrategias de afrontamiento, donde el 38.8% de los estudiantes recurren más a la estrategia “establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa”, además, el 36.7% de los estudiantes recurren a las estrategias “mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa” y “recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione”. Otra estrategia que practican los estudiantes es “analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa” con un 36.3% de los estudiantes.

Tabla 10

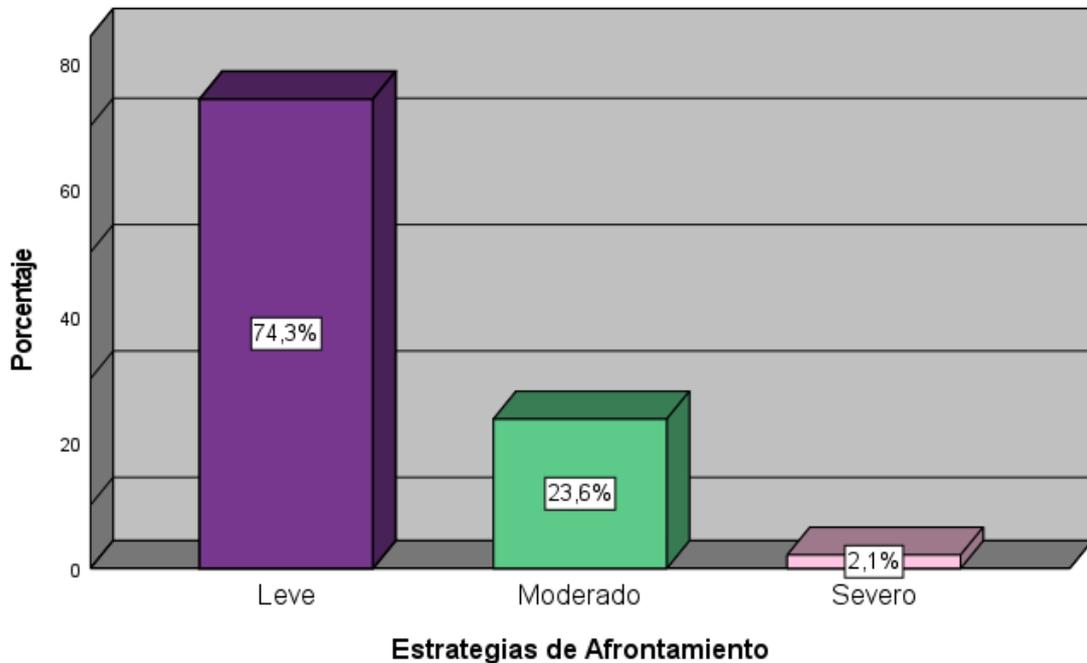
Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento

Escala	Valoración	Número de estudiantes	Porcentaje %
Leve	[0-33]	176	74.3%
Moderado	[34-66]	56	23.6%
Severo	[67-100]	5	2.1%
Total		237	100.0

Nota: Resultados de la aplicación del instrumento Inventario SISCO SV-21.

Figura 4.

Niveles de la dimensión estrategias de afrontamiento



Nota: Resultados de la aplicación del instrumento Inventario SISCO SV-21.

En la tabla 10 y figura 4, se muestra los resultados de la aplicación del instrumento en la dimensión estrategias de afrontamiento donde 176 estudiantes (74.3% del total) se encuentran en un nivel leve respecto a la práctica de estrategias de afrontamiento, así también, 56 estudiantes (23.6% del total) se encuentran un nivel moderado respecto a la práctica de estrategias de afrontamiento y 5 estudiantes (2.1%) presentan un nivel severo respecto a la práctica de estrategias de afrontamiento. Estos resultados revelan que una minoría de los estudiantes conocen y practican estrategias de afrontamiento que les permita gestionar la fuente del estrés.



4.2. DISCUSIÓN

Diferentes estudios anteriores describen con precisión el estrés académico en distintas poblaciones, afectando negativamente el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes. Diversos estudios han mostrado cómo factores como la pandemia de COVID-19, el género, la edad y el año de estudio influyen en los niveles de estrés experimentados por los estudiantes universitarios. La presente investigación se centró en identificar el nivel de estrés académico que experimentan los estudiantes de la práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la UNA – Puno. A partir de los hallazgos encontrados en la presente investigación el 78.1% de los estudiantes experimentan niveles moderados de estrés académico, el 17.3% niveles severos y el 4.6% están con niveles leves de estrés académico. Estos resultados son similares con otros estudios, como el de Briceño (2023) que examinó el efecto de los factores de estrés académico durante la pandemia de COVID-19, encontrando que la mayoría de los estudiantes experimentaron niveles altos de estrés debido a cambios en sus rutinas y entornos de estudio. Por otro lado, Marco et al. (2021) identificó diferencias significativas en los niveles de estrés según el género, con mujeres reportando niveles más altos de estrés. Esto refuerza que durante y después de la pandemia se ha exacerbado los niveles de estrés entre los estudiantes universitarios.

Para Águila et al. (2015) el estrés académico engloba los procesos mentales y emocionales que experimenta el estudiante debido a los estresores académicos. En otras palabras, el estudiante evalúa diferentes elementos del entorno educativo y los categoriza como desafíos, amenazas o demandas del ámbito educativo, a las cuales puede o no enfrentarse de manera efectiva. Estas evaluaciones están vinculadas a diversas emociones previas, tales como preocupaciones, ansiedad, desconfianza, ira, tristeza, etc.



