



**UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP  
FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**ESTRÉS ACADÉMICO Y AUTOESTIMA EN  
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA MARTIN LUTERO, JULIACA - PERÚ, 2020**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTORES:**

**Bach. APAZA ZARATE HERMELINDA**

**DNI 45864241**

**Bach. TICONA VASQUEZ WALTER JANKARLO**

**DNI 40570195**

**LIMA – PERÚ**

**2020-2021**

## ASESOR DE TESIS

.....

**Mg. GUISELVA VANESSA MENDOZA CHÁVEZ**

DNI 07386782 <https://orcid.org/0000-0001-5883-4809>

# JURADO EXAMINADOR

.....  
**DRA. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE**

DNI 9753980 <https://orcid.org/0000-0002-6324-7671>

**PRESIDENTE**

.....  
**DRA. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO**

DNI 8217185 <https://orcid.org/0000-0001-9093-4955>

**SECRETARIO**

.....  
**DRA. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTAROLA**

DNI 7744273 <https://orcid.org/0000-0003-4462-1557>

**VOCAL**

## **DEDICATORIA**

Dedico la presente investigación principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A nuestros padres por habernos brindado todas las facilidades, su tiempo y espacio para poder estudiar y lograr nuestras metas.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco principalmente a nuestro Dios por habernos guiado para poder llegar hasta este momento tan anhelado para nosotros.

A la Universidad TELESUP, por habernos dado esa oportunidad de formarnos como profesionales.

A cada uno de nuestros profesores, por todo el esfuerzo y dedicación brindada, por compartir sus experiencias, impulsarnos y motivarnos en la culminación de nuestra investigación.

## RESUMEN

El objetivo principal de este estudio fue determinar cómo se relaciona el estrés académico y la autoestima de estudiantes de secundaria de Juliaca-Perú, 2020. El tipo de investigación fue básica, de diseño de investigación No-Experimental. La población estuvo conformada por 124 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020 y la muestra por 94 estudiantes de dicha institución. La técnica utilizada para la investigación fue la encuesta y su instrumento el cuestionario. Para el análisis de la información se utilizó el programa Excel y luego el programa SSPS Versión 25, representando los resultados mediante gráficos estadísticos y tablas resumen. La contrastación de la hipótesis se realizó mediante el Coeficiente de correlación Rho de Spearman. Se concluyó que las variables estrés académico y autoestima tienen una relación estadísticamente significativa de tendencia negativa y con un grado de relación moderado ( $r_s = -.529$ ;  $p < .01$ ), a mayor nivel de estrés académico menor será la autoestima.

**Palabras clave:** Estrés académico y motivación

## ABSTRACT

The main objective of this study was to determine how academic stress and self-esteem are related to high School Students from Juliaca-Peru, 2020. The type of research was basic, Non-Experimental research design. The population was made up of 124 high school students from the Martín Lutero de Juliaca educational institution - Peru, 2020 and the sample by 94 students from said institution. The technique used for the research was the survey and its instrument the questionnaire. For the analysis of the information, the Excel program was used and then the SSPS Version 25 program, representing the results by means of statistical graphs and summary tables. Hypothesis testing was performed using Spearman's Rho correlation coefficient. It was concluded that the variables academic stress and self-esteem have a statistically significant relationship with a negative trend and with a moderate degree of relationship ( $r_s = -.529$ ;  $p < .01$ ), the higher the level of academic stress, the lower the self-esteem.

**Keywords:** Academic stress and motivation

## ÍNDICE DE CONTENIDO

Carátula.....	i
Asesor de Tesis.....	ii
Jurado Examinador.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
Índice de contenido.....	viii
Índice de tablas .....	x
Introducción.....	xi
<b>I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>13</b>
1.1. Planteamiento del problema .....	13
1.2 Formulación del problema .....	14
1.2.1. Problema general.....	14
1.2.2. Problemas específicos.....	14
1.3. Justificación del estudio .....	15
1.4. Objetivos de la investigación.....	15
1.4.1.Objetivo general.....	16
1.4.2.Objetivos específicos.....	16
<b>II. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>17</b>
2.1 Antecedentes de la investigación .....	17
2.1.1 Antecedentes nacionales.....	17
2.1.2 Antecedentes Internacionales.....	19
2.2 Bases teóricas de las variables.....	21
2.2.1. Estrés académico.....	21
2.2.2. Autoestima.....	25
2.3. Definición de términos básicos.....	30
<b>III. MÉTODOS Y MATERIALES.....</b>	<b>32</b>



3.1. Hipótesis de la investigación.....	32
3.1.1. Hipótesis general.....	32
3.1.2. Hipótesis específicas.....	32
3.2. Variables de estudios.....	32
3.2.1 Definición conceptual.....	32
3.2.2. Definición operacional.....	33
3.3. Tipo y nivel de la investigación.....	33
3.4. Diseño de la investigación.....	34
3.5. Población y muestra de estudio.....	34
3.5.1. Población.....	34
3.5.2. Muestra.....	35
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	36
3.6.1. Técnicas de recolección de datos.....	36
3.6.2. Instrumentos de recolección de datos.....	36
3.7 Validación y confiabilidad del instrumento.....	37
3.8. Método de análisis de datos.....	40
3.9 Aspectos éticos.....	40
<b>IV. RESULTADOS.....</b>	<b>41</b>
<b>V. DISCUSIÓN.....</b>	<b>47</b>
<b>VI. CONCLUSIONES.....</b>	<b>51</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>52</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>53</b>
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	58
Anexo 2: Matriz de operacionalización.....	60
Anexo 3: Instrumentos.....	62
Anexo 4: Validación de Instrumentos.....	67
Anexo 5: Matriz de Datos.....	69
Anexo 6: Propuesta de valor.....	76
Anexo 7: Reporte de Antiplagio menor a 30%.....	82
Anexo 8: Autorización del deposito de Tesis al Repositorio.....	83

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Distribución de los estudiantes de secundaria de la I.E. Martin Lutero...	35
Tabla 2: Análisis de validez item - test de la escala de estrés académico.....	38
Tabla 3: Estadísticos de confiabilidad de la escala de estrés académico.....	38
Tabla 4: Análisis de validez item - test de la escala de autoestima de Rosemberg	39
Tabla 5: Estadísticos de confiabilidad de la escala de autoestima de Rosemberg	39
Tabla 6: Estadísticos descriptivos de la variable estrés académico y sus dimensiones.....	41
Tabla 7: Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la variable autoestima.	41
Tabla 8: Niveles del Estrés académico.....	42
Tabla 9: Niveles de la autoestima.....	42
Tabla 10: Prueba de normalidad.....	43
Tabla 11: Correlación entre el estrés académico y autoestima.....	44
Tabla 12: Correlación entre el estrés académico y las dimensiones de la autoestima.....	44
Tabla 13: Correlación entre la autoestima y las dimensiones del estrés académico.	45

## INTRODUCCIÓN

Mundialmente es conocido el alto nivel de estrés por el que pasa cada persona en su vida diaria, así como bajos niveles de autoestima por diversos factores, académicamente hablando los estudiantes no quedan exentos de estos niveles, por el contrario, pueden ser igual o más alto que a otra persona que no esté llevando ningún estudio.

Latinoamérica no queda excluida de todos estos altos niveles actualmente, el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) (2020), calcula que cerca del 20% de la población latinoamericana no tiene acceso adecuado a internet móvil para llevar a cabo las clases que son las condiciones normativas en este año. La Academia Estadounidense de Pediatría citó estas preocupantes estadísticas de un estudio de 2010 de la Kaiser Family Foundation, donde indican que un niño promedio de entre 8 y 10 años pasa cerca de ocho horas diarias frente a distintos elementos electrónicos y esta cantidad asciende a más de 11 horas diarias en niños mayores y adolescentes.

Teniendo en cuenta lo anterior es observable que cada niño puede expresar los niveles de estrés de distintas maneras, lo más común en ellos es la falta de sueño, ansiedad, esto se puede ver más que en todo en épocas de exámenes o alguna actividad de índole más importante, en cuanto al autoestima si empieza un joven a tener malas calificaciones, comienza a creer que no es competente y comienza a bajar el autoestima, en caso contrario cuando un joven obtiene calificaciones altas, se cree competente y con fuerzas de afrontar cualquier problema.

Asimismo, el trabajo se ha organizado del siguiente modo:

Capítulo I: Problema de investigación. En él se presenta el planteamiento del problema, formulación del problema, y los objetivos. También se encuentra la justificación e importancia y la delimitación de la investigación.

Capítulo II: Marco teórico. En esta parte se expone los antecedentes, el marco teórico sobre el tema, considerando obras resaltantes y actualizadas tanto

de autores nacionales como internacionales que colaboraron a sustentar la base científica de la investigación.

Capítulo III: Métodos y materiales. Esta parte del Informe de Investigación Científica, está estableciendo el tipo de investigación, nivel, diseño, el método de investigación, la población de estudio con su muestra y muestreo correspondiente, técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad de los instrumentos de medición y plan de análisis de la información.

Capítulo IV: Resultados. Aquí se describen, analizan e interpretan los datos, sobre la base a las variables e indicadores propuestos.

Capítulo V: Se presentan las discusiones de los resultados, en el capítulo VI se exponen las conclusiones, en el capítulo VII se presentan las sugerencias, luego de este capítulo se presentan las referencias bibliográficas y los anexos donde se adjuntan la matriz de consistencia, Matriz de operacionalización, instrumentos, validación de instrumentos y matriz de datos.

# **I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1. Planteamiento del problema**

Mundialmente es conocido el alto nivel de estrés por el que pasa cada persona en su vida diaria, así como bajos niveles de autoestima por diversos factores, académicamente hablando los estudiantes no quedan exentos de estos niveles, por el contrario, pueden ser igual o más alto que a otra persona que no esté llevando ningún estudio.

Latinoamérica no queda excluida de todos estos altos niveles actualmente, el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) (2020), “calcula que cerca del 20% de la población latinoamericana no tiene acceso adecuado a internet móvil” para llevar a cabo las clases que son las condiciones normativas en este año. la Academia Estadounidense de Pediatría citó estas preocupantes estadísticas de un estudio de 2010 de la Kaiser Family Foundation: “Un niño promedio de entre 8 y 10 años pasa cerca de ocho horas diarias frente a distintos elementos electrónicos y esta cantidad asciende a más de 11 horas diarias en niños mayores y adolescentes.

El estrés es uno de los problemas de salud más comunes en la actualidad. Es una reacción del cuerpo causada por la relación entre las personas y las situaciones del entorno. Ante la presión académica, los estudiantes deben dominar cada vez más los requisitos y desafíos que requieren una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para hacer frente a este problema, según Águila; Calcines; Monteagudo y Nieves (2015)

En el Perú, sólo en Lima, Rosales (2016) halló un 51.93% de estrés académico promedio en universitarios; mientras, Ríos (2014) registró un 61% de estrés en nivel medio y 20% en nivel alto; asimismo, Bedoya, Matos y Zelaya (2014), encontraron una prevalencia del 77,54 % de estrés académico.

En Iquitos, Meza, Pinedo y Sinti (2014) encontraron que el 45,6% de universitarios tienen estrés promedio. Por otro lado, En Trujillo, Nolasco (2014) halló niveles alto (45.7%) y promedio alto (25.7%).

En un contexto mucho más cercano, en Huancayo, Jaime (2008) observó que los estudiantes alcanzaron un nivel alto (66.7%) y medio nivel (41.7%) de

estrés.

Las exigencias académicas demandan grandes esfuerzos de adaptación del estudiante. El ajuste inadecuado hace que el estrés académico no pueda ser manejado, causando así: agotamiento físico y/o psicológico, conflictos y desequilibrios emocionales, participación en conductas no saludables, pérdida de motivación, bajo rendimiento académico, etc. Afectando a su vez la autoestima que está sumamente ligado a cada uno de los factores mencionados.

Por todo lo expuesto surge la duda de medir los niveles de estrés académico y autoestima en la secundaria Juliaca, ya que es común que los adolescentes o pre adolescentes en la institución vivan con niveles de estrés alto, uniéndose a esto que las actividades y tareas, le demandan más tiempo y atención de la que ya normalmente generaba. La autoestima es algo que se ve reflejado mucho en cada individuo de la Institución, ya que dependiendo de la situación que esté viviendo en casa puede ser de extremos opuestos, en comparaciones entre cada joven, recordemos que no solo afecta la parte académica sino lo externo.

Teniendo en cuenta lo anterior es observable que cada niño puede expresar los niveles de estrés de distintas maneras, lo más común en ellos es la falta de sueño, ansiedad, esto se puede ver más que en todo en épocas de exámenes o alguna actividad de índole más importante, en cuanto al autoestima si empieza un joven a tener malas calificaciones, comienza a creer que no es competente y comienza a bajar el autoestima, en caso contrario cuando un joven obtiene calificaciones altas, se cree competente y con fuerzas de afrontar cualquier problema

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la autoestima en los estudiantes de secundaria de Juliaca-Perú, 2020?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

¿Cuál es el nivel predominante de estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020?

¿Cuál es el nivel predominante de la autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020?

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las dimensiones de la autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020?

¿Cuál es la relación entre la autoestima y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020?

### **1.3. Justificación del estudio**

#### **1.3.1. Justificación Práctica**

El beneficio brindado será principalmente a la secundaria de Juliaca debido a que, sabiendo ya los niveles de estrés en los alumnos, se podrá realizar un plan estratégico, con la finalidad de brindarle las herramientas, tales como cursos o talleres que los enseñen a sobrellevar todo el ciclo académico, de la mano de los psicólogos de la institución.

#### **1.3.2. Justificación Social**

También es importante mencionar que una vez sabiendo el resultado de la investigación, la institución podrá realizar algún tipo de evaluación para saber más a fondo las características de las causas que generan este estrés académico, para así tomar las medidas necesarias para hacer constantemente una mejora en la calidad educativa.

#### **1.3.3. Justificación Teórica**

Esta investigación servirá también como ayuda para próximos trabajos, debido a que brindará información necesaria de las variables caso de estudio.

### **1.4. Objetivos de la investigación**

#### **1.4.1. Objetivo general**

Determinar cómo se relaciona el estrés académico y la autoestima de estudiantes de secundaria de Juliaca-Perú, 2020

#### **1.4.2. Objetivos Específicos**

Describir el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

Describir el nivel de autoestima en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

Determinar cómo se relaciona el estrés académico y las dimensiones de la autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

Determinar cómo se relaciona la autoestima y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.



## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1 Antecedentes nacionales

**Quispe (2019)**, el propósito de su investigación fue el nivel de estrés emocional y físico en el que se encontraban los estudiantes. El método de investigación que se utilizó fue el descriptivo de tipo diagnóstico. La técnica de investigación considerada para recoger los datos fue la escala de actitudes, siendo su instrumento la Escala de Likert. La conclusión principal a la que se arriba, después del análisis y discusión de datos, es la siguiente: El nivel de estrés académico de los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria es alto. Esta conclusión general se sustenta con el 72% de estudiantes que evidenciaron el nivel de estrés señalado

**Luna (2019)** tuvo como finalidad de este estudio determinar la correlación existente entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes de quinto de secundaria del Colegio Salesiano Don Bosco. La investigación es correlacional y de diseño no experimental. Los principales resultados evidenciaron que: Existe correlación entre el estrés académico y el rendimiento, el cual es inverso y alto. que presentan los estudiantes de quinto de secundaria del Colegio Salesiano Don Bosco. La mayoría de los alumnos muestran un estrés moderado y profundo; siendo los principales estresores académicos la sobrecarga y tipo de trabajos, el tiempo limitado para hacer los trabajos y la evaluación; en tanto que los estresores menos frecuentes son: la competencia con los compañeros de clase y la personalidad o carácter de los profesores. Asimismo, la mayoría de los estudiantes presentan en general un rendimiento escolar deficiente y muy deficiente; o sea que tienen calificaciones promedio con puntaje desaprobado.

**Cornejo y Salazar (2018)**, el objetivo de su estudio fue determinar las diferencias de estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo. La investigación fue de tipo cuantitativa y de diseño no experimental, transversal descriptivo con método comparativo. Los hallazgos del estudio muestran que existen diferencias estadísticamente significativas entre los

estudiantes de una universidad nacional y universidad privada [ $p < 0,01$ ] siendo los estudiantes de la universidad privada quienes presentaron mayores niveles de estrés académico que los de la universidad nacional. En los estudiantes de universidad nacional predomina el nivel bajo y en la universidad privada el nivel alto. El nivel de estrés académico no se diferencia según el género y tampoco si los estudiantes viven solos o con compañía de familiares [ $p > 0,05$ ]. Los estudiantes de mayor ciclo presentan mayor nivel de estrés que los de ciclos inferiores [ $p < 0,01$ ].

**Alban (2018)** tuvo como objetivo, determinar la relación entre la autoestima con el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. La investigación es de diseño no experimental, transversal, ya que no se manipuló intencionalmente las variables en estudio, sino se observaron los fenómenos tal y como se dan en su entorno natural, en un momento determinado y único, para luego analizarlos. Se concluyó que Existe una relación baja, inversa y altamente significativa entre la Autoestima y el Estrés Académico ( $\rho = -0,376$ ,  $p = 0,000$ ). 2. Respecto al primer objetivo específico sobre los niveles de la autoestima y de sus componentes: El 42,9% de los estudiantes universitarios de las carreras de Psicología, Administración e Ingeniería de Sistemas demostraron un nivel de Autoestima Media Alta y el 28,1% alcanzaron un nivel Medio Bajo. Respecto a las áreas de la Autoestima, el puntaje mayor se encontró en el área Sí mismo general (PD.32,61) y el menor en el área Familiar (PD.12,43).

**Rosales (2016)** tuvo como propósito establecer la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología del I al IV ciclo de un centro de formación superior de Lima-Sur. El diseño de investigación es correlacional y el tipo no experimental transversal. Los resultados obtenidos demuestran que el 80,50 % presenta un nivel promedio del estrés académico y el 78,99 % un nivel promedio de hábitos de estudio. De igual forma, se evidenció una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Analizando si las variables sociodemográficas establecen diferencias a nivel de ambas variables se encontró que el sexo establece diferencias en las áreas estrés físico, psicológico y estrés académico total (es mayor en las mujeres).

## 2.1.2. Antecedentes Internacionales

**Peinado (2018)**, tuvo como objetivo contribuir al mejoramiento del aprendizaje en el nivel medio, ciclo diversificado, a través de una propuesta que pretenda disminuir el estrés académico en el aula en estudiantes. La investigación fue de tipo descriptiva. Entre los resultados más importantes que se encontraron fueron que el 4% de los estudiantes de quinto bachillerato no fue promovido y el 30% debe realizar sus exámenes de recuperación, acentuando que les genera mayor estrés académico la sobrecarga y el tiempo limitado para hacer las tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los profesores, presentan los síntomas la somnolencia, la ansiedad, angustia, inquietud y aumento o reducción del consumo de alimentos.

**Laguna (2017)**, su objetivo general fue determinar la relación existente entre la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes del grado segundo de la Institución Educativa Gimnasio Gran Colombiano School. En el marco metodológico se utiliza un enfoque mixto, predominando el paradigma cualitativo, con un diseño de estudio de caso. El alcance es descriptivo y correlacional. Se concluye que los 17 estudiantes del grado segundo tienen diferentes niveles de autoestima: aparecen 5 alumnos con autoestima alta, 9 alumnos con autoestima en nivel medio y 3 alumnos con autoestima baja. En cuanto a los segmentos de los cuestionarios de autoestima, existen 3 alumnos que tienen una buena percepción de sí mismo, de las relaciones con su familia y la percepción de las relaciones en el colegio.

**Guerrero (2017)**, su investigación tuvo como objetivo determinar la correlación entre el estrés académico (EA) y la ansiedad, en estudiantes universitarios de las carreras de medicina de la ciudad de Ambato. Se utilizó un estudio de tipo cuantitativo, con un alcance descriptivo y correlacional. se concluye que el estrés académico es una reacción de activación fisiológica, conductual y psicológica, frente a estímulos académicos. Esta reacción se produce cuando el alumno se ve expuesto a estresores académicos, los cuales se sintetizan en: estresores físicos (el ambiente físico que engloba a la situación educativa), estresores psicológicos (las emociones que despierta la situación académica en general), estresores internos (las características propias del sujeto) y estresores

externos (sobrecarga de tareas, competitividad grupal, entre otros). Es así que la respuesta inmediata del estudiante frente a dichas situaciones es el estrés académico, el cual afecta al desempeño global del alumno, debido a que despliega una serie de síntomas a nivel físico y psicológico.

**Quintero y Zárate (2016)**, su objetivo general fue analizar la asociación entre la autoestima y el autoconcepto con el rendimiento académico de los alumnos de odontología de la Universidad Autónoma de Sinaloa (institución de educación pública mexicana). La muestra lo conformaron 225 alumnos, de ambos sexos, cuyas edades se encontraban entre los 18 y 33 años. Se aplicaron la Escala autodescriptiva (autoestima) y Escala de estado de ánimo (autoconcepto) de Acosta (2004). Los resultados demostraron que el 39.6% de la muestra corresponden al sexo masculino y el 60.4% al sexo femenino. Las mujeres tuvieron un promedio de autoestima de 72.9 y el promedio de autoconcepto fue de 71.8. Y en los hombres la autoestima obtuvo un promedio de 77.6 y el autoconcepto fue de 69.5. De igual manera, se consiguió la existencia de una baja relación y no significativa entre el promedio de rendimiento académico y promedio de autoestima. Sin embargo, se encontró relación significativa en las dimensiones de Amor ( $r=.136$ ,  $p=.042$ ) y Amistad ( $r=.180$ ,  $p=.007$ ) de la Autoestima con el rendimiento académico. Se recomendó fortalecer el aspecto familiar, pues constituye un elemento que los estudiantes consideran importante para mejorar el promedio de autoestima.

**Aguayo y López (2016)** se plantearon como finalidad Evaluar el comportamiento del Estrés Académico en estudiantes de cuarto año de Educación Diferencial de la Universidad de Concepción, campus Concepción y la relación de éste con su percepción de control del tiempo académico, trabajo remunerado y/o actividad extracurricular no remunerada. La investigación fue de Estudio cuantitativo de alcance descriptivo-correlacional y corte transversal. Concluye que Los distintos aspectos del Estrés Académico se relacionan con la Percepción de control del tiempo académico, pues se observan diferencias en el nivel, los estresores, las reacciones y las estrategias de afrontamiento de estudiantes que perciben controlar su tiempo de estudio con aquellos que no. En cuanto al trabajo remunerado y las actividades extracurriculares, no se encontró relación con el fenómeno estudiado.

## **2.2 Bases teóricas de las variables**

### **2.2.1 Estrés académico**

El estrés habitualmente señala a una dinámica presión, es decir, a un ambiente emocional tan inflexible que nos entorpece la verdadera realización de una acción. Y se especifica según Barraza, (2006) este tipo de incitación se da en los alumnos y se da cuando que permanecen mostrados a una serie de necesidades. Estas insuficiencias se designan estresores y estimulan inestabilidades sistémicas en los alumnos que se declaran por determinados síntomas.

Por su parte Avelar, (2011) contribuye que un argumento tan normal y precisa para subsistir, aun cuando en la actualidad se enreda con un estudio. Esta confusión es completa a que el estrés logra causar daños fuertes en la salud. Aludiendo la cita del párrafo anterior, cuando se ocasiona una contestación natural y excesivo se forma una demasía de presión que se generaliza en el organismo y produce la aparición de padecimientos y anomalías patológicas que dificultan el buen progreso y actividad del cuerpo humano.

Al enfrentar a un instante estresante, logra una contestación del organismo desarrollando la elaboración de algunas hormonas, tales como la cortisona y la adrenalina. Suceden unas alteraciones como la repetición cardiaca, la tensión arterial, la asimilación y la diligencia física, todo ello orientado a aumentar el beneficio, causada por las hormonas.

Asimismo, Orlandini (2012) señala que el inicio del estrés se encuentra en el cerebro, el cual es obligado a estar de acuerdo y reconocer de distintas maneras a los estresores; saberes ejecutados han indicado que un estrés fuerte durante un corto período de tiempo, como, por ejemplo, la expectativa sobre conocer el diagnóstico de la salud de un familiar, es suficiente para destruir algunas de las uniones entre neuronas en áreas específicas del cerebro.

Con lo señalado anteriormente podemos expresar que el cerebro es quien descubre el integrante estresante, a modo igualmente de registrar y dar una réplica al argumento, ahora bien, correspondemos orientar más el estrés, al área Académico, el estrés originado en el entorno educativo lo han designado el estrés

académico y es definido por Berrío y Mazo, (2011) como una respuesta fisiológica, emocional, cognitiva y conductual frente a diversos estímulos y eventos académicos.

### **Proceso del estrés**

Según Caldera, Pulido y Martínez (2007), uno de cada cuatro sujetos soporta cierta dificultad grave de estrés y en las ciudades, se evidenció que el 50% de los individuos, tienen algunos problemas de salud mental relacionados con esto.

### **Etapas o fases del estrés**

#### **Etapas de Alarma:**

Registrar siempre el estrés, es una de las acciones del cuerpo, ya que se conserva presto para cualquier labor, de cualquier cualidad. Las glándulas endocrinas sueltan hormonas que incrementan las pulsaciones del corazón y el equilibrio respiratorio, engrandecimiento de la presión arterial, efecto de tener un nudo en la garganta o en el estómago, angustia, ansiedad, desarrollan los niveles de insulina en la sangre, desarrollan la secreción, dilatan las pupilas y crean más lenta la digestión.

Estas labores son originadas por la secreción de hormonas tal como la adrenalina que surge resultado al punto de unos minutos y cuya ocupación es la de ajustar al cuerpo para una resistencia rápida.

#### **Etapas de resistencia: La adaptación:**

Se lograría citar la segunda etapa, así que en ella se faculta el estímulo de los gastos de energía creada por el instante de estrés y, de esta manera, entorpecer el deterioro del organismo; o sea el cuerpo modifica cualquier desgaste originado por la resistencia de alarma. Cuando el estado de embestida se alarga, las protestas de ajuste incitan que se forme una causa de aguante a dicho estado.

#### **Etapas de agotamiento:**

Hay que destacar que cuando el estrés se aumenta, mostrado un cuadro de estrés severo, el organismo abandona su evento de contestación y se termina; cuya procedencia sabría destruirse originada por el estrés. O sea, el estado de estrés es tan fuerte que el sujeto afectado ya no logra enfrentar los ataques, el organismo se

colapsa y ya no consigue protegerse de los contextos de ataques; así, los almacenamientos psíquicos y biológicos se agotan.

Hay que demarcar que en esta etapa se realiza la presentación de patologías que originen que el organismo quede inactivo, desaprovechando su capacidad.

Las características de estrés se catalogan según la fuente causante; en este sentido Barraza (2007) indica que se puede hablar de diferentes tipos de estrés como lo son el estrés amoroso y marital, estrés sexual, familiar, estrés debido a un proceso de duelo, estrés médico, ocupacional, académico, militar y estrés por tortura y confinamiento.

En el medio del estrés académico, se da la armonía de algunas formas de definición, lo que, asociado a la no conceptualización evidente en otros casos, se reflexiona la dificultad de mayor excelencia estructuralmente discutiendo.

El estrés nos ayuda a estar mejor en el beneficio diversos períodos ya que nos traslada a vivir presto y creando que el organismo cause adrenalina, habitualmente una crecida de las capacidades habitualmente. Por consiguiente, cual el estrés alcanza al nivel más alto logra reflexionar como nocivo para los alumnos cuando el estrés sea enorme. Cambios en las prácticas o meramente estar al tanto de nuevas personas consigue formar desorden y ansiedad en algunos chicos, y puede alcanzar a ser una experiencia espantosa para otros.

Citando un estudio ejecutado por la Universidad de Nueva York y la Universidad de Columbia, aproximadamente en la mitad de los alumnos los niveles de estrés son elevados. Debiéndose a que se posee o planea una muy alta valoración, ahora bien, en la actualidad en lo que respecta a la educación, que exige obligaciones y acciones en exceso.

Actualmente poseemos procesos de niveles de estrés más altos como lo es el bullying, al acoso cibernético e inclusive al acoso sexual. Tomando información de cualesquiera investigaciones podemos mencionar que, en Estados Unidos, entre el 20% y el 30% han sido acosados alguna vez.

