



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP

FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**ESTRÉS ACADÉMICO Y AUTOESTIMA EN
ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN
SUPERIOR PEDAGOGICO “OCTAVIO MATTA
CONTRERAS” CUTERVO, CAJAMARCA – 2023**

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

AUTORES:

Bach. ROLANDO WILMER FERNANDEZ BOCANEGRA.

DNI 40048905

Bach. NINI JILBER FLORES HUACHO.

DNI 42451933

LIMA – PERÚ

2023

ASESOR DE TESIS

Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA
DNI 07744273 <https://orcid.org/0000-0003-4462-1557>

JURADO EXAMINADOR

Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE
DNI 09753980 <https://orcid.org/0000-0002-6324-7671>
Presidente

Dr. JAVIER RUBEN TOVAR BRANDAN
DNI 09222509 <https://orcid.org/0000-0003-4711-6601>
Secretario

Dra. ELENA ERNESTINA CHECA CHAVEZ
DNI 07728069 <https://orcid.org/0009-0006-2442-3149>

DEDICATORIA

A Dios, por darnos siempre tranquilidad y sabiduría ante las adversidades que se presentan. A nuestros padres y hermanos, quienes siempre nos mostraron su apoyo y confianza en todo momento.

Rolando y Jilber

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por bendecirnos en todo momento. A la Universidad Privada TELESUP, por habernos permitido culminar nuestros estudios en sus aulas, para lograr alcanzar nuestros objetivos personales y profesionales. Además, quiero extender agradecimiento a la asesora por su apoyo incondicional.

RESUMEN

En la presente tesis titulada: “Estrés académico y autoestima en estudiantes del instituto de educación superior pedagógico – Octavio Matta Contreras- Cutervo, Cajamarca - 2023 ”, Cuyo objetivo fue: determinar cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023. Siendo un estudio no experimental, de corte transversal y correlacional, la muestra estuvo conformada por 94 estudiantes, el instrumento que se utilizó en este estudio se realizó mediante la validez de contenido a través del criterio de jueces, debido a que el instrumento no estaba adaptado a la muestra. Los resultados estadísticos arrojaron que en la Correlación de Pearson se encontró un valor alto y positivo es decir ,928 y la Sig. Bilateral ,000 (los parámetros para que exista significancia esta entre ,000 a ,005) por lo que para este caso se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: SI Existe relación entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

Palabras clave: estrés académico; autoestima, estresores, síntomas de estrés y estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

In the present thesis entitled: "Academic Stress and Self-esteem in students of the Pedagogical Higher Education Institute - Octavio Matta Contreras- Cutervo, Cajamarca - 2023", whose objective was: To determine the relationship that exists between academic stress and the self-esteem of students at the Institute of Higher Pedagogical Education "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca - 2023. Being a non-experimental, cross-sectional and correlational study, the sample consisted of 94 students, the instrument used in this study was performed through content validity through the criteria of judges, because the instrument was not adapted to the sample. The statistical results showed that in the Pearson Correlation a high and positive value was found, that is, .928 and the Bilateral Sig. .000 (the parameters for significance to exist are between .000 and .005), so for this case it is rejects the null hypothesis and accepts the alternate hypothesis that says: YES There is a relationship between academic stress and self-esteem of students at the Institute of Higher Pedagogical Education "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca - 2023

Key words: academic stress; Self-esteem, stressors, stress symptoms and coping strategies.

ÍNDICE GENERAL

CARÁTULA	i
ASESOR DE TESIS	ii
JURADO EXAMINADOR.....	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
ÍNDICE DE FIGURAS	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
1.1. Planteamiento del Problema	15
1.2. Formulación del Problema.....	17
1.2.1. Problema general	17
1.2.2. Problemas específicos.....	17
1.3. Justificación de la investigación	18
1.3.1. Justificación social	18
1.3.2. Justificación teórica	18
1.3.3. Justificación metodológica	19
1.3.4. Justificación práctica.....	19
1.3.5. Justificación económica.....	20
1.4. Objetivos de la investigación	20
1.4.1. Objetivo general.....	20
1.4.2. Objetivos específicos.....	20
II. MARCO TEÓRICO	22
2.1. Antecedentes de la investigación	22
2.1.1. Antecedentes nacionales.....	22
2.1.2. Antecedentes internacionales.....	25
2.2. Bases Teóricas.....	28
2.2.1. Variable 1: Estrés Académico.....	28

2.2.2. Variable 2: Autoestima.....	35
2.3. Definición de términos básicos.....	39
III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
3.1. Hipótesis de la investigación.....	43
3.1.1. Hipótesis general de la investigación.....	43
3.1.2. Hipótesis específicas de la investigación.....	43
3.2. Variables de estudio.....	43
3.2.1. Definición conceptual.....	43
3.2.2. Definición operacional.....	44
3.3. Tipo y nivel de la investigación.....	45
3.3.1. Tipo.....	45
3.3.2. Nivel.....	45
3.4. Diseño de la Investigación.....	46
3.5. Población y Muestra de Estudio.....	46
3.5.1. Población.....	46
3.5.2. Muestra.....	47
3.6. Técnica e instrumentos de recolección de información.....	48
3.6.1. Técnica de recolección de información.....	48
3.6.2. Instrumentos de recolección de información.....	48
3.6.3. Validación y Confiabilidad del Instrumento.....	50
3.7. Método de análisis de información.....	52
3.8. Aspectos Éticos.....	53
IV. RESULTADOS.....	54
V. DISCUSIÓN.....	65
VI. CONCLUSIONES.....	67
VII. RECOMENDACIONES.....	68
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	69
ANEXOS.....	80
Anexo 1. Matriz de consistencia.....	81
Anexo 2. Matriz operacionalización.....	83
Anexo 3. Instrumento.....	85
Anexo 4. Validación de los instrumentos.....	88
Anexo 5. Matriz de datos.....	96

Anexo 6. Propuesta de valor.....	99
Anexo 7. Reporte antiplagio menor a 30%	105
Anexo 8. Autorización del depósito de tesis al repositorio	106

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Operacionalización de Variables	44
Tabla 2.	Distribución de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023. Información de variables sociodemográficas en estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023.....	47
Tabla 3.	Estrés académico	54
Tabla 4.	Estresores	55
Tabla 5.	Síntomas	56
Tabla 6.	Estrategias	57
Tabla 7.	Autoestima	58
Tabla 8.	Autoestima Positiva	59
Tabla 9.	Autoestima Negativa	60
Tabla 10.	Correlación de Pearson para Estrés académico y Autoestima.....	61
Tabla 11.	Correlación de Pearson para Estresores y Autoestima	62
Tabla 12.	Correlación de Pearson para síntomas del estrés académico y la autoestima.....	63
Tabla 13.	Correlación de Pearson para las estrategias de afrontamiento y la autoestima.....	64

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diagrama del diseño correlacional	45
Figura 2. Estrés académico.....	54
Figura 3. Estresores	55
Figura 4. . Síntomas	56
Figura 5. Estrategias	57
Figura 6. Autoestima	58
Figura 7. Autoestima Positiva.....	59
Figura 8. Autoestima Negativa	60

INTRODUCCIÓN

Durante el proceso educativo de los estudiantes, la autoestima juega un papel fundamental en su desarrollo personal y emocional. Sin embargo, es importante destacar que este aspecto varía según la personalidad y las experiencias de cada individuo, lo que se refleja en distintos niveles de la misma. En la etapa de la adolescencia, los estudiantes se encuentran en un momento clave de su vida, en el que experimentan cambios físicos y emocionales que influyen en su autoconcepto y autovaloración. Es por ello que, en esta etapa, el fortalecimiento de la autoestima es primordial para su desarrollo emocional, social e intelectual, siendo un factor clave para alcanzar el éxito. Durante este periodo se enfrentan a nuevos desafíos, cambios radicales y normas que a veces pueden generar miedo e inseguridad, lo que puede derivar en el Estrés Académico. Es por eso que, el fomento de la autoestima en los estudiantes es crucial para que puedan enfrentar estos desafíos con confianza y seguridad en sí mismos.

Los factores que contribuyen al Estrés académico experimentado por los estudiantes en su vida cotidiana. Estos pueden derivar, tanto de presiones internas como externas, como, por ejemplo, la cantidad de trabajos asignados, exámenes, presentaciones orales, falta de autocontrol y expectativas poco realistas de éxito. Este tipo de estrés puede afectar el bienestar psicológico y emocional del individuo y, por lo tanto, es importante considerarlo como un problema de salud mental. Aunque, también, se puede considerar como un mecanismo adaptativo, ya que puede ayudar a los estudiantes a afrontar y superar los desafíos que enfrentan en su educación. Sin embargo, si este se vuelve abrumador, puede afectar el rendimiento académico, así como la estabilidad emocional del individuo. Para Barraza (2008), el ingreso, permanencia y el egreso del alumno, a la IE, son experiencias que suelen ir acompañadas de niveles significativos de estrés. El estrés académico puede provocar una gran inestabilidad en el bienestar psicológico y emocional del sujeto, lo que hace que sea importante tomar medidas para reducirlo y manejarlo de manera adecuada.