En nuestra región de Puno, un 78.1% de los estudiantes reportaron niveles moderados de estrés. Asimismo, Mercado (2021) encontró que el 70.6% de los estudiantes tenían un nivel medio de estrés académico, afectando su rendimiento. Estos hallazgos indican una tendencia consistente en la región respecto a los niveles de estrés académico.

Por otro lado, respecto a la dimensión de estresores académicos, se encontró que el 41.4% de los estudiantes considera como principal estresor el tener tiempo limitado para hacer el trabajo, el 38.4% la forma de evaluación de los profesores y el 35.0% considera el nivel de exigencia de los profesores. Según Selye refiere que, cuando hablamos de estresores nos referimos a situaciones o estímulos que son generales e inespecíficos. Estas situaciones estresantes, también conocidas como estresores, tienen la capacidad de provocar emociones intensas, desencadenando ira o una sensación de amenaza, así como frustración o angustia en el individuo. Cualquier situación que se perciba como una demanda, amenaza o que requiera un cambio inmediato en la vida del individuo puede causar estrés. Es importante tener en cuenta que todas las situaciones o factores estresantes deben ser negativos; por ejemplo, obtener buenas notas en un examen o conseguir un ascenso laboral podrían ser desencadenantes de estrés, pero en una connotación positiva. Sin embargo, mucho depende de cómo los diferentes factores estresantes son percibidos, ya que esto determinará los efectos que produzcan en las personas.

En cuanto a la dimensión de síntomas de estrés académico, se encontró que la fatiga crónica, sentimientos de depresión, tristeza, ansiedad, angustia o desesperación y problemas de concentración. Son síntomas que impactaron en el bienestar emocional y físico de los estudiantes. Los estudiantes pueden sentirse abrumados por las expectativas



académicas, lo que resulta en sentimientos persistentes de tristeza y depresión. En cuanto a los problemas de concentración, interfiere en la capacidad de los estudiantes para concentrarse y mantener la atención en sus estudios.

Y en la dimensión de estrategias de afrontamiento, se halló que el 38.8% de los estudiantes recurren más a la estrategia de establecer soluciones concretas para resolver la situación que le preocupa, el 36.7% recurren a la estrategia de mantener el control sobre mis emociones y recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo solucionarlo. Asimismo, el 36.3% de los estudiantes recurren a la estrategia de analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que los preocupa. Practicar estrategias de afrontamiento para el estrés académico es importante para reducir niveles de ansiedad y depresión profunda, asimismo ayuda a los estudiantes a desarrollar hábitos saludables en el ámbito académico, personal y profesional.

Los resultados de esta investigación son consistentes con estudios previos que también señalan un nivel moderado a severo de estrés académico en estudiantes universitarios. La alta prevalencia de estrés moderado y severo sugiere la necesidad de estrategias de afrontamiento para manejar el estrés.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: El nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de la práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la UNA – Puno, es considerado moderado con tendencia a severo, ya que, el 78.1% de los estudiantes presentan estos niveles de estrés.

SEGUNDA: El 41.4% de los estudiantes considera que el principal estresor académico es el “tiempo limitado para hacer el trabajo” que encargan los profesores. Asimismo, existen otros estresores a considerar como “la forma de evaluación de los profesores”, “el nivel de exigencia de los profesores”, “la personalidad y el carácter de los profesores que imparten clases”, y “la poca claridad de explicación de los profesores”. Estos estresores tienen la capacidad de provocar emociones intensas, desencadenando una sensación de amenaza.

TERCERA: El 38.8% de los estudiantes presentan el síntoma de “depresión y tristeza”. Además, los “problemas de concentración”, “sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad”, “ansiedad, angustia o desesperación, fatiga crónica”, son los síntomas que impactan negativamente en la salud emocional y físico de los estudiantes.

CUARTA: El 38.8% de los estudiantes recurren más a la estrategia “establecer soluciones concretas para resolver la situación que les preocupa”. De la misma forma, “mantener el control sobre las emociones para que no me afecte lo que me estresa”, “recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné”, “analizar lo positivo y



negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa”, son algunas de las estrategias que practican los estudiantes.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: A la Escuela Profesional de Educación Primaria, adoptar estrategias de afrontamiento saludables para abordar el estrés académico de manera adecuada. Asimismo, promocionar el cuidado de la salud mental en coordinación con centros de salud.

SEGUNDA: A los docentes de la Escuela Profesional de Educación Primaria, ajustar las evaluaciones y el tiempo limitado de los trabajos académicos para hacerlas más manejables. Ya que, este es el principal estresor de los estudiantes.

TERCERA: A los estudiantes de la práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria, manejar de la mejor manera posible los síntomas de estrés académico, en caso sea necesario acudir a profesionales de la salud.