Para Adams (2002) el estrés es la creatividad que no hace realizar las actividades como sentarnos, correr, caminar, hablar, reír, llorar, es decir, es el poder

de la atracción y el rechazo.

Podemos decir que la resistencia a un elemento puede ser interno o externo, se alcanzaría indicar que se llama estrés

Para los años 30 el acreditado médico Selye (1935) indagó y presentó una noción biológica del estrés, donde indica que es necesario la contestación debido a que es la respuesta a un ajuste producida por el cuerpo a cualquier solicitud que se le haga.

De igual forma en este contorno se lograría indicar que es un cambio de aceleración amable adrenal y neuroendocrina, que se añade, es la contención inmunitaria y conductas repletas de emociones negativos (miedo, indefensión, ansiedad, depresión). Valdés (citado por Nieto 2006)

### **Causas del estrés académico**

García y Muñoz (2016) enseñan los viables componentes que se consiguen dar en el ambiente educativo como y aluden que, para establecer las ocasiones de la presión de aprendizaje, estos factores o estímulos incitarán programas o insuficiencias, dependiendo del modo de resistencia de cada persona, lo que traslada una gran obligación de aprendizaje para los estudiantes.

### **Estrategias de afrontamiento y control del Estrés**

Lazarus y Folkman (1986) conceptualizaron la firmeza como la metamorfosis invariable de los bienes cognitivos y conductuales para colocar diferentes requerimientos externamente y/o internas que se funden graves o que sobrepasan los recursos de la persona.

Es importante recalcar que el estrés es indiferente de cada persona, ya que va a depender de la actitud con que cada individuo afronte cada momento.

### **Dimensión es del estrés académico**

#### **Dimensión Estresores**

Barraza (2005) mantuvo que es un funcionario de estrés es un impulso de ultimátum que libera en el sujeto una tenacidad genérica, estos eventos causan la conciliación y la evolución. Algunos estresores son los siguientes:



## **Dimensión Síntomas**

Barraza, (2005) mantuvo que hay tres conductas reactivas ante el estrés educativo:

**Sintomatología fisiológica:** sudor excesivo, molestias de cabeza, agotamiento, aumento de la presión arterial, problemas digestivos, desatienden sus metas, dificultades de columna, perturbaciones del sueño, alergias, desequilibrio en el peso, acciones de enojo con otras personas.

**Sintomatología psíquica:** desconsuelo, ansiedad, decadencia, sentirse ignorado, irritación, dificultad para manifestar decisiones, no confía en sus capacidades, falta de motivación, inconvenientes para manipular los acontecimientos que se le muestren, aprietos existenciales, estrés adelantado de los eventos que lo pueden desencadenar, falta de concentración.

**Sintomatología conductual:** predisposición a absorber cigarrillos de manera desmedida, estar desorientado y distraído, altercados permanentes en todo suceso que le ocurre, indecorosos para ejecutar sus obligaciones, falta de apetito o muchas ganas de comer, descuido de su aspecto físico.

## **Dimensión Estrategias de Afrontamiento**

Folkman y Lazarus (1986): mostraron que los sujetos tienen destrezas para hacer cara al estrés como son la forma de trabajar en su conducta y sus corrientes que facilitan maniobrar los requerimientos que se proporcionan en íntimo o exterior del individuo, existiendo estas suplicas externamente relacionadas al núcleo familiar y la sociedad, internas como los conflictos cognitivos que se dan en los sujetos.

También, Barraza (2008) aludió que las habilidades de resistencia en las personas por lo frecuente cambian de una vez a la subsiguiente a medida que adelanta el evento estresante, o de un acontecimiento a otro.

### **2.2.2. Autoestima**

Es una pieza fundamental en la creación del distintivo de una persona, no obstante, conociéndose conmovida la persona, produjeran sensibilidades negativas, ocasionando problemas en su conducta recreándose en los estratos sociales íntimamente de la escuela, la familia y el grupo de pares; es por esto que aparece

la necesidad de establecer proyectos de mediación para avisar y comprimir la falta de autoestima.

Correspondemos indicar indiscutible aspectos más puntualizados y determinados de nuestra inconstante, para poder hacer concebir con mayor facilidad, así que empezamos citando a Wilber (1995) que precisa a la autoestima expresando que: pertenece con los tipos convenientes del sujeto, este último valora sus propiedades y conforma la autoestima positiva o negativa según el nivel de conciencia mencionado por el individuo.

La imagen personal es lo que cada persona piensa de sí mismo, al respecto Milicic. y Antonijevi (1985), afirman que esta definición es una clara apreciación que el valor personal de cada individuo determinara el nivel de la autoestima.

Horney (1950) al igual que Freud muestran que la autoestima es por lo habitual, de más valía que otras inconstantes como la inteligencia o su medición. Por su parte más tarde Burns (1979), a través de una larga trayectoria clínica, muestra que un sujeto con autoestima considera depender de si se autoevalúa positivamente

### **Factores que influyen en la Autoestima**

En el período de ser adolescentes, es de numerosos individuos que las personas mayores a él en su entorno reconozcan sus habilidades o ideas, ya que si por el inverso toma una educación fundada solo en correcciones o repitiendo lo que hizo mal se creará una persona que no vale, logrando un resultado negativo. (Saffie, 2000)

### **Componentes que conforman la autoestima**

Según Cortés de Aragón (1999), la autoestima posee una enumeración de elementos de diferentes naturalezas, entre los que se halla el componente cognoscitivo, el componente emocional y componente conductual.

### **Componente Cognoscitivo**

Estableciendo alusión a la imagen que se posee adecuadamente y a todos los aspectos que acorde con la personalidad.

## **Componente emocional-evaluativo**

Está truncado por las emociones relatadas, así como, detallan la autoestima como la base de la autorrealización que cada individuo ansía lograr, no se logra dividir las emociones e inquietudes de los deseos y las necesidades del ser humano.

## **Componente conductual**

Parte de la proposición que la autoestima es conocerse, valorar y admitir, no es menos innegable que envuelve la acción hacia el exterior o acción con el entorno, en otras palabras, interacción y adaptación al medio.

## **Niveles de autoestima**

En correlación a los niveles de autoestima, Coopersmith (1996), atestigua que respectivamente al vocablo medio de la autoestima alude que estos sujetos son juzgados a las personas con alto autoestima la diferencia es mínima, ya que logran mostrar problemas en su conocimiento. En lo relativo a sus modos son buenas, pero lograría descubrir cierta incertidumbre en las apreciaciones de su estimación personal y logran pender de la aceptación social.

De igual forma este autor precisa a los sujetos en bajo nivel de autoestima como aquellas que se exponen inseguros, no se aumentan, se incomunican, exponen depresión, no se registren atractivos, así como ineptos de decir y proteger pues sienten temor de incitar el enfado de los demás.

## **Características de la autoestima**

Coopersmith (1996), marca diversas propias entre ellas:

El período ya que la autoestima logra transformar como las prácticas vividas hacia el lado negativo o positivo.

De acuerdo al sexo, la edad y otras situaciones que precisan el rol sexual. De esta forma, un elemento consigue decir una autoestima en correspondencia con sus elementos específicos.

Personalidad. Es la que alude las prácticas de cada individuo por eso se reflexiona independiente

No es precisamente es preciso que el sujeto posea consciencia de sus convenientes cualidades, de igual forma las mostrará mediante su voz, postura o gestos, y en concluyente, al sugerir que forme una contribución de su adecuada información, estirará a evaluarse motivo las evaluaciones que posee fabricadas sobre su persona.

### **Formas de expresión de la autoestima**

Hay tres expresiones importantes que muestran irradiada la autoestima positiva:

**En correspondencia a sí mismo:** Cede en sí mismo, modelo de seguridad al conducirse, posee emociones de capacidad y compromiso frente a sus inclinaciones, emociones y acciones.

**En relación a los demás:** El niño que asume dos tipologías principales: el ser abierto y adaptable, le consienten progresar emocionalmente con correlación a los otros.

**Frente a las tareas y obligaciones:** Trabaja en equipo, si se equivoca es competente de admitir sus faltas y corregir, no culpa a otros. Al enredar con muestra se trabaja y es firme para conseguir a pesar de los problemas que esto logre presentar. Asimismo, se recalcan formas de palabra de la autoestima negativa en los niños.

### **Beneficios de la autoestima**

Son muchos los favores de la autoestima, que se establecen en lo que suministra el individuo como sus aportes. Según McKay y Fanning (1999), indica que son:

La salud mental. Se enlaza a la autoestima cuando el sujeto persigue con la propia investigación durante un largo plazo. Los sujetos cuya autoestima no se ha desarrollado lo bastante, declaran síntomas psicósomáticos de ansiedad.

La competencia interpersonal y el ajuste social. Ese enlaza a las estudios o ajustes sociales relaciones con niños o adolescentes que ni protege sus derechos ni dicen sus opiniones

El rendimiento escolar, ya preexisten diferentes estudios que descansan esta hipótesis es por esto que se expresa en aquel tiempo que un alumno con mayor y

mejor valoración, son exitosos.

### **Dimensiones de la Autoestima**

En el actual estudio, nos asentamos en la hipótesis de Rosenberg (1965), tomando las extensiones que reflexiona en el grado creado por él, identificando dos dimensiones:

#### **Dimensión: Autoestima Positiva**

Es la valoración que el individuo ejecuta de sí mismo y que examina el horizonte de autoconfianza o complacencia personal, puesto que completa características como el sentirse valioso, aceptar sus condiciones, sentirse competente y conservar una cualidad positiva de su individuo, para la búsqueda continua de mejoría.

Branden (2010) asegura que esta provoca muchos beneficios para la salud y mejora la calidad de vida, al desarrollar una personalidad satisfactoria, con una impresión más positiva de los sucesos.

De esta manera, la autoestima positiva aumenta la destreza para enfrentar los problemas con una excelente actitud y mayor familiaridad en las adecuadas capacidades para conseguir las metas planteadas, también de originar la ventaja de responsabilidades y hacerse comprometidas, favoreciendo también la creatividad.

#### **Dimensión: Autoestima Negativa**

Autoevaluación que examina el nivel de auto humillación o desvalorización personal, declarando insuficiente o nula simpatía por sí mismo, con tipos que declaran emociones de fracaso, poco orgullo de las capacidades que tiene, el bajo rendimiento y sentimientos de incompetencia.

Branden (2010) mantiene que esta autoestima forma que la salud padezca, debido a la incorrección de confianza en un semejante para crear frente a los problemas y a la actitud negativa prevalente, impidiendo las obligaciones y despojando de indiscutibles prácticas que enaltecerían el aprendizaje, restringiendo el paso de resistencia.

Estas valoraciones acostumbran que el sujeto crea cubierta sí y sobre las

interacciones con el entorno, valdrán para vigilar el nivel de autoridad en él y como la conformidad o desautorización que resulte de esa evaluación, constituirá una cualidad hacia sí mismo lo que se vuelve en autoestima.

### **2.3. Definición de términos básicos**

#### **Estresores**

Barraza (2005) mantiene que un agente de estrés es un impulso de amenaza que provoca en la persona una resistencia genérica, estos acontecimientos causan la adecuación y la transformación.

#### **Estrategias de Afrontamiento**

Folkman y Lazarus (1986): señalaron que los sujetos cuentan con habilidades para enfrentar al estrés como son la manera de esforzarse en su comportamiento y pensamientos que permiten manipular las exigencias que se dan en el interior o exterior del individuo, siendo las demandas externas relacionadas al núcleo familiar y la sociedad, y las internas como los problemas cognitivos que se dan en los sujetos.

#### **Autoestima Positiva**

Es la evaluación que el individuo hace sobre sí mismo y que explora el nivel de autoconfianza o satisfacción personal puesto que conforma características como el sentirse valioso y capaz, aceptar sus cualidades, y sostener una actitud positiva de si mismo, para la búsqueda constante de mejoría. (Agurto, 2018)

#### **Autoestima Negativa**

Autoevaluación que explora el nivel de auto desprecio o devaluación personal, expresando muy poca o ninguna simpatía por sí mismo, con características que demuestran sentimientos de fracaso, falta de orgullo por sus cualidades, poco respeto hacia si mismo y sentimientos de inutilidad. (Agurto, 2018)

#### **Autoestima**

Es una pieza primordial en la creación de la personalidad de una persona, sin embargo, viéndose afectada la persona, ocasionaran afectividades negativas, causando dificultades en su conducta recreándose en los estratos sociales dentro

del colegio, la familia y grupos de amigos; es por esto que nace la necesidad de crear programas de intervención para prevenir y reducir la carencia de autoestima. (Agurto, 2018)

### **Estrés académico**

Es un tipo de estímulo se da en los estudiantes y se da cuando están expuestos a una serie de necesidades. Estas necesidades se denominan estresores y provocan desequilibrios sistémicos en los estudiantes que se manifiestan por determinados síntomas. (Barraza, 2005)

### **III. MÉTODOS Y MATERIALES**

#### **3.1. Hipótesis de la investigación**

##### **3.1.1. Hipótesis general**

Existe relación entre el estrés académico y la autoestima en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

##### **3.1.2. Hipótesis específicas**

Existe relación entre el estrés académico y las dimensiones de la autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

Existe relación entre la autoestima y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

#### **3.2. Variables de estudios**

##### **3.2.1. Definición conceptual**

###### **Variable 1: Estrés académico**

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (Macías, 2016)

###### **Variable 2: Autoestima**

Es la evaluación que el individuo hace y mantiene por costumbre sobre sí mismo, expresa una actitud de aprobación e indica el grado en el que el individuo se cree capaz, importante, exitoso y valioso (Gonzales y Fuentes, 2011)



### 3.2.2. Definición operacional

#### 3.2.2.1 Operacionalización de las variables

##### Variable 1: Estrés académico

A través de la aplicación del cuestionario de estrés académico nos permitió determinar los niveles que presentan los estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020 (agudo, moderado y leve).

##### Variable 2: Autoestima

A través de la aplicación del cuestionario de autoestima nos permitió determinar los niveles que presentan los estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020 (baja, media y alta).