Estructuralmente la investigación está compuesta por diferentes capítulos, específicamente se encuentra dividida en siete capítulos, los cuales se detallan a

continuación:

En el capítulo I, problema de la investigación: considera el planteamiento de problema, donde se detalla la descripción del problema, delimitaciones del problema, formulación del problema, justificaciones y los objetivos.

En el capítulo II, el marco teórico, se explican los antecedentes internacionales, nacionales, bases teóricas y científicas, marco conceptual.

En el capítulo III, metodología de la investigación: se plantea las hipótesis generales y específicas y la conceptualización de las variables. Método de investigación, tipo de investigación, nivel de investigación, diseño de investigación, la población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, técnicas de procesamiento y análisis de datos, consideraciones éticas.

En el capítulo IV, se presentan los resultados en esta parte se considera el trabajo de campo y donde se obtendrá la parte descriptiva mediante tablas y gráficos y la parte inferencial o la contrastación de hipótesis.

En el capítulo V, discusión: en esta parte se desarrolla los diferentes trabajos que se encuesta en los antecedentes que sirven para hallar similitudes o diferencias con el estudio actual.

Capítulo VI, conclusión, se coloca los puntos finales del trabajo, a que se concluye, que respuesta se halla después de realizar el trabajo estadístico.

Capítulo VII, recomendación, en esta parte se coloca todo lo concerniente a que se tiene que realizar para mejorar las variables de esta investigación, en este caso, el estrés académico y autoestima de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico.

Finalmente, las referencias bibliográficas, en donde se detallan a los autores que han servido de sustento teórico para este estudio y anexos sobre la investigación realizada.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del Problema

A nivel mundial, es ampliamente reconocido que las personas experimentan niveles altos de estrés en su vida, y esto puede ir acompañado de una baja autoestima debido a diversas razones. Esta problemática, no excluye a los estudiantes, quienes pueden experimentar, niveles iguales o incluso más altos de estrés en comparación con personas que no están estudiando. Además, la pandemia mundial del Covid-19, ha aumentado los niveles de estrés a nivel internacional, como señaló la autora Jeff (2020, pp. 327, 328). Por lo tanto, resulta importante que se brinden herramientas y recursos para ayudar a los estudiantes a lidiar con este y mejorar su bienestar emocional.

En la actualidad, los altos niveles de estrés no son exclusivos de ciertas regiones del mundo, y Latinoamérica no es la excepción. El Banco Interamericano de Desarrollo (BID) (2020) realizó un informe donde aproximadamente un 20% de la población de América Latina carece de acceso adecuado a servicios de internet móvil, lo que dificulta el cumplimiento de las condiciones normativas para llevar a cabo las clases virtuales y presenciales en ese año. Teniendo un notable impacto en el proceso de enseñanza-aprendizaje y ha generado una mayor ansiedad y tensión en los estudiantes de la región, pues esta falta de acceso a la tecnología afecta el ámbito educativo, debido a que limita el recorrido a información relevante para la vida académica, lo que agrava aún más el estrés en la población estudiantil. Por tanto, se requiere una atención especial para abordar esta problemática y garantizar el acceso universal a la TIC en Latinoamérica.

Como se ha señalado, el estrés viene hacer uno de los problemas de salud más prevalentes a nivel mundial. Este trastorno psicológico y fisiológico, es el resultado de la relación que existe entre las personas y las situaciones estresantes de su entorno. Muchas personas experimentan niveles de estrés muy elevados debido a la presión académica, lo que se convierte en un desafío constante para los estudiantes. De acuerdo con un estudio realizado por Cuamba y Zazueta (2020, pp. 72-76), los estudiantes deben enfrentar cada vez más exigencias académicas que demandan un gran esfuerzo físico y mental para poder cumplir con los

requisitos necesarios. A medida que aumenta la complejidad y la intensidad de las tareas académicas, también se incrementa el estrés y la ansiedad que estos experimentan. Por lo tanto, es importante tomar medidas preventivas y adoptar prácticas saludables para manejar el estrés y reducir sus efectos negativos en la salud física y mental.

En el Perú, según los autores, Cassaretto et al. (2021), los estudios indican que los estudiantes adultos jóvenes, cuyas edades oscilan entre los 20 y 25 años, son los que más experimentan estrés académico. Además, con relación a la pareja, las investigaciones, continúan señalando los citados autores, indican que, los alumnos que tienen pareja, reportan que tienen mayores niveles de estrés. Esta información, permite inferir que, el abordaje de la temática relacionada con el estrés académico y la autoestima, es una necesidad presente en el territorio nacional y que amerita de su investigación para hallar aportes que contribuyan con soluciones pertinentes.

Las demandas académicas, impuestas sobre los estudiantes, requieren de un gran esfuerzo de adaptación por parte de ellos. En caso de no lograr un ajuste adecuado, se genera un estrés académico que resulta difícil de manejar, lo que provoca una serie de efectos negativos como el agotamiento físico y/o psicológico, la aparición de conflictos y desequilibrios emocionales, la participación en conductas no saludables, la pérdida de motivación y el bajo rendimiento académico. Estos factores, afectan la autoestima del estudiante de manera directa, puesto que se encuentra íntimamente ligada a cada uno de los elementos mencionados. En consecuencia, es fundamental que los estudiantes cuenten con herramientas y estrategias adecuadas para enfrentar y superar las exigencias académicas, a fin de preservar su bienestar y su rendimiento académico.

Por todo lo expuesto, surge la necesidad de medir el estrés académico y autoestima en estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca- 2023”, ya que, en la institución, es frecuente que los estudiantes experimenten altos niveles de estrés. Además, se suman las demandas de las actividades asignadas, que requieren aún más tiempo y atención de lo que ya era habitual. La autoestima es un aspecto que influye mucho en cada individuo de la institución. Dependiendo de la situación que estén viviendo

en casa, puede variar de extremos opuestos entre jóvenes. Es importante, tener en cuenta que esto no solo afecta su rendimiento académico, sino también su bienestar emocional y social en general. Por lo tanto, es necesario brindarles herramientas y apoyo para manejar el estrés y mejorar su autoestima en un ambiente de aprendizaje saludable.

Tomando en cuenta lo anterior, puede observarse que, los jóvenes presentan niveles de estrés de diversas formas, pero las más comunes son, la falta de sueño y la ansiedad. Estos síntomas, suelen manifestarse con mayor intensidad durante períodos de exámenes o actividades de gran importancia. Por otro lado, la autoestima también juega un papel importante en el comportamiento de estos. Cuando un joven, comienza a obtener malas calificaciones, puede empezar a sentir que no es competente y su autoestima comienza a disminuir. Por el contrario, si obtiene calificaciones altas, puede sentirse más competente y seguro de sí mismo, lo que le permite afrontar cualquier desafío con fuerza y determinación. Con base en estas ideas, puede plantearse o formularse lo siguiente.

Los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023, presentan signos y síntomas por lo general a la culminación de cada etapa académica, lo cual nos motiva a llevarlo a investigación dado a que se ha puesto poco énfasis en conocer la realidad del problema en cada uno de los estudiantes.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema general

PG ¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023?

1.2.2. Problemas específicos

PE 1 ¿Cuál es la relación que existe entre los estresores y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023?

PE2 ¿Cuál es la relación que existe entre los síntomas del estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023?

PE3 ¿Cuál es la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023?

1.3. Justificación de la investigación

1.3.1. Justificación social

Desde esta arista, la investigación llevada a cabo ofrece datos relevantes acerca de la interacción entre las variables en estudio. Este estudio resulta de gran utilidad para los estudiantes de educación superior, ya que les permite ser conscientes de su situación y les brinda la oportunidad de aplicar medidas efectivas para abordar los desafíos que se les presentan. Gracias a esta investigación, se puede identificar de manera temprana a aquellos estudiantes que experimentan estrés académico y, de esta manera, implementar estrategias oportunas para ayudarles a superar las dificultades que enfrentan. A los docentes, para contar con información actualizada y así fortalecer la metodología académica del estudiante, en esta coyuntura actual. Asimismo, a nivel de la comunidad, se brinda información valiosa para implementar estrategias que promuevan la salud física y mental de la población en general. En tal sentido, Perico et al. (2020, p. 46), explican que, una investigación se justifica socialmente, cuando se presentan aportes para la solución de alguna problemática social, los cuales, beneficiarán directa e indirectamente a una población específica.

1.3.2. Justificación teórica

Mediante el presente estudio, se logró una valiosa oportunidad para profundizar en el conocimiento teórico de dos factores determinantes en el rendimiento académico: la autoestima y el estrés. A partir de una revisión exhaustiva y actualizada de la literatura especializada, se obtuvieron resultados significativos que contribuyen al avance del campo de la investigación educativa. Asimismo, se identificaron diversas estrategias y técnicas para mejorar la

autoestima y reducir el estrés en el contexto académico, lo que puede ser de gran utilidad para la elaboración de futuras investigaciones, pues sirve para reforzar la teoría, con relación a la importancia de la autoestima y estrés académico, según la teoría de Coopersmith y Barraza. Al respecto, el autor, Méndez (2020), indica que, la justificación teórica se refiere a la importancia que posee la investigación de una problemática para el desarrollo de una teoría científica, la cual tiene sustento en diferentes autores sobre el tema definido.