CUARTA: A los estudiantes de la práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria, adoptar hábitos saludables y practicar la inteligencia emocional, además, buscar más estrategias de afrontamiento para abordar los niveles de estrés académico que presentan.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). *Estrés académico*. EDUMECENTRO, 7(2), 163–178. <http://www.revedumecentro.sld.cu>
- AlAteeq, D., Aljhani, S., & AlEesa, D. (2020). *Perceived stress among students in virtual classrooms during the COVID-19 outbreak in KSA*. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 15(5). <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2020.07.004>
- Asenjo, J., Linares, O., & Díaz, Y. (2021). *Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19*. *Revista Peruana de Investigación En Salud*, 5(2), 59–66. <https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867>
- Asociación Americana de Psicología. (2010). *Definición del Estrés*. Asociación Americana de Psicología. <https://www.apa.org/>
- Barraza, 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://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Barraza, A. (2009). *Estrés académico y Burnout estudiantil, análisis de su relación en alumnos de licenciatura*. *Psicogente*, 12(22), 272–283. <http://www.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/psicogente/index.php/psicogente>
- Barraza, A. (2011). *Estresores académicos y satisfacción estudiantil en alumnos de educación media superior*. *Enfoques Críticos*, 8(3), 59–75. <https://static1.squarespace.com/static/552c00efe4b0cdec4ea42d9f/t/557855a6e4b0d550f908d1a9/1433949606192/ALTER3++05.pdf>
- Barraza, A. (2018). *Inventario SIStématico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico* (M. Ramos, Ed.; ECORFAN, Vol. 1). www.ecorfan.org



- Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). *El estrés como respuesta*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(1), 37–48.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003>
- Briceño, C. (2023). *Estrés académico y desempeño de estudiantes de bachillerato durante la pandemia del COVID-19*. Revista Académica CUNZAC, 6(1), 6–14.
<https://doi.org/10.46780/cunzac.v6i1.88>
- Calatayud, A., Apaza, E., Huaquisto, E., Belizario, G., & Inquilla, J. (2022). *Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú)*. Revista Educación, 46(2). <https://doi.org/10.15517/revedu.v46i2.47551>
- Caldera, J., & Pulido, B. (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos*. Revista de Educación y Desarrollo, 77–82.
<file:///C:/Users/Moosy/Downloads/Niveles%20de%20estr%C3%A9s%20y%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en.pdf>
- Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, M. (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos*. Revista de Educación y Desarrollo.
- Capcha, M., Ayra, M., Taípe, J., Benavente, Y., & Acosta, M. (2023). *Estrés Académico en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2022*. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(3), 4400–4417.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6493
- Chávez, J., & Peralta, R. (2019). *Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú*. Revista de Ciencias Sociales (RCS), 245, 384–399.
<https://orcid.org/0000-0003-4120-001X>



- Dueñas, H., & Castro, E. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios*. *Redes Sociales y Ciudadanía*, 2, 891–898.
<https://doi.org/10.3916/Alfamed2022>
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H., & Zuloaga, M. (2021). *Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19*. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1).
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Farfán, R., Llantoy, F., Quintanilla, C., & León, M. (2023). *Programa Mindfulness para prevenir el estrés académico en estudiantes de Educación Superior*. *Revista Educación*, 21, 61–76.
- Gallup. (2020). *Informe del lugar de trabajo en el mundo*. Gallup.
<https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx>
- García, R. (2022). *Depresión y estrés académico en estudiantes del quinto año de la I.E.S. Santa Rosa de la ciudad de Puno 2022* [Universidad Privada San Carlos].
www.gonitro.com
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (Vol. 51).
- Kloster, G., & Perrotta, D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*.
- Lázaro, R., & Folkman, S. (1987). *Teoría transaccional e investigación sobre emociones y afrontamiento*. SageJournals, 1.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1002/per.2410010304>



- Luque, O., Bolivar, N., Achahui, V., & Gallegos, J. (2022). *Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19*. *Puriq*, 4. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
- Marco, A., Villarrasa, I., & Monfort, G. (2021). *Estudio descriptivo sobre las diferencias de género en el estrés académico derivado del contexto COVID-19 en población universitaria española*. *Federación Española de Asociados de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 43, 845–851.
- Mercado, Y. (2021). *Estrés académico y habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una universidad nacional de Puno - 2020*.
- MINEDU. (2020, December 21). *Resolución Viceministerial N.º 277-2020-MINEDU*. MINEDU. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/1431564-277-2020-minedu>
- Naranjo, S. (2020). *Estrés académico y autoeficacia en estudiantes de 1ero y 8vo semestre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, 2019*.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés: qué es y cómo evitarlo* (Fondo de Cultura). https://www.google.com.pe/books/edition/El_estr%C3%A9s/d8-KuiJAOXIC?hl=es&gbpv=1&dq=inauthor:%22Alberto+Orlandini%22&printsec=frontcover
- Ospina, A. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo* [Universidad Católica de Colombia]. <https://repository.ucatolica.edu.co/server/api/core/bitstreams/e81b7141-5f9c-4ac3-b1d7-7d0e579f8bca/content>