#### **Matriz de operacionalización de la variable**

Variables	Dimensiones	Indicadores	Número de ítems	Escala de medición
Variable 1 Estrés académico	✓ Estresores ✓ Síntomas ✓ Estrategia de afrontamiento	✓ Reacciones estresantes ✓ Reacciones físicas ✓ Reacciones psicológicas ✓ Reacciones comportamentales ✓ Situaciones de afrontamiento	31	Ordinal
Variable 2 Autoestima	✓ Autoestima positiva ✓ Autoestima negativa	✓ Importancia ✓ Cualidades ✓ Capaz ✓ Actitud ✓ Satisfacción  ✓ Orgullo ✓ Fracaso ✓ Respeto ✓ Inútil ✓ Maldad	10	Ordinal

### 3.3. Tipo y nivel de la investigación

El tipo de investigación para el presente estudio es básico, al respecto Rodríguez (2003) afirma que también pueden ser denominadas puras o teóricas, ya que se origina en las bases teóricas.

El nivel de la presente investigación es descriptivo y correlacional, es

descriptivo porque se desea conocer las características de la variable estrés académico y autoestima, así como de sus respectivas dimensiones.

Es correlacional porque se busca determinar si las variables de estudio están asociadas.

El esquema correlacional que se seguirá en esta investigación es:

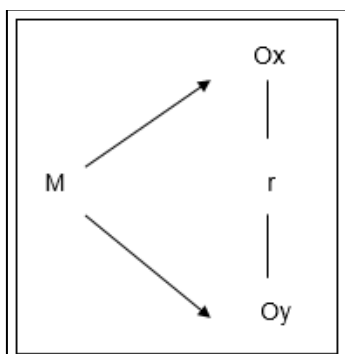


Diagrama del diseño correlacional

Dónde:

M = Muestra.

Ox= Datos de la variable: Estrés académico

Oy = Datos de la variable: Autoestima

### 3.4. Diseño de la investigación

El diseño para nuestro estudio cumple con las condiciones de un no experimental (observacional), esta investigación es de corte transaccional debido a que se recogerá en un solo momento de tiempo.

### 3.5. Población y muestra de estudio

#### 3.5.1. Población

La población está conformada por 124 estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

Tabla 1

*Distribución de los estudiantes de secundaria de la I.E. Martín Lutero.*

	Sección					Total
	A	B	C	D	E	
<b>Masculino</b>	12	10	16	10	12	60
<b>Femenino</b>	13	15	10	13	13	64
<b>Total</b>	24	25	26	23	25	124

Fuente: Propia

Información de variables sociodemográficas estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 202

### 3.5.2. Muestra

El tamaño de la muestra para el presente estudio se calculará a través de siguiente fórmula:

$$N = \frac{N * Z^2 * p * q}{E^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

Dónde:

E=0.05 Error de estimación o margen de error

N=124 Población

p=0.5 Proporción a favor

q=0.5 Proporción en contra

N.C=95% Nivel de confianza

Z=1.96 Valor de la tabla normal estándar.

Reemplazando en la fórmula:

$$n = \frac{124 * 1.96^2 * 0.5 * (1 - 0.5)}{0.05^2 * (124 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * (1 - 0.5)}$$

n=94

El tamaño de muestra para este estudio estará constituido por los 94 estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

### **3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.6.1. Técnicas de recolección de datos**

En nuestro estudio se utilizó la encuesta como técnica de recolección de datos, al respecto, el instrumento para nuestro estudio es el cuestionario, para medir el estrés académico y autoestima en los estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

#### **3.6.2. Instrumentos de recolección de datos**

##### **Instrumentos de investigación**

Para la medición de las variables se utilizaron los siguientes instrumentos:

**Variable 1:** Estrés académico

##### **FICHA TÉCNICA**

Denominación: Inventario de Estrés Académico SISCO

Autor: Arturo Barraza Macías

Adaptación: Puestas 2010. Lima-Perú

Lugar: Los Olivos

Fecha de aplicación: diciembre 2018

Administración: Adolescentes 14 a 16 años

Tiempo: 10 a 15 minutos

Número de ítem: 31 ítems

Margen de error: 0.5

Observación: Valores: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre

**Variable 2:** Autoestima

##### **FICHA TÉCNICA**

Nombre del instrumento: escala de autoestima de Rosenberg (EAR)

Autor: Morris Rosenberg

Procedencia: Estados Unidos, 1965

Adaptación peruana: Ventura, Caycho, Barboza y salas

Lugar: Lima metropolitana

Año de publicación: 2018

Objetivo: Evaluar la actitud global, positiva o negativa

Administrado a: A partir de los 13 años

Tiempo: 5 min. Aproximadamente

Calificación: Se responde a 10 ítems en una escala Likert de 4 puntos A,B,C,D, que van de Muy de acuerdo a Muy en desacuerdo.

Corrección: Se puntúa sumando los puntajes de los ítems directos 1,3,4,6,7 y los puntajes de los ítems inversos 2,5,8,9 y 10. La suma total corresponde al puntaje entre 10 y 40, donde las mayores señalan alta autoestima y las menores que muestran baja autoestima.

### **3.7 Validación y confiabilidad del instrumento**

#### **Instrumento 1: Estrés académico**

##### **Validez**

Para el presente estudio se realizó la validez de contenido a través del criterio de jueces, debido a que el instrumento no estaba adaptado a la muestra, por lo que se modificaron algunos ítems, los mismos que fueron aprobados por los jueces en cuanto a su relevancia, pertinencia y claridad y recomendaron su aplicación luego de modificar en la versión final, tal como se observa en el anexo 7.

Por otro lado, también se realizó la validez ítem test, en un grupo de 94 estudiantes participantes encontrando valores adecuados que corroboran lo señalado por los jueces, tal como se observa en la siguiente tabla.

Tabla 2

*Análisis de validez ítem –test de la escala de estrés académico*

ítem	Correlación ítem test	ítem	Correlación ítem test	ítem	Correlación ítem test	ítem	Correlación ítem test
ítem 1	,583**	ítem 11	,550**	ítem 21	,308**	ítem 31	,374**
ítem 2	,389**	ítem 12	,418**	ítem 22	,215*		
ítem 3	,498**	ítem 13	,641**	ítem 23	,217*		
ítem 4	,559**	ítem 14	,257*	ítem 24	,454**		
ítem 5	,290**	ítem 15	,466**	ítem 25	,266**		
ítem 6	,492**	ítem 16	,337**	ítem 26	0.034		
ítem 7	,478**	ítem 17	,253*	ítem 27	,431**		
ítem 8	,451**	ítem 18	,302**	ítem 28	,441**		
ítem 9	,588**	ítem 19	,510**	ítem 29	,427**		
ítem 10	,272**	ítem 20	,410**	ítem 30	,381**		

**Confiabilidad**

En cuanto a la confiabilidad se realizó a través del Coeficiente de Alfa de Cronbach encontrando a nivel general y por dimensiones una adecuada confiabilidad tal como se observa a continuación.

Tabla 3

*Estadísticos de confiabilidad de la escala de estrés académico*

Variable	Ítems	Alfa
Estresores	7	,622
Síntomas	15	,658
Estrategia de afrontamiento	9	,635
Escala total	31	,805

**Instrumento 2: Autoestima**

**Validez**

Para el presente estudio se realizó la validez de contenido a través del criterio de jueces, debido a que el instrumento no estaba adaptado a la muestra, por lo que se modificaron algunos ítems, los mismos que fueron aprobados por los jueces en

cuanto a su relevancia, pertinencia y claridad y recomendaron su aplicación luego de modificar en la versión final, tal como se observa en el anexo 7.

Por otro lado, también se realizó la validez ítem test, en un grupo de 94 estudiantes participantes encontrando valores adecuados que corroboran lo señalado por los jueces, tal como se observa en la siguiente tabla.

Tabla 4

*Análisis de validez ítem –test de la escala de autoestima de Rosenberg*

ítem	Correlación ítem test	ítem	Correlación ítem test
ítem 1	,845**	ítem 7	,643**
ítem 2	,515**	ítem 8	,342**
ítem 3	,538**	ítem 9	,753**
ítem 4	,677**	ítem 10	,358**
ítem 5	,591**		
ítem 6	,712**		

**Confiabilidad**

En cuanto a la confiabilidad se realizó a través del Coeficiente de Alfa de Cronbach encontrando a nivel general y por dimensiones una adecuada confiabilidad tal como se observa a continuación.

Tabla 5

*Estadísticos de confiabilidad de la escala de autoestima de Rosenberg*

Variable	Ítems	Alfa
Autoestima positiva	5	,612
Autoestima negativa	5	,435
Escala total	10	,794

Fuente: propia

### **3.8 Métodos de análisis de datos**

Los análisis de datos se realizaron a través de la estimación estadística e inferencia de los datos obtenidos mediante la observación directa de los cuestionarios sobre estrés académico y autoestima.

Para la tabulación, procesamiento y análisis de datos se emplearon el software estadístico SPSS versión 21.0 para Windows; además de Microsoft Excel 2010 para procesar la información del cuestionario aplicado.

La estadística descriptiva se calculó las medias, medianas, coeficientes de asimetría, curtosis, frecuencias absolutas, además de tablas y figuras de las variables de estudio.

En la estadística inferencial se realizó las pruebas de hipótesis K-S, esta determino que las variables estrés académico y autoestima no tienen distribución normal, debido a lo cual, la prueba no paramétrica (coeficiente de rho de Spearman) se utilizó para realizar el contraste de las hipótesis.

### **3.9. Aspectos éticos**

Se tendrán en cuenta todos los aspectos éticos con la información que brindarán los estudiantes de secundaria de la institución educativa Martin Lutero, Juliaca-Perú, 2020

También serán solicitados los debidos permisos a las autoridades de la institución educativa para poder aplicar los cuestionarios, de igual forma, la información que se brinde será de carácter confidencial.

Asimismo, Helsinki (1964) nos indica que: “las investigaciones deben estar sujetas a normas éticas que sirven para promover y asegurar el respeto a todos los seres humanos y para proteger su salud y sus derechos individuales.”(p.16).

Por esto, el investigador declara que todos los datos contenidos en la presente investigación son fehacientes, originales y cumplen con todos los principios de legitimidad que todo profesional debe de poseer, así como también el anonimato de las personas que participaron en este estudio.



## IV. RESULTADOS

Tabla 6

*Estadísticos descriptivos de la variable estrés académico y sus dimensiones*

<b>Variable/Dimensiones</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Mediana</b>	<b>Moda</b>	<b>DE</b>
<b>Estresores</b>	1.60	4.90	3.00	3.00	3.00	0.79
<b>Síntomas</b>	1.70	4.60	2.88	2.95	2,60	0.59
<b>Estrategia de afrontamiento</b>	1.00	5.00	2.92	2.85	2.20	0.71
<b>Estrés académico</b>	2.00	4.60	2.92	3.00	3.00	0.53

**Nota:** *DE*=desviación estándar

En la tabla 6, se observan los estadísticos descriptivos de la variable estrés académico y sus dimensiones, el estrés académico alcanzó una media de 2.92 con una desviación estándar de 0.53, sus dimensiones alcanzaron los siguientes datos: estresores alcanzó una media de 3.00 con una desviación estándar de 0.79, mientras que en los síntomas se obtuvieron una media de 2.95 y una desviación estándar de 0.59, finalmente, la dimensión estrategias de afrontamiento alcanzó una media de 2.92 con una desviación estándar de 0.71.

Tabla 7

*Estadísticos descriptivos de las dimensiones de la variable autoestima*

<b>Variable/Dimensiones</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Mediana</b>	<b>Moda</b>	<b>DE</b>
<b>Autoestima positiva</b>	1.00	5.00	3.02	3.00	3.00	1.07
<b>Autoestima negativa</b>	1.00	5.00	2.90	3.00	3.60	0.91
<b>Autoestima</b>	1.00	4.90	2.96	3.10	2.90	0.88

**Nota:** *DE*=desviación estándar

En la tabla 3, se observan los estadísticos descriptivos de la variable autoestima y sus dimensiones, la autoestima alcanzó una media de 2.96 con una desviación estándar de 0.88, sus dimensiones alcanzaron los siguientes datos: la autoestima positiva alcanzó una media de 3.02 con una desviación estándar de

0.91, mientras que la autoestima negativa obtuvo una media de 2.90 y una desviación estándar de 0.91.

Tabla 8

*Niveles del Estrés académico*

Niveles	Estrés académico	
	<i>f</i>	%
<b>Leve</b>	11	11,7
<b>Moderado</b>	79	84,0
<b>Agudo</b>	4	4,3
<b>Total</b>	94	100,0

*Nota:* *f* = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 4, se presentan los niveles de la variable estrés académico en los estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca – Perú, al respecto se observa que, el 84.0% de estudiantes tienen un nivel moderado de estrés académico, 11.7% tienen un nivel leve y solo un 4.3% tienen un nivel agudo de estrés académico. Por lo tanto, el nivel que predominante de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca – Perú es el moderado.

Tabla 9

*Niveles de la autoestima*

Niveles	Autoestima	
	<i>f</i>	%
<b>Bajo</b>	20	21,3
<b>Medio</b>	59	62,8
<b>Alto</b>	15	16,0
<b>Total</b>	94	100,0

*Nota:* *f* = frecuencia, % = porcentaje

En la tabla 9, se presentan los niveles de la variable autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca – Perú, al respecto se observa que, el 62.8% de estudiantes tienen un nivel medio en la autoestima, 21.3% tienen un nivel bajo y solo un 16.0% tienen un nivel alto. Por lo tanto, el nivel que predominante de autoestima en los estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca – Perú es el medio.

Tabla 10

*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	,146	94	,000
Autoestima	,118	94	,002

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la Tabla 10, se observa la prueba de normalidad para las variables estrés académico y autoestima, en este caso el valor-p de las variables son menores a  $\alpha=0.05$ , por lo cual, se rechaza la hipótesis nula, se concluye que estas variables no tienen distribución normal.

Por los resultados obtenidos anteriormente, para el contraste de las hipótesis se aplicará pruebas no paramétricas. El calcular del grado de asociación de las variables de estudio se realizará mediante la prueba rho de spearman.