1.3.3. Justificación metodológica

En el estudio llevado a cabo, se utilizó una rigurosa metodología científica disponible para analizar la posible correlación entre las variables: autoestima y el estrés académico. Los resultados obtenidos son de gran relevancia, ya que establecen una sólida base para futuras investigaciones. De hecho, al comprender la relación entre estas, se pueden proponer intervenciones específicas que podrían ayudar a mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de los estudiantes afectados por el estrés académico. De modo que, los hallazgos contribuyen significativamente al avance del conocimiento científico en este campo y proporcionan una guía valiosa para los investigadores interesados en continuar explorando esta importante línea de investigación. Como fundamento, a lo expuesto, Méndez (2020, p. 103), señala que, en la justificación metodológica, se presentan las diferentes estrategias e instrumentos de investigación a implementarse para recabar y analizar datos, los cuales pueden servir para investigaciones similares.

1.3.4. Justificación práctica

El estudio se justifica en su forma práctica, porque el beneficio brindado está relacionado principalmente con la autoestima en estudiantes, del Instituto de Educación Superior. Objetivos de la Investigación debido a que, conociendo los niveles de estrés en los estudiantes, se puede realizar un plan estratégico, con la finalidad de brindarles las herramientas necesarias, tales como: cursos o talleres, que los preparen para sobrellevar el ciclo académico, de la mano de los psicólogos que prestan sus servicios en la institución. En tal sentido, el autor, Fernández (2020, p. 70), señala que este aspecto, tiene como finalidad, hacer una descripción de la

manera en la cual la labor investigativa, objeto de estudio, que será un aporte para el desarrollo de nuevos conocimientos científicos en el área investigada que presentarán aportes para solucionar o satisfacer una necesidad.

1.3.5. Justificación económica

En cuanto a la dimensión financiera, cabe mencionar que el estudio fue financiado con recursos propios de los autores. Gracias a esta circunstancia, se pudo llevar a cabo de manera viable, contando con los medios y herramientas necesarias para llevarlo a cabo. En este sentido, Perico et al. (2020, p. 49) afirman que, la justificación económica consiste en evaluar en qué medida la inversión de recursos y tiempo se ajusta a los objetivos de la persona u organización que financia la investigación. En consecuencia, el análisis económico se convirtió en un factor crucial para garantizar la eficiencia de la investigación. Asimismo, la elaboración y aplicación de la actividad investigativa no debería generar pérdidas económicas. Estas ideas, sirven de base para inferir que, la presente actividad investigativa brindará beneficios económicos al instituto, pues al mejorar la estrategia y evitar el estrés académico, los estudiantes, mejoran su rendimiento académico, culminando sus estudios en el lapso previsto y así los gastos se mantienen en lo planificado, pues en caso contrario, sus gastos aumentarían al extenderse el tiempo de culminación académica.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

OG Determinar cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023.

1.4.2. Objetivos específicos

OE 1. Describir cuál es la relación que existe entre los estresores y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023.

- OE 2. Explicar cuál es la relación que existe entre los síntomas del estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023.
- OE 3. Analizar cuál es la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes nacionales

Alban (2018), en su investigación titulada: “*Autoestima y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima Sur*”, cuyo objetivo principal fue determinar la relación existente entre la autoestima y el estrés académico en alumnos de una universidad privada de Lima Sur, con el fin de optar por el título profesional de Licenciado en Psicología en la Universidad Autónoma del Perú. Para llevar a cabo la investigación, se utilizó un enfoque cuantitativo, aplicada, de nivel descriptivo-correlacional, de diseño no experimental y transversal, la población estuvo conformada por 2652 alumnos universitarios. y la muestra por 802 estudiantes, de ambos sexos, a quienes se les aplicó una encuesta que incluyó dos instrumentos de medición: el test de la escala de autoestima Coopersmith (SEI) y el inventario de estrés académico (SISCO). Tuvo como resultados obtenidos que existe una correlación baja, inversa y altamente significativa entre la autoestima y el estrés académico en los estudiantes universitarios de la muestra. Se halló que el 42.9% de los estudiantes presentan un nivel de autoestima media alta y el 21.9% un nivel muy alto de estrés académico. En conclusión, se llegó que, los estudiantes se ven afectados por el estrés académico, lo cual influye en su autoestima. Asimismo, estas variables fueron analizadas en estudiantes de una universidad de Lima Sur y los hallazgos, que, fueron encontrados en la investigación, se compararon con la citada investigación, lo cual, permitió presentar conclusiones específicas que sirvieron para presentar recomendaciones como parte de la solución a la necesidad presentada.

Igualmente, Vilca & Mozombite (2021), en su investigación titulada: “*Relación entre estrés académico y autoestima en estudiantes del CEPTRO Municipal Chorrillos, durante la pandemia por Covid-19*”, para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, de la Universidad Peruana los Andes, tuvo como objetivo principal, determinar la relación que existe entre el estrés académico y la autoestima en estudiantes del CEPTRO Municipal Chorrillos, durante la pandemia por Covid-19. Fue de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, nivel

descriptivo-correlacional, de diseño no experimental, transversal, la población estuvo compuesta por 57 y la muestra estuvo constituida por la totalidad de estos, por la cual fue censal. Para recolectar datos, se aplicó la técnica de la encuesta y tuvo como instrumentos, el Inventario Sistemático Cognoscitivista de Estrés Académico (SISCO), Barraza (2006) y para la segunda variable, autoestima, la escala de autoestima de Stanley Coopersmith en la versión adulto validada por Alban (2018). Luego del análisis estadístico descriptivo e inferencial y a través del Coeficiente de Correlación Rho de Spearman, se concluyó que, existe correlación inversa y significativa, siendo el Rho de Spearman = - 0,710. Por lo tanto, se aceptó la hipótesis general de investigación, y existió una relación significativa entre el estrés académico y la autoestima en estudiantes, concluyó que, existe correlación inversa y significativa, entre ambas variables, es decir, a medida que aumenta el estrés académico, disminuye el nivel de autoestima de estos. Los resultados sirvieron como sustento para la discusión de los hallazgos que, se encontraron en la presente labor investigativa y de esa manera, poder generar recomendaciones que contribuyeron con las soluciones a la problemática abordada en la misma.

Por su parte, Lazo & Samaniego (2021), en su investigación *titulada: "Autoestima y estrés académico en estudiantes de una Institución Pública de la Provincia de Junín -2021"*, para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, de la Universidad Peruana los Andes, tuvo como objetivo general, determinar la relación que existe entre la autoestima y el estrés académico en estudiantes. Fue de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, nivel descriptivo-correlacional, de diseño no experimental, transversal, aplicada a la población fue 134 estudiantes. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes. Para recolectar datos, se aplicó la técnica de la encuesta y los instrumentos utilizados para tal propósito fueron: la escala de autoestima de Stanley Coopersmith y el Inventario Sistemático Cognoscitivista de Estrés Académico (SISCO). Luego del análisis estadístico, a través del Coeficiente de Correlación Rho de Spearman con apoyo del programa estadístico SPSS V25, se concluyó que, existe relación entre ambas variables, pues el $Rho=0.378$, por lo que se recomendó realizar talleres de autoestima, a través de la autovaloración y la práctica de valores y principios. Asimismo, llegaron a la conclusión que, existe relación directa e inversa entre ambas, es decir, mientras se aumenta el nivel del estrés académico de los

estudiantes, disminuirá la autoestima en estos. Tales ideas, fueron comparadas con los resultados a los que llegó en el actual estudio investigativo y así, presentar conclusiones muy puntuales que, sirvieron para dar recomendaciones que aporten soluciones a la necesidad considerada en el presente estudio.

Por otro lado, Bonifacio & Puris (2022), en su investigación titulada: *“Estrés académico y autoestima en estudiantes de la Escuela de Economía de una Universidad en Pasco 2022”*, para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, de la Universidad Peruana los Andes, tuvo como objetivo general, determinar la relación que existe entre el estrés académico y la autoestima en estudiantes. Para ello, se aplicó la siguiente metodología investigativa: enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, nivel descriptivo-correlacional, de diseño no experimental, transversal, aplicada a una población compuesta por 347 estudiantes. La muestra no probabilística, estuvo conformada por 182 de estos. Para recolectar datos, se aplicó la técnica de la encuesta y los instrumentos utilizados para tal propósito fueron: el Inventario Sistemático Cognoscitivista de Estrés Académico (SISCO), Barraza (2006) y para la segunda variable, autoestima, la escala de autoestima de Stanley Coopersmith en la versión para adultos. Luego del análisis estadístico con apoyo del programa estadístico SPSS V25, se concluyó que, existe relación inversa entre ambas variables, pues el $Rho = -0.378$, es decir, entre mayor sea el estrés académico, menor será la autoestima, por tal razón en el estudio se aceptó la hipótesis general. En contribución, la investigación precedente, es relevante, por cuanto, el autor de la misma, llegó a la siguiente conclusión: la autoestima de los estudiantes, disminuye, a medida que, aumenta el estrés académico, se pudo verificar, tanto la hipótesis general, como, las específicas planteadas en la presente actividad, así como llegar a conclusiones y, también, a recomendaciones que sirven de aporte a las soluciones.