- Peñarrieta, L., Pineda, J., & Espezua, B. (2020). *Estrés académico en estudiantes de Ciencias Jurídicas y Políticas*. *Revista Del Centro Para El Desarrollo Docente*, 49–61.
- Ramos, F., Barbachan, E., Pacovilca, G., & Leguia, Z. (2020). *Estrés académico y formación profesional*. *Conrado*, 16, 93–98. <https://orcid.org/0000-0002-5728-2163>
- Sierra, J. C., & Ortega, V. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar* Ihab Zubeidat. *Revista Malestar y Subjetividades*, 3, 10–59.
- Solano, O., Salas, B., Manrique, S., & Núñez, L. (2022). *Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú)*. *Revista Ciencias de La Salud*, 20(1). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716>
- Solari, G., Rivera, M., Álvarez, M., Velasco, A., Yaitul, P., Gómez, P., Stevens, J., Sánchez, M., & Rojas, M. (2022). *Prevalencia del estrés académico en estudiantes de Kinesiología durante el período de pandemia de COVID-19, 2021*. *Revista de La Fundación Educación Médica*, 25(5). <https://doi.org/10.33588/fem.255.1227>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). *Effects of COVID-19 on Collage Students' Mental Health in the United States: Interviem Survey Study*. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9). <https://doi.org/10.2196/21279>
- Villacorta, A. I., Núñez, M. I., Romero, J. M., & Oyanguren, J. Y. (2022). *Estrés académico en estudiantes de estadística y la deserción en un instituto superior de salud*. *IGOVERNANZA*, 5(17), 147–165. <https://doi.org/10.47865/igob.vol5.n17.2022.172>



ANEXOS



ANEXO A: INSTRUMENTOS

ANEXO A.1: Cuestionario de estrés académico

Cuestionario de Estrés Académico

Semestre:

Sección:

Instrucciones:

Estimado compañero o compañera estudiante, tenga un cordial saludo, mi nombre es Estefany Yenny Mamani Mamani y agradezco la participación voluntaria, a continuación, se presentará el cuestionario.

¿Durante el presente ciclo académico usted sintió preocupación, nerviosismo o estrés?

Si

No

Si usted respondió “no”, se dará por finalizado el cuestionario y si seleccionó “si” puede seguir con el cuestionario.

Marque con una “X” la respuesta que considere.

Utilice la siguiente Escala Tipo Likert donde:

NUNCA	CASI NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

N.º	Estresores	N.	CN.	RV.	AV.	CS.	S.
1.	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
2.	La personalidad y el carácter de los/as						



	profesores/as que me imparten clases.						
3.	La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.).						
4.	El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
5.	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).						
6.	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as.						
7.	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						
	Síntomas (reacciones)	N.	CN.	RV.	AV.	CS.	S.
8.	Fatiga crónica (cansancio permanente).						
9.	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
10.	Ansiedad, angustia o desesperación.						
11.	Problemas de concentración.						
12.	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.						
13.	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.						



	Estrategias de afrontamiento	N.	CN.	RV.	AV.	CS.	S.
14.	Desgano para realizar las labores escolares.						
15.	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
16.	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
17.	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.						
18.	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
19.	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.						
20.	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
21.	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						

Nota: "Inventario SISCO SV-21" de Barraza (2018).



ANEXO B: Base de datos

A2		: X ✓ fₓ 1																													
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC			
Ítem	Semestre	Sección	Sexo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	TOTAL	E	E	E	E		
1	1	A	M	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	51	16	16		
2	1	V	A	0	4	4	5	5	1	1	4	4	5	5	4	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	45	20	23			
3		2V	A	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	65	35	21			
4	3V	A	4	5	5	5	4	5	1	1	5	2	0	0	4	4	4	4	2	2	1	1	1	1	1	57	33	9			
5	4V	A	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	4	3	4	4	4	3	3	3	52	14	13			
6	5V	A	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	44	10	11			
7	6V	A	3	1	2	0	2	3	1	1	2	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	20	12	3			
8	7V	A	3	3	4	2	1	3	3	3	2	1	1	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	43	19	11			
9	8V	A	4	3	2	2	1	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	2	2	1	2	1	1	54	17	23			
10	9V	A	2	3	4	2	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	56	19	18			
11	10V	A	5	3	4	5	5	5	3	3	3	4	2	1	2	1	3	4	4	3	2	3	1	1	1	64	30	16			
12	11V	A	5	2	4	4	4	4	4	1	3	3	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	47	24	16			
13	12V	A	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	1	2	1	1	1	1	62	24	26			
14	13V	A	4	4	1	1	5	1	4	4	3	4	5	1	4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	46	20	20			
15	14V	A	1	4	2	1	0	3	0	3	0	3	1	2	4	3	1	4	0	1	1	0	0	0	0	31	11	18			
16	15V	A	0	1	4	5	5	5	1	4	1	1	0	0	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36	20	9			
17	16V	A	0	4	4	5	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	31	16	15			
18	17V	A	0	0	1	4	4	5	4	4	5	4	1	3	4	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	45	16	23			
19	18V	A	4	3	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	1	0	0	0	0	0	0	56	26	29			
20	19V	A	2	3	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	1	1	1	1	57	24	24			
21	20V	A	4	3	3	4	1	5	1	1	1	1	4	4	5	5	5	2	2	2	1	1	1	1	1	55	21	25			
22	21V	A	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	64	20	26			
23	22V	A	5	4	5	5	5	5	5	5	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	73	34	24			
24	23V	A	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	1	1	1	1	1	1	59	24	27			
25	24V	A	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	60	24	24			
26	25V	A	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	33	26			
27	26V	A	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	63	31	27			
28	27V	A	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	3	0	0	1	1	1	1	1	1	60	23	29			
29	28V	A	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	1	1	1	1	1	1	54	24	23			
30	29V	A	3	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	0	65	32	28			
31	30V	A	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	1	0	0	0	0	0	0	57	28	28			
32	31V	A	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	3	3	3	2	2	2	1	1	1	76	32	32			
33	32V	A	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1	1	1	1	70	31	29			
34	33V	A	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	0	1	1	1	1	1	2	53	21	23			
35	34V	A	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	0	1	1	1	1	1	43	21	23			
36	35V	A	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	52	22	15			
37	36V	B	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	3	3	2	2	2	0	1	1	1	1	1	61	30	24			
38	37V	B	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	0	1	1	1	1	1	41	22	16			
39	38V	B	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	4	3	3	2	2	1	1	1	1	53	19	27			
40	39V	B	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	5	4	3	3	2	2	1	1	1	1	63	22	27			
41	40V	B	4	3	3	3	2	3	3	4	5	4	4	3	4	4	3	3	2	2	1	2	2	2	2	63	22	27			
42	41V	B	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65	30	28			