#### **4.1 Contrastación de hipótesis**

##### **4.1.1 Relación entre el estrés académico y autoestima**

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre el estrés académico y autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

**H<sub>a</sub>:** Existe relación entre el estrés académico y autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

Tabla 11

*Correlación entre el estrés académico y autoestima*

n=94		Autoestima
Estrés académico	$r_s$	-,529**
	$p$	,000

En la tabla 11, se presentan el grado de correlación y significancia entre las variables estrés académico y autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca, al respecto se observa que las variables tienen relación estadísticamente significativa de tendencia negativa con un grado de relación moderado ( $r_s = -.529$ ;  $p < .01$ ). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador, se concluye que existe relación entre el estrés académico y autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

**4.2. Relación entre el estrés académico y las dimensiones de la autoestima.**

H<sub>0</sub>: No existe relación entre el estrés académico y las dimensiones de la autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

H<sub>a</sub>: Existe relación entre el estrés académico y las dimensiones de la autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

Tabla 12

*Correlación entre el estrés académico y las dimensiones de la autoestima*

n=94		Autoestima positiva	Autoestima negativa
Estrés académico	$r_s$	-,537**	,383**
	$p$	,000	,000

En la tabla 8, se presentan el grado de correlación y significancia entre la variable estrés académico y las dimensiones del autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca, al respecto se observa que entre el estrés académico y la dimensión autoestima positiva existe

relación altamente significativa ( $p < .01$ ) de tendencia negativa con un grado de relación moderado ( $r_s = -.537$ ), entre el estrés académico y la dimensión autoestima negativa su relación también es altamente significativa y grado de relación moderado ( $r_s = ,383$ ). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador, se concluye existe relación entre el estrés académico y las dimensiones de la autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

#### 4.2.3 Relación entre la autoestima y las dimensiones del estrés académico.

H<sub>0</sub>: No existe relación entre la autoestima y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

H<sub>a</sub>: Existe relación entre la autoestima y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

Tabla 13

*Correlación entre la autoestima y las dimensiones del estrés académico*

n=94		Estresores	Síntomas	Estrategia de afrontamiento
<b>Autoestima</b>	$r_s$	-,754**	-,587**	-0,087
	$p$	,000	,000	,405

En la tabla 9, se presentan el grado de correlación y significancia entre la variable autoestima y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca, al respecto se observa que entre la autoestima y la dimensión estresores existe relación altamente significativa ( $p < .01$ ) de tendencia negativa con un grado de relación fuerte ( $r_s = -.754$ ), entre el autoestima y la dimensión síntomas su relación también es altamente significativa ( $p < .01$ ) de tendencia negativa con un grado de relación moderado ( $r_s = -.587$ ), finalmente entre el autoestima y la dimensión estrategias de afrontamiento no existe relación significativa ( $p > .05$ ), además su grado de relación es débil ( $r_s = -0,087$ ). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador, se concluye existe relación entre la autoestima y las dimensiones del

estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

## V. DISCUSIÓN

El presente estudio de investigación tuvo como propósito central determinar la relación entre el estrés académico y la autoestima de estudiantes de secundaria de Juliaca-Perú, 2020, arrojando como resultado lo siguiente: mediante el coeficiente de correlación de Spearman las variables estrés académico y autoestima presentan relación estadísticamente significativa de tendencia negativa con un grado de relación moderado ( $r_s = -.529$ ;  $p < .01$ ), estos resultados podrían deberse a que los eventos estresantes negativos tienen implicaciones directas sobre la motivación y producen decrementos en la autoestima, esto se debe a que el estrés académico modifica el nivel de percepción de la motivación en los estudiantes. En la mayoría de casos de autoestima, el factor que lo provocó fue el estrés, al respecto Chávez y Roger (2019) afirman que la autoestima es un factor importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje en estudiantes. Sin embargo, podría verse afectada negativamente por el estrés académico, estos resultados coinciden con los resultados obtenidos por Alban (2018) quien concluyó que existe una relación baja, inversa y altamente significativa entre la autoestima y el estrés académico ( $\rho = -0,376$ ,  $p = 0,000$ ). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador, se concluyéndose que existe relación entre el estrés académico y autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

El primer objetivo específico tuvo como propósito describir el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020, arribando a los siguientes resultados: el 84.0% de estudiantes tienen un nivel moderado de estrés académico, 11.7% tienen un nivel leve y solo un 4.3% tienen un nivel agudo de estrés académico, el estrés es una condición natural que experimenta todo estudiante causado por el exceso de tareas o cuando se encuentra bajo presión, esto se manifiesta en que la mayoría de estudiantes tienen un nivel moderado de estrés, al respecto Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) manifiestan que: las respuestas al estrés académico por parte de los estudiantes se pueden manifestar mediante un estado de inconformidad emocional y psicológica que puede ser ocasionado por factores internos y externos que producen un malestar físico o psicológico en el estudiante, estos resultados

coinciden con Quispe (2019), el propósito de su investigación fue el nivel de estrés emocional y físico en el que se encontraban los estudiantes, su método de investigación que se utilizó fue el descriptivo de tipo diagnóstico. La técnica de investigación considerada para recoger los datos fue la escala de actitudes, siendo su instrumento la Escala de Likert. La conclusión principal a la que se arriba, después del análisis y discusión de datos, es la siguiente: El nivel de estrés académico de los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria es medio para el 72% de estudiantes. Por lo tanto, el nivel que predominante de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca – Perú es el moderado.

El segundo objetivo específico tuvo como propósito Describir el nivel de autoestima en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020, arribando a los siguientes resultados: el 62.8% de estudiantes tienen un nivel medio en la autoestima, 21.3% tienen un nivel bajo y solo un 16.0% tienen un nivel alto, la autoestima es un factor importante en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sin embargo, podría verse afectada negativamente por el estrés académico, el cual está constituido por agentes estresores, esto hace que la mayoría de estudiantes estén parcialmente motivados, asimismo, la mayor parte de los estudiantes percibe altos niveles de agentes estresores, esto genera que más de la mitad manifiesta síntomas de autoestima de nivel medio, estos resultados coinciden con los resultados obtenidos por Quintero y Zárate (2016), analizo la asociación entre la autoestima y el autoconcepto con el rendimiento académico de los alumnos de odontología de la Universidad Autónoma de Sinoloa. La muestra lo conformaron 225 alumnos, de ambos sexos, cuyas edades comprendían los 18 y 33 años. Las mujeres tuvieron un promedio de autoestima moderado y en los hombres también. Por lo tanto, el nivel que predominante de autoestima en los estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca – Perú es el medio.

El tercer objetivo específico tuvo como propósito determinar la relación entre el estrés y las dimensiones de la motivación académica en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria “San Lorenzo” Socotá 2020, se arribó a los resultados siguientes: el estrés académico y la dimensión autoestima



positiva tienen relación altamente significativa ( $p < .01$ ) de tendencia negativa con un grado de relación moderado ( $r_s = -.537$ ), entre el estrés académico y la dimensión autoestima negativa su relación también es altamente significativa y grado de relación moderado ( $r_s = ,383$ ), estrés académico y autoestima positiva existe relación altamente significativa ( $p < .01$ ) de tendencia negativa con un grado de relación moderado ( $r_s = -.537$ ), la autoestima es un factor importante en el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Sin embargo, podría verse afectada negativamente por el estrés académico, el cual está constituido por agentes estresores, síntomas de estrés y estrategias de afrontamiento. El estrés influye también en los resultados académicos, como en la motivación integral que tiene el estudiante hacia sí mismo sobre sus labores académicas, estas pueden ser positivas o negativas. En el terreno académico el estrés es una variable relevante ya que se asocia a buenos resultados escolares y la motivación positiva hacia el aprendizaje (Navarro, Tomás y Oliver 2006). Así mismo baja autoestima se asocia a rechazo de los iguales, así como, fracaso escolar y abandono de los estudios, estos resultados coinciden con los resultados obtenidos por Rosales (2016), su objetivo fue establecer la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología del I al IV ciclo de un centro de formación superior de Lima-Sur, el diseño de su investigación fue correlacional de tipo no experimental transversal. Los resultados obtenidos demuestran que existe correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio. Analizando si las variables sociodemográficas establecen diferencias a nivel de ambas variables se encontró que el sexo establece diferencias en las áreas estrés físico, psicológico y estrés académico total (es mayor en las mujeres). Por lo tanto, se concluye que en esta investigación existe relación entre el estrés académico y las dimensiones de la autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

El cuarto objetivo específico tuvo como propósito determinar la relación entre la motivación académica y las dimensiones del nivel de estrés en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa secundaria, arribando a los siguientes resultados: la autoestima y la dimensión estresores existe relación altamente significativa ( $p < .01$ ) de tendencia negativa con un grado de relación

fuerte ( $r_s = -.754$ ), entre el autoestima y la dimensión síntomas su relación también es altamente significativa ( $p < .01$ ) de tendencia negativa con un grado de relación moderado ( $r_s = -.587$ ), finalmente entre el autoestima y la dimensión estrategias de afrontamiento no existe relación significativa ( $p > .05$ ), además su grado de relación es débil ( $r_s = -0,087$ ), la poca participación en clase y falta de cumplimiento en las tareas escolares son síntomas de baja autoestima generados por el estrés; por ello es importante identificar oportunamente la presencia de condiciones generadoras de estrés y falta de motivación, para prevenir el ausentismo, inquietud, ansiedad, o problemas de memoria en estudiantes. Las estrategias más empleadas para la falta de motivación generado por las clases y obligaciones académicas, dependen del acontecimiento estresante, los estudiantes deben seleccionar qué estrategia utilizar de acuerdo con un patrón definido, estos resultados coinciden con los resultados obtenidos por Laguna (2017). Planteo en su investigación que el objetivo general es determinar la relación existente entre la autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes del grado segundo de la Institución Educativa Gimnasio Gran Colombiano School. En el marco metodológico se utiliza un enfoque mixto, predominando el paradigma cualitativo, con un diseño de estudio de caso. El alcance es descriptivo y correlacional. Se concluye que los 17 estudiantes del grado segundo tienen diferentes niveles de autoestima: aparecen 5 alumnos con autoestima alta, 9 alumnos con autoestima en nivel medio y 3 alumnos con autoestima baja. En cuanto a los segmentos de los cuestionarios de autoestima, existen 3 alumnos que tienen una buena percepción de sí mismo, de las relaciones con su familia y la percepción de las relaciones en el colegio. Por lo tanto, se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis del investigador, concluyéndose que existe relación entre la autoestima y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

## VI. CONCLUSIONES

### **Primera.**

El estrés académico y la autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020 tienen una relación estadísticamente significativa de tendencia negativa y con un grado de relación moderado ( $r_s = -.529$ ;  $p < .01$ ), a mayor estrés académico menor será la autoestima.

### **Segunda.**

El nivel predominante de estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020 es el moderado con un 84.0%.

### **Tercera.**

El nivel predominante de motivación en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020 es el medio con un 62.8%.

### **Cuarta.**

El estrés académico y la dimensión autoestima positiva en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca – Perú, 2020 tienen relación altamente significativa ( $p < .01$ ) de tendencia negativa con un grado de relación moderado ( $r_s = -.537$ ), entre el estrés académico y la dimensión autoestima negativa su relación también es altamente significativa y grado de relación moderado ( $r_s = ,383$ ).

### **Quinta.**

La autoestima y la dimensión estresores en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020 tienen una relación altamente significativa ( $p < .01$ ) de tendencia negativa con un grado de relación fuerte ( $r_s = -.754$ ), la relación entre la autoestima y la dimensión síntomas es también altamente significativa ( $p < .01$ ) de tendencia negativa con un grado de relación moderado ( $r_s = -.587$ ), finalmente entre el autoestima y la dimensión estrategias de afrontamiento no existe relación significativa ( $p > .05$ ), además su grado de relación fue débil ( $r_s = -0,087$ ).

## VII. RECOMENDACIONES

**Primera** De acuerdo con los resultados arrojados donde se determinó mientras mayor sea el nivel de estrés académico menor será la autoestima, se recomienda a las autoridades de la Institución Educativa Martín Lutero, Juliaca-Perú, elaborar un plan estratégico que permita fijar lapsos académicos óptimos para la entrega de trabajos que eviten la sobrecarga de los mismos y así reducir los niveles de estrés en los estudiantes de secundaria.

**Segunda:** Se recomienda a los docentes capacitaciones pedagógicas para adquirir mayores herramientas y estrategias que les permitan mejorar el proceso enseñanza aprendizaje con los estudiantes.

**Tercera:** Se recomienda crear programas de intervención para prevenir y reducir la carencia de autoestima, así como fortalecer el aspecto familiar para mejorar el promedio de autoestima.

**Cuarta:** A fin de reducir los efectos del estrés y aumentar la autoestima positiva, se recomienda a los estudiantes participar en actividades que les permitan fortalecer su autoestima y sus relaciones interpersonales como por ejemplo, integrarse a grupos de su comunidad que tengan proyección social, practicar alguna actividad deportiva o recreativa, unirse a grupos de apoyo.

**Quinta:** Se recomienda a los docentes, a fin de aumentar la autoestima en los estudiantes, expresar mayor valoración hacia ellos y basar el proceso del aprendizaje en mayor reconocimiento por logros obtenidos que en correcciones.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Academia Estadounidense de Pediatría. (2010). Los efectos negativos de las pantallas en niños y adolescentes. *The New York Times*. Recuperado de <https://www.nytimes.com/2015/07/10/universal/es/adiccion-a-las-pantallas-comienza-a-afectar-a-ninos-y-adolescentes.html>
- Aguayo, C. y López, C. (2016). *Estrés académico en estudiantes de cuarto año de educación diferencial de la universidad de concepción. Seminario para optar al grado académico de licenciado en educación* (Tesis de pregrado). Universidad de Concepción. Recuperado de <https://cutt.ly/bxN94eI>
- Águila, A., Calcines, C., Monteagudo, G., y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. Recuperado de [http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530/html\\_48](http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530/html_48)
- Agurto, R. (2018). *Autoestima en los estudiantes del tercer año de secundaria de la institución educativa república del Perú-Tumbes, 2018* (Tesis de pregrado). Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Recuperado de <https://cutt.ly/PxN5k39>
- Alban, G. (2018). *Autoestima y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima Sur* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú. Recuperado de <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/125/102>
- Banco Interamericano de Desarrollo. (2020). *La educación en tiempos de coronavirus*. Recuperado de <https://publications.iadb.org/es/publications/spanish/document/La-educacion-en-tiempos-del-coronavirus-Los-sistemas-educativos-de-America-Latina-y-el-Caribe-ante-COVID-19.pdf>

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2). Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)
- Beyoda, F., Matos, L., y Zelaya, E. (2012). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 77(4). Recuperado de <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/2195/2170>
- Branden, N. (2010). *Cómo mejorar su autoestima*. Barcelona, Paidós. Recuperado de <https://www.ttmib.org/documentos/Branden-Autoestima.pdf>
- Burns, R. B. (1979). *The Self Concepto Theory. Measurement, Development and Behaviour*. New York: Longman Inc.
- Caldera, J., Pulido, B., y 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*, 7. Recuperado de [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)
- Castro, J. (2015). *Claridad del autoconcepto y autoestima en relación a la exploración y compromiso vocacional en adolescentes* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de <https://cutt.ly/jxM8mNg>
- Cornejo, S. y Salazar, R. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo* (Tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipán. Recuperado de <https://cutt.ly/MxN6fJ0>

Guerrero, G. (2017). *El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato* (Tesis de pregrado). Universidad Católica del Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2151/1/76573.pdf>

Helsinki. (1964). Declaración de Helsinki de la AMM – Principios Éticos para las Investigaciones Médicas en Seres Humanos. *Asociación Médica Mundial*. Recuperado de <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

Jaime, N. (2008). Niveles de estrés académico y su relación con respuestas orgánicas en estudiantes del I semestre de la FEN. *Prospectiva Universitaria*, 5(1), 61-69.