Zamora (2022), en su investigación titulada: *“Estrés académico y autoestima en estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana en contexto Covid-19”*, para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, de la Universidad Peruana Unión, tuvo como objetivo general, determinar la relación que existe entre el estrés académico y la autoestima en estudiantes Universitarios. fue de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, nivel descriptivo-interpretativo, de diseño no

experimental, transversal, muestra estuvo conformada por 428 participantes. La técnica que se utilizó fue encuesta. Los Se utilizaron como instrumentos el Inventario Sistemático Cognoscitivista de Estrés Académico (SISCO), Barraza (2006), y para la segunda variable, autoestima, la escala de autoestima de Stanley Coopersmith (1967) en la versión para adultos. Luego del análisis estadístico inferencial, se concluyó que, existe relación inversa entre ambas variables, pues el $Rho = -0.397$, es decir, entre menores niveles de autoestima, se asocian, mayores niveles de estrés académico, en los estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana. Las conclusiones a las que llegó el autor de la misma, permiten inferir que, el estrés académico guarda relación con la autoestima de estos, afectándola negativamente. Los hallazgos, encontrados, en la presente investigación, fueron contrastados con tales resultados y así presentar conclusiones y aportes finales.

2.1.2. Antecedentes internacionales

Castro & Rodríguez (2019), en su investigación titulada: *“Estrategias de afrontamiento y autoestima en estudiantes de nivelación. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba-2018”*, para optar el título profesional de Psicólogo Clínico, de la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador, tuvo como objetivo general, analizar las estrategias de afrontamiento y autoestima en estudiantes. Utilizó el enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, con nivel descriptivo no experimental de corte transversal. La población estuvo compuesta por 467 estudiantes de nivelación y la muestra a 240. Utilizó como técnica la encuesta. Los instrumentos usados: escala de afrontamiento de Lazarus y la escala de autoestima de Stanley Coopersmith (1967). Luego del análisis de datos, se concluyó que, para el caso de la autoestima, el test aplicado, se observó que, 25,42% de estudiantes conserva autoestima alta. 38,33% autoestima media y un 36,25% autoestima baja. Con base, en estos resultados, se diseñó una guía de intervención psicoeducativa para mejorar la autoestima. En contribución, la investigación precedente, es relevante, por cuanto los autores, consideraron abordar la variable objeto de estudio, autoestima, la cual, igualmente, fue abordada como elemento de estudio en el presente trabajo investigativo, para llegar a conclusiones y recomendaciones específicas que aporten soluciones a la necesidad presentada en este.

Asimismo, Kloster & Perrotta (2019), en su investigación titulada: *“Estrés*

académico en estudiantes Universitarios de la Ciudad de Paraná”, para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, de la Universidad Católica Argentina, tuvo como objetivo general, analizar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios. Para tal fin, se aplicó la siguiente metodología: enfoque cuantitativo. La investigación fue de aplicada, con nivel descriptivo-comparativo y no experimental de corte transversal. La población estuvo compuesta por 163 estudiantes universitarios. La técnica fue, la encuesta y, como instrumento utilizaron: el Inventario Sistemático Cognoscitivista de Estrés Académico (SISCO), Barraza (2006). Luego del análisis de datos, se concluyó que, los estudiantes presentan un nivel de estrés académico moderado, siendo los del primer año quienes presentan un nivel de estrés mayor, pues, los del último año, emplean con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento. En contribución, la investigación precedente, es relevante y ha contribuido en el soporte de la presente investigación.

Lasluisa (2020), en su investigación titulada: *“Estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes”*, para optar el título profesional de Psicólogo Clínico, de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, tuvo como objetivo general, determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en una muestra de estudiantes adolescentes. Fue de enfoque cuantitativo de tipo aplicada con nivel descriptivo con diseño no experimental de corte transversal. Tuvo como muestra poblacional compuesta por 154 estudiantes. Utilizó como técnica el cuestionario como instrumentos: Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Autoestima en adolescentes AUD-DAT. Luego del análisis de datos, se concluyó que, existe la presencia de estrés académico en niveles moderados en los estudiantes. No obstante, este no influye en el rendimiento académico de estos. Por ello, se tomará en cuenta, el lugar de residencia, sexo, tipo de familia y relación con los profesores, como predictores generadores de estrés. En contribución, la investigación precedente, es relevante. Aspecto que, también, fue abordado como tema de estudio en el presente trabajo investigativo y permitió presentar conclusiones y aportes puntuales como parte de las soluciones a la problemática estudiada.

Por su parte, Pineida (2020), en su investigación titulada: *“Nivel de estrés*

académico de los estudiantes de Psicología Educativa y Orientación de la Universidad Central del Ecuador, en el período de estudio julio-noviembre 2019”, para optar el título profesional de Licenciado en Educación. Mención Psicología Educativa, de la Universidad Central del Ecuador, tuvo como objetivo general, caracterizar el nivel de estrés académico de los estudiantes. Fue de enfoque cuantitativo de tipo aplicada con nivel descriptivo, no experimental de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 232 estudiantes. La técnica para recabar la información fue: la encuesta. El instrumento el cuestionario de Estrés Académico elaborado por Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y García (2008). Se concluyó que, existe la presencia de estrés académico en los estudiantes de la población investigada, generado principalmente por, la sobrecarga de trabajo académico, aprendizaje de las asignaturas de formación profesional y agotamiento físico. Es un aporte teórico de consulta, el cual, como fuente de información, fue considerado en el capítulo correspondiente a la discusión y comparación de antecedentes, en el presente estudio investigativo y de esta manera, llegar a recomendaciones que contribuyen con la solución de la problemática presentada en este estudio.

Finalmente, Flores (2020), en su investigación titulada: “*Relación de la autoestima con el rendimiento escolar en estudiantes de octavo año de Educación Básica del Colegio Borja 3*”, para optar el título profesional de Psicólogo Infantil y Psico rehabilitador, de la Universidad Central del Ecuador, tuvo como objetivo general, determinar la influencia de la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes fue de enfoque cuantitativo de tipo aplicada., con nivel descriptivo, no experimental y según la temporalización: de corte transversal. La población compuesta de 50 estudiantes La muestra, fue censal, la técnica fue la encuesta. El instrumento: el Test de Autoestima Escolar. Luego del análisis de los datos, se concluyó que, los estudiantes que presentaban un nivel de autoestima normal, presentaban un mejor rendimiento académico, sobre quienes presentaban niveles bajos de autoestima. Esta información me ayuda, como fuente de información, fue considerado en el capítulo correspondiente a la discusión y comparación de antecedentes, en el presente estudio investigativo, pues en el mismo, se abordó la variable: autoestima, la misma que fue estudiada en la citada tesis.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Variable 1: Estrés Académico

El estrés, habitualmente, señala a una dinámica presión, es decir, a un ambiente emocional tan inflexible que entorpece la verdadera realización de una acción. Según Rodríguez & Cotonieto (2022), “este se da, en los alumnos y se presenta cuando permanecen expuestos a una serie de necesidades. Estas insuficiencias, se designan estresores y estimulan inestabilidades sistémicas en ellos, las cuales, se identifican por determinados síntomas”. (p. 154)

Por su parte, Solano et al. (2022), explica que se trata de un proceso metódico de naturaleza adaptativa, comúnmente psicológico, el cual, se presenta cuando los estudiantes están en contextos académicos y deben realizar una serie de labores en las que son evaluados, consideradas estas como elementos estresores, produciendo en estos, un estado de agobio y, generando señales o síntomas de inestabilidad, lo cual obliga al discente a realizar actividades de afrontamiento para estabilizarse nuevamente. (p. 3)

Asimismo, Chiluisa & Gaibor (2022), señalan que, esta variable, se refiere a una serie de procesos cognitivos y afectivos que el estudiante capta, evalúa y los considera amenazantes o demandantes, pudiendo responder eficazmente o no ante estos, generando en la persona, problemas de concentración, tristeza, aislamiento y soledad, entre otros. (p. 1442)

Además, Jiménez (2022), señala que, el estrés académico, es la angustia que presenta el alumno debido a elementos físicos, emocionales, interrelacionales o ambientales que pueden aplicar tensión sobre la capacidad individual para adaptarse al contexto escolar, afectando su rendimiento académico, la capacidad metacognitiva para abordar problemas, la presentación de exámenes, la relación con amigos y profesores.