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC
42	41 V	B		2	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	53	20	26
43	42 V	B		3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	68	16	24
44	43 V	B		3	3	3	2	1	1	2	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	15	5
45	44 V	B		4	4	4	5	1	1	5	4	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	64	24	33
46	45 V	B		3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	5	5	1	1	1	1	1	1	1	63	26	30
47	46 V	B		4	4	5	4	3	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	3	2	2	1	1	2	1	74	29	33
48	47 V	B		3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	57	19	24
49	48 V	B		5	4	5	5	5	5	5	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	75	34	24
50	49 V	B		3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	1	1	1	1	1	59	24	27
51	50 V	B		4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	62	24	24
52	51 V	B		5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	59	33	26
53	52 V	B		5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	65	31	27
54	53 V	B		5	4	4	3	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	3	0	0	0	0	0	0	0	58	29	29
55	54 V	B		3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	56	24	23
56	55 V	B		3	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	67	32	28
57	56 V	B		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	1	0	0	0	0	0	0	57	28	28
58	57 V	B		5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	3	3	3	1	2	2	2	2	2	78	32	32
59	58 V	B		4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	1	1	1	1	1	70	31	29
60	59 V	B		3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	0	1	1	0	1	0	50	21	23
61	60 V	B		2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	0	1	1	50	20	20
62	61 V	B		3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	1	2	2	1	1	0	1	1	1	0	1	41	21	15
63	62 V	B		5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	2	1	0	0	0	0	1	65	34	27
64	63 V	B		3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	2	2	3	2	3	1	0	0	0	1	1	50	21	21
65	64 VI	ÚNICO		3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	1	2	1	3	1	1	2	1	56	24	21
66	65 VI	ÚNICO		4	3	5	4	4	5	4	5	4	3	4	4	5	2	1	1	1	1	0	0	1	1	61	29	27
67	66 VI	ÚNICO		4	4	5	5	4	5	4	5	3	4	4	4	3	4	2	2	1	1	0	0	1	1	62	31	25
68	67 VI	ÚNICO		3	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	3	3	2	0	1	0	1	2	0	0	0	54	28	22
69	68 VI	ÚNICO		5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	3	3	2	0	0	0	0	1	1	69	32	33
70	69 VI	ÚNICO		4	4	3	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	1	1	2	2	1	1	65	30	25
71	70 VI	ÚNICO		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	1	1	1	1	1	1	1	1	56	28	21
72	71 VI	ÚNICO		3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	59	20	20
73	72 VI	ÚNICO		1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	9	15
74	73 VI	ÚNICO		3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	48	20	18
75	74 VI	ÚNICO		5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	3	2	2	2	2	1	81	31	32
76	75 VI	ÚNICO		3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	2	2	67	26	24
77	76 VI	ÚNICO		4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	1	1	1	1	60	25	24
78	77 VI	ÚNICO		5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	79	31	27
79	78 VI	ÚNICO		5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	3	1	3	1	1	1	1	1	1	68	35	25
80	79 VI	ÚNICO		4	4	3	4	4	5	5	5	4	3	4	4	3	4	2	0	0	1	0	0	0	0	59	29	27
81	80 VI	ÚNICO		3	4	4	5	5	4	3	4	4	5	4	4	4	4	2	1	1	2	1	0	0	0	62	28	27
82	81 VI	ÚNICO		3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	0	1	1	1	0	1	0	50	21	23