Laguna, N. (2017). *La autoestima como factor influyente en el rendimiento académico* (Tesis de maestría). Universidad del Tolima. Recuperado de <https://cutt.ly/BxN65iP>

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Luna, J. (2019). *Correlación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes del quinto año de secundaria del colegio Salesiano Don Bosco de Arequipa, 2018* (Tesis de maestría). Universidad Nacional de San Agustín. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8100/EDMlusajl.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Macías, A. (2016). Estresores académicos y su relación con seis indicadores cuantitativos de la red de apoyo social. *Boletín de Psicología*, (111), 45-55. Recuperado de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N111-3.pdf>

Maslach, C. Y Leiter, M. (2008). Predictores tempranos del agotamiento laboral y el compromiso. *Journal Of Applied Psychology* 93, 498 –512.

Mayorga, M. (2018). *El síndrome burnout y desempeño laboral en el personal auxiliar de enfermería del instituto de neurociencias* (Tesis de pregrado). Universidad de Guayaquil. Recuperado de <https://cutt.ly/oxMqKKf>

McKay, M. y Fanning, P. (1999). *Autoestima. Evaluación y Mejora*. Madrid: Ediciones Martínez Roca.

Meza, E., Pinedo, V., y Sinti, S. (2014). *Estresores y estrés percibido en las prácticas clínicas, en estudiantes de enfermería, de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana Iquitos, 2014* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Recuperado de <https://1library.co/document/zkw4dp4z-estresores-percibido-practicas-clinicas-estudiantes-enfermeria-universidad-amazonia.html>

Nolasco, G. (2014). *Autoestima y estrés académico en los estudiantes de la Clínica Estomatológica de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo – 2014* (Tesis de pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego. Recuperado de <https://1library.co/document/y6x6v04y-autoestima-academico-estudiantes-clinica-estomatologica-universidad-privada-trujillo.html>

Ñaupas, H., Mejías, E., Novoa, E., y Villagómez, A (2013). *Metodología De La Investigación Cuantitativa-Cualitativa y Redacción de la Tesis*. Bogotá, Colombia: Ediciones de la U. Recuperado de <https://cutt.ly/xxVnD9e>

Orlandini, A. (2012). *El estrés: Qué es y cómo evitarlo*. Argentina. Edit. Fondo de la Cultura Económica.

Pacheco, A. (2016). *Universidad Peruana Cayetano Heredia facultad De Psicología Leopoldo Chiappo Galli relación entre la percepción del clima Laboral y el síndrome de burnout en enfermeras y técnicas de enfermería de una clínica de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de <https://cutt.ly/exVv6IH>

Peinado, A. (2018). *El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto nacional de educación diversificada, San Pedro Sacatepéquez* (Tesis de pregrado). Universidad de San Carlos de Guatemala. Recuperado de



[http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29\\_0548.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf)

Quintero, V. y Zarate, N. (2016). Autoestima, autoconcepto y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de odontología. *Revista de Sistemas y Gestión Educativa*, 3(9), 11-19. Recuperado de <https://cutt.ly/YxMwDn0>

Quispe, C. (2019). *Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa independencia nacional de la ciudad de Puno* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional del Altiplano. Recuperado de [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12194/Quispe\\_Llanos\\_Cynthua\\_Guadalupe.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12194/Quispe_Llanos_Cynthua_Guadalupe.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ríos, L. (2014). *Factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de enfermería de la escuela padre Luis Tezza* (Tesis de pregrado). Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza. Recuperado de <https://cutt.ly/ux1qe39>

Robbins, S. (2011). *Comportamiento Organizacional*. México: D.F. Prentice Hall.

Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú. Recuperado de <https://cutt.ly/LxM68La>

Rosenberg, M. (1965). *La sociedad y la imagen de sí mismo adolescente*. Princeton. NJ: Princeton University Press.

Ventura, J., Caycho, T., Barboza, M., y Salas, G. (2018). Evidencias psicométricas de la escala de autoestima de Rosenberg en adolescentes limeños. *Revistas Interamericana de Psicología*, 58(1), 46-60. Recuperado de <file:///C:/Users/PC01/Downloads/363-Article%20Text-2460-1-10-20180713.pdf>

Wilber, K. (1995). *El proyecto Atman*. Barcelona: Editorial Kairós. Recuperado de [http://enriqueespejel.com/uploads/6/4/9/7/64973179/proyecto\\_atman-wilber-ken.pdf](http://enriqueespejel.com/uploads/6/4/9/7/64973179/proyecto_atman-wilber-ken.pdf)

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

Estrés Académico Y Autoestima En Estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero, Juliaca- Perú, 2020

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p>¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la autoestima en los estudiantes de secundaria de Juliaca-Perú, 2020?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECIFICOS</b></p> <p>¿Cuál es el nivel predominante de estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020?</p> <p>¿Cuál es el nivel predominante de la autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020?</p>	<p>Determinar la relación existente entre el estrés académico y la autoestima de estudiantes de secundaria de Juliaca-Perú, 2020</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b></p> <p>Describir el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.</p> <p>Describir el nivel de autoestima en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.</p> <p>Determinar cómo se relaciona el estrés académico y las</p>	<p>Existe relación entre el estrés académico y autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.</p> <p><b>HIPOTESIS ESPECIFICOS</b></p> <p>Existe relación entre el estrés académico y las dimensiones de la autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.</p> <p>Existe relación entre la autoestima y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.</p>	<p><b>Estrés académico</b></p>	Estresores	Reacciones estresantes	<p><b>Tipo de investigación</b></p> <p>Basico</p> <p><b>Diseño de investigación</b></p> <p>No-Experimental</p> <p><b>Población</b></p> <p>124 estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.</p> <p><b>Muestra</b></p> <p>94 estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.</p>
				Síntomas	Reacciones físicas Reacciones psicológicas Reacciones comportamentales	
				Estrategia de afrontamiento	Situaciones de afrontamiento	
				Autoestima positiva	Importancia Cualidades Capaz Actitud Satisfacción	

<p>¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las dimensiones de la autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la autoestima y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020?</p>	<p>dimensiones de la autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.</p> <p>Determinar cómo se relaciona la autoestima y las dimensiones del estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.</p>		<p><b>Autoestima</b></p>	<p>Autoestima negativa</p>	<p>Orgullo</p> <p>Fracaso</p> <p>Respeto</p> <p>Inútil</p> <p>Maldad</p>	<p><b>Instrumento</b></p> <p>-Cuestionario</p> <p><b>Método estadístico</b></p> <p>Para recoger los datos se utilizará el programa Excel y luego el programa SSPS Versión 25 para procesar los datos observados y representarlos en gráficos estadísticos la contrastación de la hipótesis.</p>
---	--	--	--------------------------	----------------------------	--	---

## Anexo 2: Matriz de operacionalización del estrés académico

Variable	Dimensión	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Items	Escala	Niveles y Rangos
<b>Estrés académico</b>	Estresores	El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (Macías, 2016)	Esta variable será medida mediante las puntuaciones alcanzadas mediante el cuestionario de estrés académico SISCO de Arturo Barraza Macías.	Reacciones estresantes	1,2,3,4,5,6,7	1: Nunca 2: Rara vez 3: Algunas veces 4: Casi siempre 5: Siempre	Agudo (27-35) Moderado (17-25) Leve (7-16)
	Síntomas			Reacciones físicas	8,9,10,11,12, 13		
				Reacciones psicológicas	14,15,16,17,18		
				Reacciones comportamentales	19,20,21,22,		
				Situaciones de afrontamiento	23,24,25,26,27, 28, 29 ,30.		
Estrategia de afrontamiento							

Variable	Dimensiones	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Ítems	Índices	Niveles rangos
Autoestima	Autoestima positiva	Es la evaluación que el individuo hace y mantiene por costumbre sobre sí mismo, expresa una actitud de aprobación e indica el grado en el que el individuo se cree capaz, importante, exitoso y valioso (Gonzales y Fuentes, 2011)	Esta variable será medida mediante las puntuaciones alcanzadas en la Escala de autoestima de Rosenberg (EAR) de Estados Unidos en 1965, tuvo su adaptación peruana realizada por Ventura, Caycho, Barboza y Salas en 2018	Importancia	1,3,4,6 y 7	Muy de acuerdo= 1	Baja (10 a 25)
	Cualidades			Capaz			
	Autoestima negativa			Orgullo	2,5,9, 8 y 10	Desacuerdo= 3	Media (26 a 29)
				Fracaso			
				Inútil			
				Maldad			

**Matriz de operacionalización de la autoestima**

**Anexo 3. Instrumentos**  
**Escala de estrés académico**  
**Inventario SISCO**

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios.

La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación.

La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

Sexo: (M) (F)

Edad: .....

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

Si                       No

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

<b>Estresores</b>	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

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

Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
---	--	--	--	--	--

<b>acciones psicológicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
<b>Otras (especifique):</b>					

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.



<b>Estrategias de afrontamiento</b>	(1)	(2)	3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

## Escala de autoestima

Donde:

MA: Muy de Acuerdo

A: De acuerdo

D: Desacuerdo

MD: Muy Desacuerdo

<b>Escala de Autoestima de Rosenberg</b> <b>Adaptado por Ventura, Caycho,</b> <b>Barbosa y Salas (2018)</b> <b>ESTRUCTURA DE LOS ITEMS</b>					
N°	ITEMS POR DIMENSIÓN	M	A	D	M
Ites		A	B	C	D
<b>Autoestima positiva</b>					
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras.	4	3	2	1
3	En general me siento satisfecho(a) conmigo mismo(a).	4	3	2	1
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás.	4	3	2	1
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo(a)	4	3	2	1
7	Creo que tengo algunas cualidades buenas.	4	3	2	1
<b>Autoestima negativa</b>					
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso.	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso(a)	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo(a).	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones.	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada.	1	2	3	4

## Anexo 4: Validación de Instrumentos (escaneo de una muestra)

### Validación de instrumento 1: Estrés académico

#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE ESTRÉS ACADEMICO

Observaciones: \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable [  ]   Aplicable después de corregir [  ]   No aplicable [  ]

Apellidos y nombres del juez validador Mg: Guissela Vanessa Mendoza Chávez



DNI:42731773

C. Ps. P 26288

#### Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Peruana Cayetano Heredia	Docente tiempo parcial	Escuela de Posgrado Maestría Psicología Clínica	2019 hasta la actualidad	Asesora de tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo completo	Escuela de Psicología	2016 hasta la actualidad	Coordinadora de investigación Asesora de Tesis
03	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2008 hasta la actualidad	Asesora de Tesis

28 de diciembre de 2020

#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE ESTRÉS ACADEMICO

Observaciones: \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable [  ]   Aplicable después de corregir [  ]   No aplicable [  ]

Apellidos y nombres del juez validador Dra.: Cuenca Robles Nancy

N° COLEGIATURA: 5193



#### Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo completo	Escuela de Posgrado- Maestría en Psicología	2006 hasta la actualidad	Asesora de Tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2018 hasta la actualidad	Docente de investigación
03					

28 de noviembre de 2020

## Validación de instrumento 2: Autoestima

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE AUTOESTIMA

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable [  ]    Aplicable después de corregir [  ]    No aplicable [  ]

Apellidos y nombres del juez validador Mg: Guisela Vanessa Mendoza Chávez



DNI:42731773

C. Ps. P 26288

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Peruana Cayetano Heredia	Docente tiempo parcial	Escuela de Posgrado Maestría Psicología Clínica	2019 hasta la actualidad	Asesora de tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo completo	Escuela de Psicología	2016 hasta la actualidad	Coordinadora de investigación Asesora de Tesis
03	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2008 hasta la actualidad	Asesora de Tesis

28 de diciembre de 2020

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE AUTOESTIMA

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable [  ]    Aplicable después de corregir [  ]    No aplicable [  ]

Apellidos y nombres del juez validador Dra.: Cuenca Robles Nancy

N° COLEGIATURA: 5193



Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Privada César Vallejo	Docente tiempo completo	Escuela de Posgrado-Maestría en Psicología	2006 hasta la actualidad	Asesora de Tesis
02	Universidad Autónoma del Perú	Docente tiempo parcial	Escuela de Psicología	2018 hasta la actualidad	Docente de investigación
03					

28 de noviembre de 2020

## Anexo 5: Matriz de Datos

### ESTRÉS ACADEMICO

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	1	5	2	2	4
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	2
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	4
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	1
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	2
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	3
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1
2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	1
3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	4
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	4	3	1	2	2
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	5
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4
2	4	5	5	1	2	4	5	2	1	1	5	4	1	1	2	5	2	5	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	3
2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	2
3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	2	3	2	1	1	4	1	2	4
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	1	5	4	4	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	5	5	5
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	1	5	2	2	4
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	2