En este orden de ideas, es definido por Zamora & Leiva, (2022,), “como una respuesta fisiológica, emocional, cognitiva y conductual de los estudiantes, frente a diversos estímulos y eventos académicos que producen cargas mentales y emocionales en estos”. (p. 129)

2.2.1.1. Dimensiones

2.2.1.1.1. Dimensión 1: Estresores académicos

La investigación realizada a, diferentes fuentes de consulta, permitió encontrar, sobre este aspecto lo señalado por los autores, Chávez et al. (2020, pp. 40-42), quienes indican que, los estresores académicos son eventos o situaciones que pueden generar estrés en estudiantes y que están relacionados con su desempeño académico. Estos pueden incluir la presión por obtener buenas calificaciones, la sobrecarga de trabajo, la falta de tiempo para realizar tareas y estudiar, la ansiedad ante los exámenes, la competencia con otros estudiantes, los conflictos con los profesores o compañeros de clase, entre otros.

Asimismo, continúa señalando el autor (ob. cit.), los estresores académicos pueden afectar negativamente la salud física y mental de los estudiantes, así como su rendimiento académico y su bienestar en general. Por esta razón, es importante que los estudiantes aprendan a identificar y manejar adecuadamente los estresores académicos, y que las instituciones educativas brinden herramientas y recursos para ayudarles a enfrentarlos de manera efectiva.

Indicador 1: reacciones estresantes. Al realizar una búsqueda en las diferentes fuentes de información, se halló que este indicador, según Tenelanda et al. (2022), son respuestas físicas, emocionales y psicológicas que una persona puede experimentar en respuesta a situaciones estresantes. Estas respuestas pueden incluir una variedad de síntomas físicos, como sudoración, palpitaciones cardíacas y tensión muscular, así como cambios emocionales como ansiedad, miedo, ira y tristeza. Además de afectar el pensamiento y el comportamiento de una persona.

2.2.1.1.2. Dimensión 2: Síntomas del estrés académico

El estrés académico se produce cuando las demandas del entorno educativo superan la capacidad de una persona para hacer frente a ellas. La investigación realizada a varias fuentes de consulta, permitió encontrar, sobre esta arista lo señalado por los autores, Cassaretto et al. (2021), quienes indican que, los síntomas pueden variar de persona a persona, pero algunos de los signos y síntomas comunes del estrés académico incluyen:

Indicador 1: 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 y 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 y 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 y descuido de su aspecto físico. (pp. 3-4)

Indicador 2: reacciones físicas al estrés académico. Al investigar en las diferentes fuentes de información, se halló que este indicador, según Tenelanda et al. (2022), se refiere a, las diversas reacciones físicas en el cuerpo, que pueden variar de una persona a otra. Algunas de las más comunes al estrés académico incluyen: dolores de cabeza, problemas digestivos, problemas de sueño, fatiga, problemas de piel, sudoración excesiva y problemas respiratorios, entre otros. (pp. 41-42)

Con base en lo expuesto, cabe mencionar que, el estrés académico puede tener efectos negativos en la salud física y mental, por lo que es importante aprender a manejarlo de manera efectiva y es recomendable buscar ayuda de un profesional de la salud.

Indicador 3: reacciones psicológicas al estrés académico. Al realizar una indagación en las diferentes fuentes de información, se halló que este indicador, explica Tenelanda et al. (2022), pueden variar de una persona a otra, pero algunas de las respuestas más comunes son: ansiedad, la merma en la capacidad para concentrarse y aprender de manera efectiva, depresión, desmotivación, irritabilidad, fatiga e insomnio, entre otros. (pp. 34-37)

Indicador 4: reacciones comportamentales. Al realizar una búsqueda en las diferentes fuentes de información, se halló que este indicador, según Tenelanda et al. (2022), implica, tener una variedad de reacciones en el comportamiento del

estudiante, que pueden variar en función de la persona y del nivel de estrés experimentado. Algunas de las reacciones más comunes que se pueden observar en los estudiantes que experimentan estrés académico incluyen:

La ansiedad: puede manifestarse en forma de nerviosismo, preocupación excesiva, miedo y tensión. Cambios en los patrones de sueño. Cambios en los hábitos alimenticios: el estrés académico puede llevar a cambios en los hábitos alimenticios, como saltarse comidas o comer en exceso. Abuso de sustancias: algunos estudiantes pueden recurrir al abuso de sustancias como el alcohol o las drogas para hacer frente al estrés. Aislamiento social y procrastinación. Conductas impulsivas: el estrés académico puede llevar a que los estudiantes tomen decisiones impulsivas, como abandonar el colegio o desafiar la autoridad.

2.2.1.1.3. Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento

La investigación realizada a diferentes fuentes de consulta, permitió encontrar, sobre esta dimensión lo señalado por el autor, González (2019), quien indica que, las estrategias de afrontamiento del estrés académico son técnicas y herramientas que se utilizan para manejar el estrés relacionado con el ámbito académico. Estas estrategias pueden ayudar a los estudiantes a lidiar con situaciones estresantes como exámenes, trabajos, presentaciones, proyectos y otras demandas académicas. (pp. 26-29)

Algunas estrategias de afrontamiento del estrés académico incluyen:

- Planificación y organización: crear un calendario o un horario de estudio puede ayudar a los estudiantes a planificar su tiempo y reducir el estrés.
- Técnicas de relajación: la meditación, la respiración profunda, el yoga o cualquier otra técnica de relajación reducen el estrés y la ansiedad.
- Ejercicio físico: el ejercicio puede ayudar a mejorar el bienestar físico y mental.
- Pensamiento positivo: el pensamiento positivo y la visualización pueden ayudar a los estudiantes a mantener una actitud positiva y afrontar situaciones estresantes.
- Apoyo social: buscar el apoyo de amigos, familiares o compañeros de clase puede ayudar a los estudiantes a sentirse más respaldados y reducir el

estrés.

- Descanso y sueño adecuados: dormir lo suficiente y tomar descansos regulares durante el estudio puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el rendimiento académico.
- Limitar el uso de tecnología: reducir el tiempo de uso de dispositivos electrónicos y redes sociales puede ayudar a los estudiantes a concentrarse mejor en sus estudios y reducir el estrés.
- Buscar ayuda profesional: si el estrés académico se vuelve abrumador, para mejorar la salud mental que puede ser beneficioso para el estudiante.

Indicador 1: situaciones de afrontamiento. Al investigar en las diferentes fuentes de información, se halló que este indicador, según Tenelanda et al. (2022), implica, una serie de acciones que, una persona puede llevar a cabo para enfrentar y disminuir el estrés académico. Entre estas se encuentran:

- Planificación: planificar el tiempo y las tareas de estudio puede ayudar a los estudiantes a sentirse más organizados y menos abrumados por las responsabilidades académicas. Es importante establecer metas realistas y alcanzables y dividir el trabajo en partes más pequeñas.
- Ejercicio, puede ayudar a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo de los estudiantes. El ejercicio físico también puede ayudar a mejorar la concentración y la memoria, lo que puede ser beneficioso para el rendimiento académico.
- Técnicas de relajación, como la meditación, la respiración profunda y la relajación muscular progresiva, pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.
- Redes de apoyo: hablar con amigos, familiares o profesores de confianza puede ayudar a los estudiantes a procesar y manejar el estrés académico. Los grupos de estudio también pueden proporcionar un entorno de apoyo y motivación. (pp. 52-96)

2.2.1.2. Etapas del estrés

2.2.1.2.1. Etapa de alarma

La etapa de alarma del estrés, según Tenelanda et al. (2022), es la primera fase de la respuesta al estrés que experimenta el cuerpo humano. Se produce cuando una persona se enfrenta a un evento estresante o percibido como amenazante, ya sea físico o psicológico. Durante esta etapa, el cuerpo libera hormonas del estrés, como la adrenalina y el cortisol, para prepararse para la lucha o huida. Esto provoca cambios fisiológicos en el cuerpo, como un aumento en la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial, así como una mayor tensión muscular y una liberación de glucosa en la sangre para proporcionar energía adicional. (pp. 28-32)

Por lo expuesto, se puede inferir que, la etapa de alarma del estrés, es una respuesta natural y adaptativa del cuerpo que ayuda al ser humano a sobrevivir en situaciones de peligro, pero si la respuesta al estrés es crónica o frecuente, puede tener efectos negativos en la salud física y mental.

2.2.1.2.2. Etapa de Resistencia

La etapa de resistencia, según Tenelanda et al. (2022), es la segunda fase del estrés, en la que, el cuerpo intenta adaptarse a la presencia del estrés continuo o prolongado. Durante esta etapa, la respuesta del cuerpo al estrés se estabiliza y los niveles hormonales y fisiológicos se mantienen elevados, lo que permite al cuerpo continuar lidiando con el estrés. El cuerpo, se esfuerza por mantener la respuesta de lucha o huida que se activa en la primera etapa del estrés, y se adapta a las demandas del estrés crónico mediante la producción continua de hormonas del estrés, como el cortisol y la adrenalina.

Sin embargo, continúa señalando el autor (ob. cit.), si el estrés persiste durante demasiado tiempo, la capacidad del cuerpo para mantener esta respuesta de adaptación puede disminuir, lo que lleva a la tercera fase del estrés, conocida como la etapa de agotamiento. En esta fase, el cuerpo ya no puede mantener la respuesta al estrés y puede experimentar una variedad de síntomas físicos y emocionales.