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC
83	82 VI	ÚNICO	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	0	1	1	1	50	20	20
84	83 VI	ÚNICO	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	1	2	2	1	1	0	1	1	1	0	1	41	21	15	
85	84 VI	ÚNICO	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	2	1	1	0	0	1	0	1	65	34	27	
86	85 VII	ÚNICO	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	5	3	4	3	2	2	1	0	1	2	0	1	55	23	25	
87	86 VII	ÚNICO	2	2	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	2	3	0	1	1	0	1	0	1	0	42	19	19	
88	87 VII	ÚNICO	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	32	21	11	
89	88 VII	ÚNICO	3	4	4	1	4	5	4	4	4	4	5	0	1	1	0	0	1	2	0	0	1	1	45	25	15	
90	89 VII	ÚNICO	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	50	23	19	
91	90 VII	ÚNICO	4	4	4	4	5	5	5	5	5	3	3	3	2	2	2	1	0	0	1	0	1	2	56	31	20	
92	91 VII	ÚNICO	5	5	5	4	4	4	3	4	4	5	3	3	4	3	4	2	0	1	0	1	2	0	62	30	26	
93	92 VII	ÚNICO	4	4	4	5	5	4	4	4	2	4	5	2	3	3	1	0	1	2	2	2	2	2	61	30	20	
94	93 VII	ÚNICO	5	3	3	4	4	4	5	3	3	4	4	4	2	4	0	1	0	3	3	1	3	1	60	27	21	
95	94 VII	ÚNICO	5	5	4	5	2	4	4	4	4	2	1	2	3	3	2	2	1	1	1	0	0	0	51	29	17	
96	95 VII	ÚNICO	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	56	25	17	
97	96 VII	ÚNICO	4	4	3	3	3	3	5	4	3	4	4	4	3	5	4	1	0	0	0	1	1	1	57	26	27	
98	97 VII	ÚNICO	5	5	5	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	0	0	0	1	1	1	1	1	57	32	20	
99	98 VII	ÚNICO	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	3	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	63	31	25	
100	99 VII	ÚNICO	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	64	32	25	
101	100 VII	ÚNICO	3	3	1	2	1	3	1	3	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	14	4	
102	101 VII	ÚNICO	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	49	27	14	
103	102 VII	ÚNICO	4	3	4	5	3	4	4	5	5	4	4	4	3	3	1	2	1	0	2	1	1	1	61	28	25	
104	103 VII	ÚNICO	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	48	20	16	
105	104 VII	ÚNICO	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	3	3	2	2	2	1	81	31	32	
106	105 VII	ÚNICO	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	2	1	67	26	24	
107	106 VII	ÚNICO	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2	1	1	1	1	60	25	24	
108	107 VII	ÚNICO	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	79	31	27	
109	108 VII	ÚNICO	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	3	1	3	1	1	1	1	1	1	69	35	25	
110	109 VII	ÚNICO	4	4	3	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	3	4	2	0	0	1	0	0	0	59	29	27	
111	110 VII	ÚNICO	3	4	4	5	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	2	2	1	1	2	1	0	62	28	27	
112	111 VII	ÚNICO	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	0	1	1	0	1	0	50	21	23	
113	112 VII	ÚNICO	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	0	1	1	50	20	20	
114	113 VII	ÚNICO	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	2	2	1	0	1	1	1	0	1	41	21	15	
115	114 VII	ÚNICO	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	2	1	1	0	0	1	0	1	65	34	27	
116	115 VII	ÚNICO	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	5	3	4	3	2	2	1	0	1	2	0	35	23	25	
117	116 VII	ÚNICO	2	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	0	1	1	0	1	0	1	42	19	19	
118	117 VII	ÚNICO	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	32	21	11	
119	118 VII	ÚNICO	3	4	4	1	4	5	4	4	4	4	5	0	1	1	0	0	1	2	0	0	1	1	45	25	15	
120	119 VII	ÚNICO	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	50	23	19	
121	120 VII	ÚNICO	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	1	1	1	1	1	1	0	69	30	30
122	121 VII	ÚNICO	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	1	0	1	1	1	1	0	67	32	28
123	122 VII	ÚNICO	5	4	4	5	4	5	4	5	3	4	3	4	3	1	3	4	0	2	1	1	0	1	0	57	30	22
124	123 VII	ÚNICO	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC
124	123 VIII	Único		5	5	5	3	5	4	4	3	5	4	4	5	4	4	3	0	1	1	1	2	1	0	65	31	26
125	124 VIII	Único		4	4	3	4	4	3	5	5	4	4	3	3	3	2	1	0	0	1	0	2	0	0	52	27	22
126	125 VIII	Único		5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	69	35	27	
127	126 VIII	Único		3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	57	22	21	
128	127 VIII	Único		4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	69	23	23	
129	128 VIII	Único		4	4	4	2	5	4	2	5	4	2	5	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	51	28	16	
130	129 VIII	Único		4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	80	28	27	
131	130 IX	Único		5	5	4	4	4	3	4	4	5	3	3	4	4	3	4	2	0	1	0	1	2	62	30	26	
132	131 IX	Único		4	4	4	5	5	4	4	2	4	5	2	3	3	1	0	1	2	2	2	2	2	61	30	20	
133	132 IX	Único		5	3	3	4	4	5	3	3	4	4	4	2	4	0	1	0	3	3	1	3	1	60	27	21	
134	133 IX	Único		5	5	4	5	2	4	4	4	2	1	2	3	3	2	2	1	1	1	0	0	0	51	29	17	
135	134 IX	Único		4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	56	25	17	
136	135 IX	Único		4	4	3	3	3	5	4	3	4	4	4	3	5	4	1	0	0	0	1	1	1	57	26	27	
137	136 IX	Único		5	5	5	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	0	0	0	1	1	1	1	1	57	32	20	
138	137 IX	Único		4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	3	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	63	31	25	
139	138 IX	Único		5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	64	32	25	
140	139 IX	Único		3	3	1	2	1	3	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	14	4	
141	140 IX	Único		4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	49	27	14	
142	141 IX	Único		4	3	4	5	3	4	5	5	5	4	4	3	3	1	2	1	0	2	1	1	1	61	28	25	
143	142 IX	Único		3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	48	20	18	
144	143 IX	Único		5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	3	3	2	2	1	81	31	32	
145	144 IX	Único		3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	2	2	1	67	26	24	
146	145 IX	Único		4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	2	1	1	1	1	60	25	24	
147	146 IX	Único		5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	79	31	27	
148	147 IX	Único		5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	3	1	3	1	1	1	1	1	69	35	25	
149	148 IX	Único		4	4	3	4	4	5	5	5	4	3	4	4	3	4	2	0	0	1	0	0	0	59	29	27	
150	149 IX	Único		3	4	4	5	5	4	3	4	4	5	4	4	4	2	2	1	1	2	1	0	0	62	28	27	
151	150 IX	Único		3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	0	1	1	0	1	0	50	21	23	
152	151 IX	Único		2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	0	1	1	50	20	20	
153	152 IX	Único		3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	1	2	2	1	0	1	1	1	0	1	41	21	15	
154	153 IX	Único		5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	2	1	1	0	0	1	0	65	34	27	
155	154 IX	Único		3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	5	3	4	3	2	2	1	0	1	2	0	55	23	25	
156	155 IX	Único		2	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	0	1	0	1	0	1	0	42	19	19	
157	156 IX	Único		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	32	21	11	
158	157 IX	Único		3	4	4	1	4	5	4	4	4	5	0	1	1	0	0	1	2	0	0	0	1	45	25	15	
159	158 IX	Único		3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	50	23	19	
160	159 IX	Único		4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	1	1	1	1	1	0	69	30	30	
161	160 IX	Único		5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	1	0	1	1	0	67	32	26	
162	161 IX	Único		5	4	4	5	4	5	3	4	3	4	3	1	3	4	0	2	1	1	0	1	0	57	30	22	
163	162 IX	Único		5	5	5	3	5	4	4	3	5	4	5	4	5	4	3	0	1	1	2	1	0	65	31	28	
164	163 IX	Único		4	4	3	4	4	3	5	5	4	4	3	3	3	2	1	0	1	0	2	0	0	52	27	22	