4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	4	
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	1	5
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	1	
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	2	
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	3	
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	
2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	1	
3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	4	
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	4	3	1	2	2	
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	5	
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	
2	4	5	5	1	2	4	5	2	1	1	5	4	1	1	2	5	2	5	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	3	
2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	2	
3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	4	5	5	4	3	2	4	2	5	
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	2	3	2	1	1	4	1	2	4	
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	1	5	4	4	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	5	5	5	
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	1	5	2	2	4	
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	4	
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	5	
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	1	
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	2	
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	3	
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	

2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	1	
3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	4	
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	4	3	1	2	2	
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	5	
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4
2	4	5	5	1	2	4	5	2	1	1	5	4	1	1	2	5	2	5	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	3	
2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	2	
3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	4	5	5	4	3	2	4	2	5	
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	1	5	4	4	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	5	5	5	
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	1	5	2	2	4	
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3	
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	2	
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	4	
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	5	
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	1	
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	2	
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	3	
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2	
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1	
2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	1	
3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	4	
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	4	3	1	2	2	
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	5	
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	
2	4	5	5	1	2	4	5	2	1	1	5	4	1	1	2	5	2	5	5	5	2	4	2	2	1	4	4	2	3	3	
2	1	1	3	5	2	2	4	1	5	2	3	1	2	1	5	3	1	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	1	2	

3	3	1	3	2	2	1	4	4	5	2	1	5	5	1	3	2	1	4	1	4	2	4	5	5	4	3	2	4	2	5
5	2	1	5	3	1	5	5	5	1	3	5	2	4	1	5	5	1	4	1	3	3	2	3	2	1	1	4	1	2	4
1	5	3	2	2	1	5	1	1	3	4	2	4	3	1	5	4	4	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	5	5	5
3	5	1	5	5	4	1	4	2	1	4	2	4	5	3	2	4	2	1	4	5	5	3	1	1	1	1	5	2	2	4
3	5	1	2	1	4	5	1	2	4	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	1	5	1	1	2	5	3	1	3	1	3
2	5	3	4	1	1	4	3	4	1	3	1	2	2	2	3	2	5	1	2	1	3	5	4	1	5	3	2	5	5	2
4	4	3	5	4	3	5	1	2	4	3	5	4	3	3	2	3	4	4	5	1	2	5	4	4	4	3	3	4	3	4
3	3	1	1	5	2	3	2	2	3	2	3	2	5	3	2	5	1	1	2	2	4	5	3	3	1	1	1	1	1	5
5	3	2	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	1	4	4	2	5	2	4	1	2	3	5	1	5	3	1	1	1
2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	5	2	1	2	3	3	3	5	2	5	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	2
3	4	5	3	4	3	4	1	4	5	2	3	4	2	1	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1	4	2	2	1	5	3
3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	2	3	5	4	5	2	1	5	1	5	3	5	2	4	3	2	5	2	2	2
1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	3	2	3	1	1	3	2	3	3	4	4	1	2	2	3	1
2	1	4	5	5	3	1	2	3	3	2	5	2	4	5	3	5	2	1	2	3	3	4	2	4	5	2	3	4	2	1
3	1	5	2	3	2	3	4	5	1	5	5	2	5	4	3	2	4	2	3	1	3	2	3	1	5	1	5	2	5	4
1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	3	2	3	4	4	3	1	2	2
3	2	5	5	2	5	3	4	3	2	5	5	3	1	1	2	5	3	1	5	2	4	2	3	1	2	4	5	3	3	5



## Autoestima

P1	P3	P4	P5	P6	P2	P7	P8	P9	P10
3	1	5	5	4	5	1	4	2	1
3	1	2	1	4	5	5	5	5	5
1	1	1	1	1	1	2	3	1	1
5	5	5	5	5	4	5	1	2	4
5	5	4	5	5	3	5	2	5	3
5	2	5	5	4	3	5	4	4	2
2	2	3	1	1	3	3	3	1	4
3	5	3	4	3	4	4	1	4	5
3	4	3	1	4	4	3	4	3	3
1	2	3	2	1	1	1	1	1	2
2	4	5	5	3	1	1	2	3	3
3	5	2	3	2	1	3	4	5	1
1	2	2	2	3	1	1	1	1	1
3	5	5	2	5	2	3	4	3	2
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	5	5	1	2	4	4	5	2	1
2	1	3	5	2	1	2	4	1	5
3	1	3	2	2	3	1	4	4	5
5	1	5	3	1	2	5	5	5	1
1	3	2	2	1	5	5	1	1	3
3	1	5	5	4	5	1	4	2	1
3	1	2	1	4	1	5	1	2	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	3	5	4	3	4	5	1	2	4
5	5	4	5	5	3	5	2	5	3
5	2	5	5	4	3	5	4	4	2
2	2	3	1	1	3	3	3	1	4
3	5	3	4	3	4	4	1	4	5
3	4	3	1	4	4	3	4	3	3
1	2	3	2	1	1	1	1	1	2
2	4	5	5	3	1	1	2	3	3
3	5	2	3	2	1	3	4	5	1
1	2	2	2	3	2	1	2	1	1
3	5	5	2	5	2	3	4	3	2
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	5	5	1	2	4	4	5	2	1
2	1	3	5	2	1	2	4	1	5
3	1	3	2	2	3	1	4	4	5
5	1	5	3	1	2	5	5	5	1
1	3	2	2	1	5	5	1	1	3

3	1	5	5	4	5	1	4	2	1
3	1	2	1	4	5	5	1	2	4
1	1	1	1	1	1	2	3	1	1
4	3	5	4	3	4	5	1	2	4
5	5	4	5	5	3	5	2	5	3
5	2	5	5	4	3	5	4	4	2
2	2	3	1	1	3	3	3	1	4
3	5	3	4	3	4	4	1	4	5
3	4	3	1	4	4	3	4	3	3
1	2	3	2	1	1	1	1	1	2
2	4	5	5	3	1	1	2	3	3
3	5	2	3	2	1	3	4	5	1
1	2	2	2	3	2	1	2	1	1
3	5	5	2	5	2	3	4	3	2
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	5	5	1	2	4	4	5	2	1
2	1	3	5	2	1	2	4	1	5
3	1	3	2	2	3	1	4	4	5
5	1	5	3	1	2	5	5	5	1
1	3	2	2	1	5	5	1	1	3
3	1	5	5	4	5	1	4	2	1
3	1	2	1	4	5	5	1	2	4
1	1	1	1	1	1	2	3	1	1
4	3	5	4	3	4	5	1	2	4
5	5	4	5	5	3	5	2	5	3
5	2	5	5	4	3	5	4	4	2
2	2	3	1	1	3	3	3	1	4
3	5	3	4	3	4	4	1	4	5
3	4	3	1	4	4	3	4	3	3
1	2	3	2	1	1	1	1	1	2
2	4	5	5	3	1	1	2	3	3
3	5	2	3	2	1	3	4	5	1
1	2	2	2	3	2	1	2	1	1
3	5	5	2	5	2	3	4	3	2
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	5	5	1	2	4	4	5	2	1
2	1	3	5	2	1	2	4	1	5
3	1	3	2	2	3	1	4	4	5
5	1	5	3	1	2	5	5	5	1
1	3	2	2	1	5	5	1	1	3
3	1	5	5	4	5	1	4	2	1
3	1	2	1	4	5	5	1	2	4
1	1	1	1	1	1	2	3	1	1
4	3	5	4	3	4	5	1	2	4

5	5	5	5	5	3	5	2	5	3
5	2	5	5	4	3	5	4	4	2
2	2	3	1	1	3	3	3	1	4
3	5	3	4	3	4	4	1	4	5
3	4	3	1	4	4	3	4	3	3
1	2	3	2	1	1	1	1	1	2
2	4	5	5	3	1	1	2	3	3
3	5	2	3	2	1	3	4	5	1
1	2	2	2	3	2	1	2	1	1
3	5	5	2	5	2	3	4	3	2

## **Anexo 6: Propuesta de valor**

### **PROPUESTA DE VALOR**

#### **TITULO PROGRAMA:**

“Propuesta para mejorar el estrés y la autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martin Lutero, Juliaca- Perú, 2021”

#### **INTRODUCCION**

La propuesta para mejorar el estrés y la autoestima en estudiantes de secundaria de la institución educativa Martin Lutero, Juliaca- Perú, busca mejorar las necesidades educativas de los estudiantes disminuyendo sus niveles de estrés e incrementando su autoestima. La propuesta de valor tiene como aspecto fundamental, determinar el valor que el estudiante le da a su rendimiento académico en la institución educativa.

También, busca motivar a los estudiantes para que se involucren en los aprendizajes, fortaleciendo sus aprendizajes y su manejo adecuado de estrés, en concordancia con los lineamientos de la institución educativa. Para ello, se utilizará enfoques apoyados por evidencia, como son el aprendizaje colaborativo y el basado en tareas.

Buscamos mejorar sus experiencias educativas por medio de motivaciones y control de estrés, estas se realizarán mediante medios digitales (Zoom, Google meet). La evidencia indica que el trabajo de forma virtual es uno de los pilares de los colegios exitosos en la actualidad, así como formarse en tanto ciudadanos de un mundo globalizado.

Teniendo en cuenta lo anterior es observable que los estudiantes pueden expresar los niveles de estrés de distintas maneras, lo más común en ellos es la falta de sueño, ansiedad, esto se puede ver más que en todo en épocas de

exámenes o alguna actividad de índole más importante, en cuanto al autoestima si empieza un joven a tener malas calificaciones, comienza a creer que no es competente y comienza a bajar el autoestima, en caso contrario cuando un joven obtiene calificaciones altas, se cree competente y con fuerzas de afrontar cualquier problema.

Asimismo, el trabajo se ha organizado del siguiente modo: Introducción, situación problemática, justificación, grupo objetivo, objetivo general, objetivos específicos, metodología, cronograma (temas de las sesiones programadas), finalmente se presentan los recursos y materiales.

### **SITUACION PROBLEMÁTICA**

Las exigencias académicas demandan grandes esfuerzos de adaptación del estudiante. El ajuste inadecuado hace que el estrés académico no pueda ser manejado, causando así: agotamiento físico y/o psicológico, conflictos y desequilibrios emocionales, participación en conductas no saludables, pérdida de motivación, bajo rendimiento académico, etc. Afectando a su vez la autoestima que está sumamente ligado a cada uno de los factores mencionados.

Por todo lo expuesto surge la duda de medir los niveles de estrés académico y autoestima en la secundaria Juliaca, ya que es común que los adolescentes o pre adolescentes en la institución vivan con niveles de estrés alto, uniéndose a esto que las actividades y tareas, le demandan más tiempo y atención de la que ya normalmente generaba. La autoestima es algo que se ve reflejado mucho en cada individuo de la Institución, ya que dependiendo de la situación que esté viviendo en casa puede ser de extremos opuestos, en comparaciones entre cada joven, recordemos que no solo afecta la parte académica sino lo externo.

Teniendo en cuenta lo anterior es observable que cada niño puede expresar los niveles de estrés de distintas maneras, lo más común en ellos es la falta de sueño, ansiedad, esto se puede ver más que en todo en épocas de exámenes o alguna actividad de índole más importante, en cuanto al autoestima si empieza un joven a tener malas calificaciones, comienza a creer que no es competente y comienza a bajar el autoestima, en caso contrario cuando un joven obtiene

calificaciones altas, se cree competente y con fuerzas de afrontar cualquier problema

## **JUSTIFICACION**

El beneficio brindado será principalmente a los estudiantes de secundaria de Juliaca debido a que, según sus niveles de estrés se podrá realizar un plan estratégico, con la finalidad de brindarle las herramientas, tales como cursos o talleres que los enseñen a sobrellevar todo el ciclo académico, de la mano de los psicólogos de la institución, mejorando su motivación y controlando su estrés.

### **Grupo objetivo**

Estudiantes de secundaria de Juliaca-Perú, 2020, con niveles de estrés académico de moderado a alto y niveles de autoestima de regular a baja.

### **Objetivo general**

Elaborar estrategias que permitan gestionar adecuadamente el estrés y la motivación en estudiantes de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

### **Objetivos específicos**

Implementar programas de capacitación control de estrés en estudiantes de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

Establecer estrategias a través de módulos para evitar riesgos de estrés en estudiantes de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

Crear un ambiente positivo para el mejor la motivación de los estudiantes de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

## **METODOLOGIA**

Se realizará mediante sesiones online con los estudiantes de la institución educativa Martín Lutero de Juliaca - Perú, 2020.

## **Cronograma: Temas de las sesiones programadas:**

### **Técnicas de prevención de estrés**

#### **Sesión 01:** Técnicas respiratorias

En esta sesión se espera que los estudiantes aprenderán técnicas respiratorias útiles en los procesos hostilidad, resentimiento, fatiga y cansancio crónico.

#### **Sesión 02** Técnicas de autohipnosis

En esta sesión se espera que los estudiantes que presenten dolores de cuello y espalda, alteraciones digestivas como es la fatiga, cansancio crónico, insomnio, trastornos del sueño, disminuyan la intensidad de los dolores y no presenten problemas de insomnio.

#### **Sesión 03** Técnicas de entrenamiento autógeno

En esta sesión, se espera que los estudiantes aprendan técnicas útiles para mejorar su tensión muscular, hipertensión, alteraciones digestivas, fatiga, cansancio crónico y otras alteraciones.

#### **Sesión 04** Respiración profunda

Es una técnica que puede parecer muy obvia, pero cuando estas estresados, la respiración, es la primera señal de que estas agobiado. Todo se reduce a inspirar y espirar. Así una y otra vez. Respira profundamente, aguanta el aire y espira lentamente. En esta sesión, se espera que los estudiantes aprendan a sujetar y dejar ir la respiración, a medida que sale el aire sienta la tensión saliendo. Se explicará de forma teoría y práctica como la respiración mejora los niveles de estrés.

#### **Sesión 05** Relajación

En esta sesión, se espera que los estudiantes aprendan técnicas de relajación, de forma que la tensión salga de su cuerpo, que aprenda a relajar sus ojos, que deje que la tensión fluya de alrededor de los músculos, que sepa relajar su boca y quijada. Sienta la tensión salir de su pecho, brazos siéntalos descansar.

Estos ejercicios de relajación pueden ser aplicados en unos minutos antes de empezar su actividad escolar. Para ello, el docente debe implementar una nueva regla en la institución educativa para que diariamente practiquen todos los integrantes del aula estos ejercicios y así puedan comenzar una jornada más relajados y con ganas de aprender.