2.2.1.2.3. *Etapa de Agotamiento*

La etapa de agotamiento del estrés, según Tenelanda et al. (2022), se produce después de la etapa de resistencia del estrés, cuando el cuerpo ha estado bajo estrés durante un período prolongado y ha agotado sus recursos para combatirlo. Durante la etapa de agotamiento del estrés, la capacidad del cuerpo para resistir al estrés disminuye significativamente y pueden aparecer síntomas como fatiga crónica, depresión, ansiedad, enfermedades físicas y mentales, e incluso la muerte en casos extremos. (pp. 28-32)

2.2.1.3. **Causas del estrés académico**

El estrés académico, según Tenelanda et al. (2022), es una respuesta normal del cuerpo y la mente a las demandas y presiones que enfrentan los estudiantes en el entorno académico. Algunas de las causas comunes del estrés académico incluyen:

- **Altas expectativas:** los estudiantes pueden sentir presión para alcanzar altas calificaciones, obtener admisión a universidades de élite o impresionar a sus profesores y padres.
- **Carga de trabajo excesiva:** la cantidad de trabajo requerido en los cursos, tareas y exámenes puede ser abrumadora para algunos estudiantes, especialmente si están inscritos en múltiples cursos al mismo tiempo.
- **Falta de tiempo:** los estudiantes pueden sentir que no tienen suficiente tiempo para hacer todo lo que se les pide, lo que puede resultar en la falta de sueño y tiempo libre, así como una sensación de estar constantemente "ocupados".
- **Dificultades de aprendizaje:** los estudiantes que tienen dificultades para aprender o retener información pueden sentirse frustrados y estresados por su falta de progreso.
- **Preocupaciones financieras:** son dificultades para pagar la matrícula y otros gastos relacionados con la escuela pueden sentir una presión financiera adicional que puede contribuir al estrés.
- **Problemas personales:** como problemas familiares o relaciones interpersonales, pueden afectar la capacidad de los estudiantes para

concentrarse en sus estudios y aumentar su estrés.

- Competencia y comparación: los estudiantes pueden sentir que están compitiendo con otros estudiantes por las mejores calificaciones, lo que puede generar estrés y ansiedad.
- Incertidumbre sobre el futuro: los estudiantes pueden sentir preocupación acerca de lo que sucederá después de graduarse, especialmente si no tienen planes claros o si no están seguros de lo que quieren hacer en el futuro. (pp. 29-33)

2.2.2. Variable 2: Autoestima

Al efectuar indagación, sobre esta variable, se encontró que, Rupay et al. (2022), señalan que, 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 cual, la persona se cree capaz, importante, exitosa y valiosa.

Asimismo, Angulo (2022), define como, la opinión propia que cada persona tiene de sí misma, de otras y del entorno que le rodea. Se basa en los pensamientos, emociones, percepciones y costumbres adquiridas en el transcurso de vida. En este mismo hilo argumental, Moreno & Vásquez (2022,), señalan que, la autoestima trata de la valoración propia que una persona se otorga, involucrando emociones, pensamientos, sentimientos y experiencias que ella misma adquiere con el tiempo.

Adicionalmente, Navarro et el. (2021), explican que, se refiere a la autoevaluación y valoración, positiva o negativa, que realiza una persona con relación a sus cualidades, habilidades y características percibidas. Por último, Carranza & Flores (2023,), definen esta variable, como el autoevalúo que cada persona realiza de su concepto propio, es decir, la manera en la cual el ser humano valora sus pensamientos y sentimientos.

2.2.2.1. Dimensiones

2.2.2.1.1. Dimensión 1: Autoestima Positiva

La autoestima positiva, según indica Luna (2022) se refiere a, tener una evaluación positiva y saludable de uno mismo. Se trata de sentirse valorado y aceptado como persona, y tener confianza en las propias habilidades y capacidades. Las personas con una autoestima positiva tienen una actitud más positiva ante la vida y son más propensas a tomar decisiones saludables y a asumir riesgos. Tener una autoestima positiva no significa ser arrogante o egocéntrico, sino tener una percepción realista y equilibrada de uno mismo.

La autoestima positiva, según sigue explicando el autor (ob. cit.), se construye a lo largo del tiempo a través de una combinación de experiencias positivas, relaciones saludables, reconocimiento y éxito en diferentes ámbitos de la vida. También puede ser fortalecida por una mentalidad positiva y un enfoque en el autocuidado y la auto mejora.

Indicador 1: importancia personal. Al realizar una indagación en las diferentes fuentes de información, se halló que este indicador, según Pérez (2019), se refiere al, valor que una persona asigna a sí misma y a su papel en el mundo. Esta percepción puede ser influenciada por diversos factores, como las experiencias pasadas, las expectativas sociales y culturales, y las relaciones interpersonales. La misma es importante, porque puede tener un impacto significativo en la autoestima y la autoconfianza de una persona. Cuando alguien se siente valorado y reconocido por sus habilidades y logros, es más probable que tenga una imagen positiva de sí mismo y se sienta motivado para seguir creciendo y alcanzando metas. (pp. 22-32)

Indicador 2: cualidades personales. Al realizar una búsqueda en las diferentes fuentes de Información, se halló que este indicador, según Pérez (2019), se refiere a, las características o rasgos que definen a una persona y que influyen en su comportamiento, actitudes y forma de interactuar con los demás. Estas cualidades, pueden ser tanto positivas como negativas, y pueden ser innatas o adquiridas a lo largo del tiempo. Entre estas, se hallan: la honestidad, la integridad, la empatía, la compasión, la generosidad, la tolerancia, la paciencia, la perseverancia, la humildad, la creatividad, la curiosidad, la responsabilidad, la confianza en uno

mismo, y la autoestima, entre otras.

Indicador 3: capacidad personal. Al investigar en las diferentes fuentes de información, se halló que este indicador, según Pérez (2019), se refiere a, las habilidades, conocimientos, destrezas y recursos que una persona tiene a su disposición para enfrentar y resolver los desafíos y demandas de la vida cotidiana, así como para alcanzar sus objetivos personales y profesionales.

Estas, continúa señalando el autor (ob. cit.), pueden ser tanto cognitivas, por ejemplo, la capacidad de razonamiento, memoria y aprendizaje, como no cognitivas, por ejemplo, la capacidad de autocontrol, empatía y resiliencia, y pueden desarrollarse y mejorarse a lo largo del tiempo con la práctica, la educación y la experiencia.

Indicador 4: actitud personal. Al realizar una indagación en las diferentes fuentes de información, se halló que este indicador, según Chiesi et al. (2022,), se refiere a, la disposición mental o emocional que una persona adopta hacia una determinada situación, objeto, persona o grupo. Es la manera que la persona percibe, interpreta y responde a lo que está sucediendo a su alrededor.

Esta, puede ser positiva o negativa, e influir en el comportamiento y las decisiones que una persona toma. También puede ser influenciada por factores externos, como la cultura, la educación, la religión, la experiencia de vida y las relaciones interpersonales.

Indicador 5: satisfacción personal. Al realizar una búsqueda en las diferentes fuentes de información, se halló que este indicador, según Pérez (2019), se refiere al, estado emocional positivo en el que una persona experimenta un sentimiento de felicidad, logro y realización con respecto a su vida y a sí misma. Es una sensación de bienestar subjetivo que se relaciona con la percepción que una persona tiene de su vida y su capacidad para alcanzar sus objetivos y metas. Esta, no depende únicamente de factores externos, sino también de la capacidad de la persona para gestionar sus emociones y encontrar significado y propósito en su vida. (pp. 22-32)

2.2.2.1.2. *Dimensión 2: Autoestima negativa*

La autoestima negativa, señala Luna (2022), se refiere a una perspectiva o evaluación negativa y pesimista que una persona tiene de sí misma. Es decir, una persona con autoestima negativa tiende a pensar y sentir que no es valiosa, competente o digna de amor y respeto. Además son a menudo se sienten inseguras, ansiosas y autocríticas, y pueden tener dificultades para aceptar y apreciar sus propias cualidades y logros. Además, pueden ser más propensas a experimentar depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental. (pp. 3-5)

Indicador 1: orgullo. Al investigar en las diferentes fuentes de información, se halló que este indicador, según Zepeda & Núñez (2022), es una emoción compleja que puede ser definida de varias maneras dependiendo del contexto en el que se utilice. En general, el orgullo se refiere a la satisfacción o el sentimiento de autoestima que se experimenta cuando se logra algo valioso o se pertenece a algo significativo. Sin embargo, el orgullo también puede tener un lado negativo si se convierte en arrogancia, vanidad o superioridad hacia los demás. En estos casos, el orgullo puede conducir a comportamientos negativos y a una falta de empatía hacia los demás.

Indicador 2: fracaso. Al realizar una indagación en las diferentes fuentes de información, se halló que este indicador, según Zepeda & Núñez (2022), implica, una situación en la que en un intento de lograr un objetivo no se tiene éxito. Puede referirse a un resultado negativo, un error o una decepción después de haber realizado esfuerzos para alcanzar un objetivo determinado. El fracaso es una parte natural de la vida y puede ocurrir en cualquier ámbito, incluyendo en el trabajo, en la escuela, en las relaciones personales y en los proyectos personales.