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC
166	165 IX	ÚNICO		5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	3	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	66	33	25
167	166 IX	ÚNICO		4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	64	31	33
168	167 IX	ÚNICO		5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	3	0	0	0	0	0	0	0	61	32	28	
169	168 IX	ÚNICO		3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	0	1	1	1	1	1	1	54	24	24	
170	169 IX	ÚNICO		4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	3	1	1	1	1	1	0	0	62	28	30	
171	170 IX	ÚNICO		3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	3	2	2	1	1	2	1	2	64	26	27	
172	171 IX	ÚNICO		4	4	4	4	4	4	4	2	4	5	5	2	4	4	2	1	0	0	0	0	1	0	59	26	23
173	172 IX	ÚNICO		2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	42	18	17	
174	173 X	A		4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	3	1	2	1	3	3	3	3	3	3	72	30	23	
175	174 X	A		3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52	21	17	
176	175 X	A		4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	56	27	17	
177	176 X	A		3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	0	1	0	0	1	2	0	0	1	1	45	25	15	
178	177 X	A		3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	1	2	1	2	1	1	1	1	1	50	23	19	
179	178 X	A		4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	1	1	1	1	1	0	63	30	30	
180	179 X	A		5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	1	0	1	1	1	0	67	32	28	
181	180 X	A		5	4	4	5	4	5	4	5	3	4	3	1	3	4	0	2	1	1	0	1	0	57	30	22	
182	181 X	A		5	5	5	5	3	5	4	4	3	5	4	5	4	3	0	1	1	1	2	1	0	65	31	26	
183	182 X	A		4	4	3	4	4	3	5	5	4	4	3	3	2	1	0	0	1	0	2	0	0	52	27	22	
184	183 X	A		5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	2	1	1	1	1	1	1	69	35	27	
185	184 X	A		5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	3	4	2	1	1	2	1	1	1	1	66	33	25	
186	185 X	A		4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	0	0	0	0	0	0	0	64	31	33	
187	186 X	A		5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	3	0	0	0	0	0	0	0	61	32	28	
188	187 X	A		5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	65	35	21	
189	188 X	A		4	5	5	5	5	4	5	1	1	5	2	0	0	0	4	4	2	2	1	1	1	57	33	9	
190	189 X	A		5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	3	1	1	1	1	4	3	4	4	1	1	72	35	16	
191	190 X	A		3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	3	4	4	3	3	0	39	10	11	
192	191 X	A		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	0	0	0	0	1	1	1	0	60	35	21	
193	192 X	A		3	3	4	2	1	3	3	2	1	1	3	1	1	2	2	1	2	2	2	1	0	40	19	11	
194	193			4	3	2	2	1	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	2	2	2	1	1	0	52	17	23	
195	194			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	2	2	3	3	3	2	0	0	75	35	27	
196	195			5	3	4	5	5	5	3	3	4	2	1	2	1	3	4	4	3	2	3	1	1	64	30	16	
197	196			5	2	4	4	4	4	4	1	3	3	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	47	24	16	
198	197			4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	1	2	1	0	0	60	24	26	
199	198			4	4	1	1	5	1	4	4	5	5	1	4	1	0	1	1	1	1	1	0	1	46	20	20	
200	199			4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	1	1	1	1	1	1	70	30	30	
201	200			5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	1	0	1	1	1	1	68	32	26	
202	201			5	4	4	5	4	5	3	4	3	4	3	1	3	4	0	2	1	1	0	1	1	58	30	22	
203	202			5	5	3	5	3	5	4	3	5	4	5	4	4	3	0	1	1	1	2	1	0	65	31	28	
204	203			4	4	3	4	4	3	5	5	4	4	4	3	2	1	0	0	1	0	2	1	0	53	27	22	
205	204			5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	2	1	1	1	1	1	1	0	68	35	27	
206	205			5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	3	4	2	1	1	2	1	1	1	0	65	33	25	
...