### **Sesión 06** Manejo del estrés

En esta sesión, se espera que los estudiantes aprendan reconocer el estrés, el primer paso para manejar el estrés es reconocer la presencia del estrés. Todo el mundo experimenta el estrés de manera diferente. Es posible que se enoje o esté irritable, que no pueda dormir o que sufra dolores de cabeza o malestar estomacal. En esta sesión se busca identificar cuáles son las señales del estrés en un estudiante, una vez que conozca las señales, podrá comenzar a manejarlo.

Adicionalmente, también se buscan en esta sesión que los estudiantes identifiquen las situaciones que pueden provocarle estrés. Estas situaciones se conocen como tensionantes. Sus tensionantes pueden ser la familia, la escuela, las relaciones o problemas de salud. Una vez que comprenda de dónde viene su estrés podrá idear maneras con las cuales lidiar con sus tensionantes.

### **Técnicas de incremento de motivación**

### **Sesión 07** Técnicas progresiva para mejorar la autoestima

En esta sesión se espera que los estudiantes aprendan a reconocer la depresión, impotencia, pero sobre todos los factores que le generan la baja autoestima, cada estudiante progresivamente será evaluado para determinarlos que influye en la presencia de baja autoestima.

### **Sesión 08** Detención del pensamiento

En esta sesión se espera que los estudiantes aprendan técnicas útiles, para mejorar su ansiedad ante situaciones concretas, fobias, miedos, obsesiones, pensamientos indeseados



### **Sesión 09** Técnica del rechazo de ideas absurdas

En esta sesión se espera que los estudiantes sepan utilizar esta técnica en caso se tengan procesos ansiosos generalizados, depresión, desesperanza, impotencia, baja autoestima, hostilidad, mal humor, irritabilidad, resentimiento, etc.

### **Sesión 10** Técnica de afrontamiento asertivo

En esta sesión, se espera que los estudiantes aprendan técnicas utilizadas para controlar sus obsesiones, pensamientos indeseados, en problemas de comunicación y ansiedad ante situaciones personales.

### **Sesión 11** Técnicas de bio retro - alimentación

La biorretroalimentación es una técnica que puedes usar para aprender a controlar algunas de las funciones corporales, como la frecuencia cardíaca. En esta sesión se espera que los estudiantes mejoren sus procesos ansiosos generalizados, hipertensión, tics, temblores, etc

### **Sesión 12** Técnicas de afrontamiento de problemas

En esta sesión, se espera que las estudiantes aprendan a enfrentar sus fobias, miedos y desmotivación ante situaciones determinadas.

### **Recursos y materiales:**

#### **Recursos**

- Zoom
- Google meet
- Herramienta de office (Word y Power Point)
- Tiempo del docente en cada sesión.

#### **Materiales**

- Laptop
- Videos interactivos
- Internet de alta velocidad, para las clases interactivas

## Anexo 7: Reporte de Antiplagio menor a 30%



### INFORME DE ANÁLISIS

Similitudes del documento :

**16%**

#### ANALIZADO EN LA CUENTA

Apellido :	ASISOROS
Nombre :	LAJUN
E-mail :	apgradadosyitulos@gmail.com
Carpeta :	TÁJUN SIBIMIRI

#### INFORMACIÓN SOBRE EL DOCUMENTO

Autor(es) :	No disponible
Título :	lerrmelinda apeza zarate pc.docx
Descripción :	No disponible
Analizado el :	01/04/2021 01:41
ID Documento :	m1on58ab
Nombre del archivo :	lerrmelinda apeza zarate PC.docx
Tipo de archivo :	docx
Número de palabras :	10.901
Número de caracteres :	72.765
Tamaño original del archivo (kB) :	165.52
Tipo de carga :	Entrega manual de los trabajos
Cargado el :	01/04/2021 01:11

#### FUENTES ENCONTRADAS

Fuentes muy probables :	35 fuentes
Fuentes poco probables :	47 fuentes
Fuentes accidentales :	3 fuentes
Fuentes descartadas :	0 fuente

#### SIMILITUDES ENCONTRADAS EN ESTE

##### DOCUMENTO/ESTA PARTE

Similitudes idénticas :	13%
Similitudes supuestas :	3%
Similitudes accidentales :	<1%

#### TOP DE FUENTES PROBABLES - ENTRE LAS FUENTES PROBABLES

Fuentes	Similitud
1.  Su documento: ufng27qk - Santos Uribe y José Wilmer Muñoz PC.docx	5%
2.  Fuente Compilatio.net zt5qfki	5%
3.  Fuente Compilatio.net tkcfj5n	4%
4. <a href="https://repositorio.autonoma.edu.pe/.../1/ROSALES_FERNANDEZ.pdf">repositorio.autonoma.edu.pe/.../1/ROSALES_FERNANDEZ.pdf</a>	2%
5. <a href="https://1library.co/.../zx5m9odq-estres-ac...ncia-nacional.html">1library.co/.../zx5m9odq-estres-ac...ncia-nacional.html</a>	2%
6.  Fuente Compilatio.net ai8d2s3b	1%
7. <a href="https://core.ac.uk/.../display/197162548">core.ac.uk/.../display/197162548</a>	1%
8. <a href="https://repositorio.umb.edu.pe/.../Tesis_Osores_Serqu...Bereche_Tocto.pdf">repositorio.umb.edu.pe/.../Tesis_Osores_Serqu...Bereche_Tocto.pdf</a>	1%
9. <a href="https://cybertesis.unmsm.edu.pe/.../20.500.12672/1030">cybertesis.unmsm.edu.pe/.../20.500.12672/1030</a>	<1%

## Anexo 8: Autorización del depósito de Tesis al Repositorio









Formulario de autorización de depósito de tesis en el Repositorio Digital de Tesis  
UPIELESUP

Datos del Autor			
Nombre y Apellidos:	Walter Jankarlo Ficonra Varquez		
DNI:	40570195	Teléfono:	950313671
E-Mail:	Jankarlo0701@gmail.com		
Datos de la Investigación			
<input type="checkbox"/>	Artículo de Investigación		
<input type="checkbox"/>	Trabajo de Investigación		
<input checked="" type="checkbox"/>	Tesis <i>Estres Académico y Decepción en estudiantes de Secundaria de la Institución educativa Martín delero Juliaca-Perú 2020</i>		
Título:			
Asesor:	Mg. Grisella Vanessa Mendoza Chavez		
Año:	2020	Carrera Profesional:	Psicología
Licencias			
A. Licencia estándar:			
<p>Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi Artículo / Trabajo de Investigación / Tesis en el Repositorio Digital de la Universidad Privada Telesup. Con esta autorización de depósito de mi Artículo / Trabajo de Investigación / Tesis, otorgo a la Universidad Privada Telesup una licencia no exclusiva para reproducir (en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación), distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi Trabajo de Artículo / Trabajo de Investigación / Tesis (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios provistos por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de Tesis UPT, Colección de Tesis, entre otros, en el Perú y en el extranjero, por el tiempo y veces que considere necesarias, y libre de remuneraciones.</p> <p>Declaro que el presente Artículo / Trabajo de Investigación / Tesis es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, o coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha tesis no infringe derechos de autor de terceras personas.</p> <p>La Universidad Privada Telesup consignará el nombre del/los autor/es de la tesis, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la presente licencia.</p> <p>Autorizo su publicación (marque con una X):</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.</p> <p><input type="checkbox"/> Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (dd/mm/aa):</p> <p><input type="checkbox"/> No autorizo.</p>			
 Firma		Fecha 18-02-2023	
Opcional			

\* Lo siguiente es OPCIONAL, pero es importante porque el licenciamiento Creative Commons fija las condiciones de uso de su tesis en la Web. Si desea obviar esta parte, vaya a la última hoja del formulario, coloque su firma y fecha para completar su autorización.

**B. Licencia Creative Commons: Otorgamiento de una licencia Creative Commons**

Si usted concede una licencia Creative Commons sobre su tesis, mantiene la titularidad de los derechos de autor de ésta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de ésta, siempre y cuando reconozcan la autoría correspondiente, bajo las condiciones siguientes:

MARQUE	TIPO LICENCIA	DESCRIPCIÓN
<input type="checkbox"/>	 Reconocimiento CC BY	Esta licencia permite a otros distribuir, mezclar, ajustar y construir a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre que le sea reconocida la autoría de la creación original. Esta es la licencia más servicial de las ofrecidas. Recomendada para una máxima difusión y utilización de los materiales sujetos a la licencia.
<input type="checkbox"/>	 Reconocimiento- Compartirigual CC BY-SA	Esta licencia permite a otros re-mezclar, modificar y desarrollar sobre tu obra incluso para propósitos comerciales, siempre que te atribuyan el crédito y licencien sus nuevas obras bajo idénticos términos. Cualquier obra nueva basada en la tuya, lo será bajo la misma licencia, de modo que cualquier obra derivada permitirá también su uso comercial.
<input type="checkbox"/>	 Reconocimiento- SinObraDerivada CC BY-ND	Esta licencia permite la redistribución, comercial y no comercial, siempre y cuando la obra no se modifique y se transmita en su totalidad, reconociendo su autoría.
<input type="checkbox"/>	 Reconocimiento- NoComercial CC BY-NC	Esta licencia permite a otros entremezclar, ajustar y construir a partir de su obra con fines no comerciales, y aunque en sus nuevas creaciones deban reconocerle su autoría y no puedan ser utilizadas de manera comercial, no tienen que estar bajo una licencia con los mismos términos.
<input type="checkbox"/>	 Reconocimiento- NoComercial- Compartirigual CC BY-NC-SA	Esta licencia permite a otros entremezclar, ajustar y construir a partir de su obra con fines no comerciales, siempre y cuando le reconozcan la autoría y sus nuevas creaciones estén bajo una licencia con los mismos términos.
<input type="checkbox"/>	 Reconocimiento- NoComercial- SinObraDerivada CC BY-NC-ND	Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, sólo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.

  
Firma

19-02-2023  
Fecha



Formulario de autorización de depósito de tesis en el Repositorio Digital de Tesis UPII-TELESUP

Datos del Autor			
Nombre y Apellidos:	Hermelinda Apaza Zarate		
DNI:	45864247	Teléfono:	931 380825
E-Mail:	Emy33542@gmail.com		
Datos de la Investigación			
<input type="checkbox"/>	Artículo de Investigación		
<input type="checkbox"/>	Trabajo de Investigación		
<input checked="" type="checkbox"/>	Tesis <i>Estres Académico y Autoestima en estudiantes de Secundaria</i>		
Título:	de la Institución Educativa Martín Lutero Juliaca - Perú 2020		
Asesor:	Mg. Guisella Vanessa Mendoza Chavez		
Año:	2020	Carrera Profesional:	Psicología
<b>A. Licencia estándar:</b> Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi Artículo / Trabajo de Investigación / Tesis en el Repositorio Digital de la Universidad Privada Telesup. Con esta autorización de depósito de mi Artículo / Trabajo de Investigación / Tesis, otorgo a la Universidad Privada Telesup una licencia no exclusiva para reproducir (en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación), distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi Trabajo de Artículo / Trabajo de Investigación / Tesis (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios provistos por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de Tesis UPII, Colocación de Tesis, entre otros, en el Perú y en el extranjero, por el tiempo y veces que considere necesarias, y libre de remuneraciones. Declaro que el presente artículo / Trabajo de Investigación / Tesis es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, o coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha tesis no infringe derechos de autor de terceras personas. La Universidad Privada Telesup consignará el nombre del/los autor/es de la tesis, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la presente licencia. Autorizo su publicación (marque con una X):			
<input checked="" type="checkbox"/>	Si autorizo que se deposite inmediatamente		
<input type="checkbox"/>	Si autorizo que se deposite a partir de la fecha (dd/mm/aa):		
<input type="checkbox"/>	No autorizo.		
		Fecha	
		18 - 02 - 2023	

\* Lo siguiente es OPI/PAU, pero es importante porque el consentimiento. Tratando de ser más flex las condiciones de uso de su tesis en la Web. Si desea cambiar esta parte, vaya a la última hoja del formulario, y debe su firma y fecha para completar su autorización.

**B. Licencia Creative Commons: Otorgamiento de una licencia Creative Commons**

Usted concede una licencia Creative Commons sobre su tesis, manteniendo la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla de público y distribuir ejemplares de esta, siempre y cuando reconozcan la autoría correspondiente, bajo las condiciones siguientes:

MARQUE	TIPO LICENCIA	DESCRIPCIÓN
	Reconocimiento (CC BY)	Esta licencia permite a otros distribuir, mezclar, ajustar y construir a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre que le sea reconocida la autoría de la creación original. Esta es la licencia más servicial de las ofrecidas. Recomendada para una máxima difusión y utilización de los materiales sujetos a la licencia.
	Reconocimiento- NoComercial (CC BY-NC)	Esta licencia permite a otros remezclar, modificar y desarrollar sobre tu obra incluso para propósitos comerciales, siempre que te atribuyan el crédito y licencien sus nuevas obras bajo idénticos términos. Cualquier obra nueva basada en la tuya, le será bajo la misma licencia, de modo que cualquier obra derivada permitirá también su uso comercial.
	Reconocimiento- SinObrasDerivada (CC BY-ND)	Esta licencia permite la redistribución, comercial y no comercial, siempre y cuando la obra no se modifique y se transmita en su totalidad, reconociendo su autoría.
	Reconocimiento- NoComercial- SinObrasDerivada (CC BY-NC-ND)	Esta licencia permite a otros entremezclar, ajustar y construir a partir de su obra con fines no comerciales, y aunque en sus nuevas creaciones deban reconocerle su autoría y no puedan ser utilizadas de manera comercial, no tienen que estar bajo una licencia con los mismos términos.
	Reconocimiento- NoComercial- CompartirIgual (CC BY-NC-SA)	Esta licencia permite a otros entremezclar, ajustar y construir a partir de su obra con fines no comerciales, siempre y cuando le reconozcan la autoría y sus nuevas creaciones, estén, bajo una licencia con los mismos términos.
	Reconocimiento- NoComercial- SinObrasDerivada (CC BY-NC-ND)	Esta licencia es la más restrictiva de las seis licencias principales, solo permite que otros puedan descargar las obras y compartirlas con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se pueden cambiar de ninguna manera ni se pueden utilizar comercialmente.

Firma

18-03-2023   
 Fecha