Indicador 3: inutilidad. Al realizar una búsqueda en las diferentes fuentes de información, se halló que este indicador, según Zepeda & Núñez (2022), se refiere a, la sensación de que no se tiene un propósito o utilidad en la vida. Puede manifestarse de diferentes maneras, como la sensación de ser incapaz de realizar tareas importantes, de no ser valorado por los demás, de no tener un propósito claro en la vida o de sentir que no se está contribuyendo significativamente al mundo o a la sociedad.

Asimismo, señalan los autores (ob. cit.), este sentimiento puede ser causado por diversos factores, como la falta de objetivos claros, la ausencia de apoyo emocional o social, la falta de logros o éxitos, la comparación con otros que parecen tener una vida más significativa o la presión social para ser exitoso. En algunos casos, puede ser un síntoma de depresión u otros trastornos mentales.

Indicador 4: respeto. Al investigar en las diferentes fuentes de información, se halló que este indicador, según Delgado (2022), hace referencia al, sentimiento de consideración, aprecio y valoración hacia alguien o algo. Se trata de reconocer y aceptar la dignidad, los derechos y las diferencias de los demás, así como de actuar de manera consciente y responsable, evitando hacerles daño o perjudicarlos.

El respeto, continúa señalando la autora (ob, cit.), implica tratar a los demás con amabilidad, cortesía, tolerancia y empatía, sin discriminar por motivos de género, raza, religión, orientación sexual, nacionalidad, entre otros aspectos, siendo fundamental para mantener relaciones sanas y equilibradas, tanto en el ámbito personal como en el social y profesional.

Indicador 5: maldad. Al realizar una indagación en las diferentes fuentes de información, se halló que este indicador, según Nizama (2022), es un concepto complejo y subjetivo, el cual, por lo común se refiere a, la intención o acción de causar daño, dolor o sufrimiento a otros seres, ya sea de manera física, emocional, psicológica o espiritual.

2.3. Definición de términos básicos

Actitud personal: se refiere a, la disposición mental o emocional que una persona adopta hacia una determinada situación, objeto, persona o grupo. Chiesi et al. (2022, pp. 7006-7014)

Autoestima negativa: se refiere a, una perspectiva o evaluación negativa y pesimista que una persona tiene de sí misma. Luna (2022, pp. 3-5)

Autoestima positiva: se refiere a, tener una evaluación positiva y saludable de uno mismo. Luna (2022, pp. 6-8)

Autoestima: se refiere a, la evaluación que el individuo hace y mantiene por costumbre sobre sí mismo. Rupay et al. (2022)

Capacidad personal: se refiere a, las habilidades, conocimientos, destrezas y recursos que una persona tiene a su disposición para enfrentar y resolver los desafíos y demandas de la vida cotidiana. Pérez (2019, pp. 22-32)

Causas del estrés académico: se refiere a, las causas comunes del estrés académico como las altas expectativas, carga de trabajo excesiva, falta de tiempo y de recursos financieros, entre otras. Tenelanda et al. (2022, pp. 29-33)

Cualidades personales: se refiere a, las características o rasgos que definen a una persona y que influyen en su comportamiento, actitudes y forma de interactuar con los demás. Pérez (2019, pp. 22-32)

Estrategias de afrontamiento: se refiere a, técnicas y herramientas que se utilizan para manejar el estrés relacionado con el ámbito académico. González (2019, pp. 26-29)

Estrés académico: se refiere a, un proceso metódico de naturaleza adaptativa, comúnmente psicológico, el cual, se presenta cuando los estudiantes están en contextos académicos y deben realizar una serie de labores en las que son evaluados, consideradas estas como elementos estresores. Solano et al. (2022, p. 3)

Estresores académicos: se refiere a, eventos o situaciones que pueden generar estrés en estudiantes y que están relacionados con su desempeño académico. Chávez et al. (2020, pp. 40-42)

Etapas de agotamiento: se refiere a, la etapa que viene luego de la etapa de resistencia del estrés, cuando el cuerpo ha estado bajo estrés durante un período prolongado y ha agotado sus recursos para combatirlo. Tenelanda et al. (2022, pp. 28-32)

Etapas de alarma: se refiere a, la primera fase de la respuesta al estrés que experimenta el cuerpo humano. Se produce cuando una persona se enfrenta a un evento estresante o percibido como amenazante, ya sea físico o psicológico. Tenelanda et al. (2022, pp. 28-32)

Etapas de resistencia: se refiere a, la segunda fase del estrés, en la que, el cuerpo intenta adaptarse a la presencia del estrés continuo o prolongado. Tenelanda et al.

(2022, pp. 28-32)

Fracaso: se refiere a, una situación en la que en un intento de lograr un objetivo no se tiene éxito. Zepeda & Núñez (2022, pp. 721-736)

Importancia personal: se refiere al, valor que una persona asigna a sí misma y a su papel en el mundo. Pérez (2019, pp. 22-32)

Inutilidad: se refiere a, la sensación de que no se tiene un propósito o utilidad en la vida. Zepeda & Núñez (2022, pp. 721-736)

Maldad: se refiere a, la intención o acción de causar daño, dolor o sufrimiento a otros seres. Nizama (2022, pp. 122-134)

Orgullo: se refiere a, la satisfacción o el sentimiento de autoestima que se experimenta cuando se logra algo valioso o se pertenece a algo significativo. Sin embargo, el orgullo también puede tener un lado negativo si se convierte en arrogancia, vanidad o superioridad hacia los demás. Zepeda & Núñez (2022, pp. 721-736)

Reacciones comportamentales: se refiere a, reacciones como la **preocupación excesiva, miedo y tensión. Cambios en los patrones de sueño y cambios en los hábitos alimenticios.** Tenelanda et al. (2022, pp. 34-37)

Reacciones estresantes: se refiere a, respuestas físicas, emocionales y psicológicas que una persona puede experimentar en respuesta a situaciones estresantes. Tenelanda et al. (2022, pp. 34-37)

Reacciones físicas al estrés académico: se refiere a, las diversas reacciones físicas en el cuerpo, las cuales pueden variar de una persona a otra. Algunas de las más comunes al estrés académico incluyen: dolores de cabeza, problemas digestivos y problemas de sueño. Tenelanda et al. (2022, pp. 41-42)

Reacciones psicológicas al estrés académico: se refiere a, reacciones como la ansiedad, la merma en la capacidad para concentrarse y aprender de manera efectiva. Tenelanda et al. (2022, pp. 34-37)

Respeto: se refiere al, sentimiento de consideración, aprecio y valoración hacia alguien o algo, Delgado (2022, pp. 2-6)

Satisfacción personal: se refiere al, estado emocional positivo en el que una persona experimenta un sentimiento de felicidad, logro y realización con respecto a su vida y a sí misma. Pérez (2019, pp. 22-32)

Síntomas del estrés académico: se refiere, cuando las demandas del entorno educativo superan la capacidad de una persona para hacer frente a ellas, presentando síntomas físicos, conductuales y psicológicos. Cassaretto et al. (2021, pp. 3, 4)

Situaciones de afrontamiento: se refiere a, una serie de acciones que, una persona puede llevar a cabo para enfrentar y disminuir el estrés académico. Tenelanda et al. (2022, pp. 52-96)

III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis general de la investigación

HG Existe relación entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

3.1.2. Hipótesis específicas de la investigación

HE 1. Existe relación entre los estresores académicos y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

HE 2. Existe relación entre los síntomas del estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

HE 3. Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

3.2. Variables de estudio

3.2.1. Definición conceptual

Estrés académico

El estrés académico, según Solano et al. (2022, p. 3), 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.

Autoestima

La investigación realizada a diferentes fuentes de consulta, permitió encontrar, sobre este aspecto lo señalado por los autores, Rupay et al. (2022, p. 760), quienes explican que 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 cual, la persona se cree capaz, importante, exitosa y valiosa.

3.2.2. Definición operacional

Estrés académico

A través de, la aplicación de herramientas investigativas, se analizó la variable independiente estrés académico, en aspectos relacionados con las dimensiones: estresores, síntoma del estrés académico y estrategias de afrontamiento.

Autoestima

Por medio del, empleo de instrumentos de investigación, se estudió la variable dependiente, autoestima, en las dimensiones asociadas con la autoestima positiva y la autoestima negativa.