ANEXO C: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	POBLACIÓN Y MUESTRA	METODOLOGÍA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de la práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la UNA – Puno?</p>	<p>Objetivo general: Identificar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de la práctica preprofesional de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la UNA – Puno.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificar los principales estresores académicos que presentan los estudiantes. ➤ Identificar los principales síntomas de estrés académico que presentan los estudiantes. ➤ Determinar las estrategias de afrontamiento de estrés que practican los estudiantes. 	<p>La población lo conforman 474 estudiantes y la muestra estará constituida por 237 estudiantes de la práctica preprofesional pertenecientes desde el V al X ciclo de la Escuela Profesional de Educación Primaria.</p>	<p>Diseño: No experimental de corte transversal.</p> <p>Tipo: Descriptivo.</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Inventario SISCO SV-21</p>

ANEXO D: Operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE LIKERT	ESCALA DE INSTRUMENTO
Estrés académico: Orlandini (1999) tensión excesiva, "desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando uno está en periodo de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar" (p. 143)	Estresores	1. Areas adicionales y trabajos que dejan todos los días.	➤ 0 = Nunca.	➤ Nivel de estrés leve de 0 a 33%.
		2. La naturaleza y comportamiento del maestro en clase.	➤ 1 = Casi nunca.	➤ Nivel de estrés moderado del 34% a 66%.
		3. Cómo me califican mis docentes.	➤ 2 = Rara vez.	➤ Nivel de estrés severo del 67% al 100%.
		4. La exigencia de los docentes.	➤ 3 = Algunas veces.	
		5. Trabajos como: fichas, artículos científicos, mapas conceptuales, etc.	➤ 4 = Casi siempre.	
		6. Tiempo limitado para realizar el trabajo asignado por el maestro.	➤ 5 = Siempre.	
		7. No sé lo que quiere el profesor.		
	Síntomas	8. Cansancio excesivo.	➤ 0 = Nunca.	➤ Nivel de estrés leve de 0 a 33%.
		9. Deprimido y triste.	➤ 1 = Casi nunca.	➤ Nivel de estrés moderado del 34% a 66%.
		10. Desesperado, ansioso o angustiado.	➤ 2 = Rara vez.	➤ Nivel de estrés severo del 67% al 100%.
		11. Concentración baja.	➤ 3 = Algunas veces.	
		12. Agresivo e irritante.	➤ 4 = Casi siempre.	
		13. Conflictivo o polémico.	➤ 5 = Siempre.	
		14. No querer ir a la escuela.		
	Estrategias de afrontamiento	15. Tener una concentración para resolver las situaciones que causan preocupación.	➤ 0 = Nunca.	➤ Nivel de estrés leve de 0 a 33%.
		16. Encuentra una solución específica a las situaciones que me causa preocupación.	➤ 1 = Casi nunca.	➤ Nivel de estrés moderado del 34% a 66%.
		17. Analizar los pros y los contras de la solución y resolver la situación que me preocupa.	➤ 2 = Rara vez.	➤ Nivel de estrés severo del 67% al 100%.
		18. Controla tus emociones para que no se vean afectadas por el estrés.	➤ 3 = Algunas veces.	
		➤ 4 = Casi siempre.		
		➤ 5 = Siempre.		



ANEXO E: Evidencias fotográficas







ANEXO F: Declaración jurada de autenticidad de tesis

 Universidad Nacional del Altiplano Puno  Vicerrectorado de Investigación  Repositorio Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo ESTEFANY YENNY MATIANI MATIANI
identificado con DNI 70284397 en mi condición de egresado de:
 Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
EDUCACIÓN PRIMARIA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA
PRACTICA PREPROFESIONAL DE LA ESCUELA PROFESIONAL
DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA UNA - PUNO, 2023 "

Es un tema original.

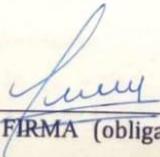
Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 09 de octubre del 2024


FIRMA (obligatoria)


Huella

CS Escaneado con CamScanner



ANEXO G: Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional

 Universidad Nacional del Altiplano Puno  Vicerrectorado de Investigación  Repositorio Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, yo ESTEFANY YENNY MATIANI MATIANI identificado con DNI 70284397 en mi condición de egresado de:

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

EDUCACIÓN PRIMARIA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA PRÁCTICA PREPROFESIONAL DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA UNA -PUNO, 2023 "

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

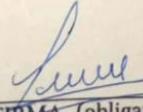
En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

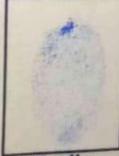
Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 09 de octubre del 2024


FIRMA (obligatoria)


Huella

CS Escaneado con CamScanner