Tabla 1.
Operacionalización de Variables

Variable	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores
V1 Estrés Académico	Proceso metódico de naturaleza adaptativa, comúnmente psicológico, el cual, se presenta cuando los estudiantes están en contextos académicos y deben realizar una serie de labores en las que son evaluados, consideradas estas como elementos estresores, produciendo en estos, un estado de agobio (Solano et al, (2022))	Estresores	<ul style="list-style-type: none"> • Reacciones estresantes
		Síntomas del Estrés Académico	<ul style="list-style-type: none"> • Reacciones Físicas • Reacciones Psicológicas • Reacciones Comportamentales
V2 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 cual, la persona se cree capaz, importante, exitosa y valiosa (Rupay et al. (2022))	Estrategias de Afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Situaciones de Afrontamiento
		Autoestima Positiva	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia • Cualidades • Capaz • Actitud • Satisfacción
		Autoestima Negativa	<ul style="list-style-type: none"> • Orgullo • Fracaso • Respeto • Inútil • Maldad

Fuente: autoría propia

3.3. Tipo y nivel de la investigación

3.3.1. Tipo

La investigación en cuestión, se define como de tipo aplicada, tal y como lo describe Ñaupás et al. (2018), la misma se enfoca en abordar las problemáticas sociales presentes en una comunidad, país o región. Esta modalidad de investigación es ideal para los estudiantes universitarios de grado y postgrado, ya que les permite proponer soluciones reales y significativas a problemas percibidos en su entorno. Por lo tanto, se puede afirmar que esta investigación en particular es de tipo aplicada. (p. 136)

3.3.2. Nivel

Durante el desarrollo de la presente actividad investigativa, se tuvo en cuenta el nivel descriptivo y correlacional. Específicamente, el nivel descriptivo permitió recopilar información y datos de diversas fuentes, tales como individuos, libros, revistas e instituciones, con el fin de responder preguntas o demostrar hipótesis planteadas en el contexto de la investigación. Por otro lado, el nivel correlacional se utilizó para examinar la relación o grado de asociación entre dos o más variables también en el mismo contexto. De esta manera, los autores Pimienta & de la Orden (2017) explican que el objetivo principal del nivel descriptivo es la recolección de datos, mientras que el objetivo del nivel correlacional es la identificación de patrones de relación. En conjunto, ambos niveles permitieron obtener una comprensión más completa y detallada de los fenómenos estudiados en la investigación. (p. 68)

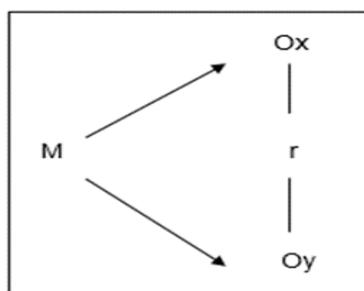


Figura 1. Diagrama del diseño correlacional

Dónde:

M = Muestra.

Ox= Datos de la variable: Estrés académico

Oy = Datos de la variable: Autoestima

3.4. Diseño de la Investigación

La investigación en cuestión adoptó un diseño no experimental-transversal, lo que implica que se trata de un enfoque empírico y sistemático. A diferencia de los diseños experimentales, en los que se manipulan las variables, en este caso las variables ya han ocurrido y no son manipuladas por el investigador. En lugar de ello, se hacen suposiciones sobre las conexiones entre las variables, sin mediar de forma directa. En este tipo de diseño, se observan las conexiones entre las variables tal y como ocurren en su entorno habitual durante un período determinado de tiempo. Es importante destacar que este enfoque proporciona una comprensión detallada de cómo se relacionan las variables en su entorno natural, lo que puede ser muy valioso para futuras investigaciones y para la toma de decisiones en el mundo real.

3.5. Población y Muestra de Estudio

3.5.1. Población

Este punto se define como un conjunto de personas o situaciones que poseen ciertas características o especificaciones en común. Según Hernández y Mendoza (2018), la población o universo se refiere a la totalidad de casos o elementos que coinciden con ciertos aspectos o especificaciones. En el contexto del estudio investigativo actual, la población o universo objeto de análisis está compuesta por un total de 124 estudiantes del noveno ciclo en las especialidades de Educación Inicial, Idioma Inglés, Educación Física y Ciencias tecnología y ambiente del Instituto de Educación Superior Pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023. Es decir, estos individuos comparten ciertas características que los convierten en parte de la población de interés para el estudio en cuestión. Por lo tanto, los investigadores pueden usar esta población como una muestra representativa del grupo más grande de estudiantes con características similares, con el objetivo de obtener resultados más precisos y confiables sobre los

aspectos que se están evaluando.

Tabla 2.

Distribución de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023. Información de variables sociodemográficas en estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023.

Sección	A	B	C	D	E	TOTAL
Masculino	11	10	16	10	12	60
Femenino	13	15	10	14	13	64
Total	24	25	25	25	25	124

3.5.2. Muestra

La presente investigación es de tipo aplicada porque la investigación realizada va a servir para que futuras investigaciones realicen sus análisis, verificaciones, contrastaciones y también mejora el conocimiento científico.

Para Tamayo y Tamayo (2006),

La forma de investigación aplicada se le denomina también activa o dinámica, se encuentra íntimamente ligada a la pura ya que depende de sus descubrimientos y aportes teóricos; es el estudio o aplicación de la investigación a problemas concretos (p. 136)

El tamaño de la muestra para el presente estudio se calculó a través de la 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, estuvo conformada por 94 estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Octavio Matta Contreras, Cutervo, Cajamarca – 2023.

3.6. Técnica e instrumentos de recolección de información

3.6.1. Técnica de recolección de información

En la presente investigación, se utilizó la técnica de encuesta para obtener los datos necesarios. Según Cabezas, Andrade y Torres (2018), la encuesta es un procedimiento sistemático que tiene como objetivo recopilar información relevante de varias personas sobre una problemática o necesidad específica que interesa al investigador. Para ello, se elaboró una serie de preguntas estructuradas que se basaron en una metodología rigurosa de operacionalización de variables. De esta forma, se buscó indagar y recopilar las opiniones de los encuestados de manera sistemática y rigurosa. En general, la encuesta se considera una herramienta muy útil en la investigación social y científica, ya que permite recopilar información de manera estructurada y objetiva, en este caso, sobre el estrés académico y autoestima en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023.

3.6.2. Instrumentos de recolección de información

Para recopilar datos de las variables, se utilizaron los siguientes instrumentos:

Variable 1: Estrés académico

FICHA TÉCNICA 1

Denominación: Inventario de Estrés Académico SISCO

Autor: Barraza Macías, Arturo

Adaptación: Puestas Lima-Perú (2010)

Lugar: Los Olivos

Fecha de aplicación: diciembre 2018.

Administración: Alumnos de 18- 27 años de edad.

Tiempo: 10-15 minutos

Número de ítem: 45 ítems

Margen de error: 0.5

Observación: Valores: Nunca, Rara Vez, Algunas Veces, Casi Siempre, Siempre.

Para la dimensión estresores corresponde a los ítems, 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11,12,13,14 y 15. Dimensión síntomas 16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26, 27,28,29 y 30 y la Dimensión estrategias 31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41, 42,43,44,45.

Variable 2: Autoestima

FICHA TÉCNICA 2

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

Autor: Rosenberg Morris

Procedencia: Estados Unidos, 1965

Adaptación peruana: Ventura, Caycho, Barboza y Salas

Lugar: Lima metropolitana

Año de publicación: 2018

Objetivo: la Evaluación de la actitud general, de manera negativa y positiva.

Administrado: comenzando de la edad mínima de 13 años para arriba.

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.

3.6.3. Validación y Confiabilidad del Instrumento

Instrumento 1: Estrés Académico

Validez

El instrumento en cuestión fue utilizado originalmente en una investigación que buscaba comparar el nivel de estrés académico entre tres niveles educativos, en una muestra compuesta por 250 estudiantes. De acuerdo con Barraza (2018), se encontraron valores psicométricos muy favorables para este instrumento, incluyendo una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.910, lo que indica una alta consistencia interna de las preguntas. Además, se observó que todos los ítems correlacionaron positivamente con el puntaje global obtenido por cada encuestado, con un nivel de significación de .000. Los coeficientes de correlación oscilaron entre 0.199 y 0.726, lo que sugiere una alta capacidad discriminante del instrumento en términos de su capacidad para diferenciar entre diferentes niveles de estrés académico. En general, estos resultados respaldan la validez y fiabilidad del instrumento para su uso en futuras investigaciones en el campo del estrés académico.

Ahora bien, para el presente estudio, se llevó a cabo una evaluación exhaustiva de la validez del contenido del instrumento utilizado. Debido a que no se había adaptado previamente a la muestra en cuestión, se modificaron algunos ítems para mejorar su pertinencia y claridad. Estos cambios fueron evaluados por un panel de jueces expertos, quienes aprobaron los cambios y recomendaron la aplicación del instrumento modificado en la versión final. Los resultados de esta

evaluación se pueden observar en el anexo del informe.

Además de la evaluación de la validez del contenido, también se realizó una evaluación de la validez ítem test en un grupo de 94 estudiantes. Los resultados obtenidos en esta evaluación indicaron que los ítems del instrumento eran adecuados y que los cambios realizados para mejorar la pertinencia y claridad habían tenido un efecto positivo. Estos resultados respaldan las recomendaciones del panel de jueces expertos y sugieren que el instrumento modificado es válido y confiable para su uso en la muestra en cuestión.

Confiabilidad

Con respecto a la fiabilidad del estudio, se llevó a cabo una evaluación mediante el uso del Coeficiente de Alfa de Cronbach. Los resultados indicaron que tanto en general como en cada una de las dimensiones analizadas, se obtuvo una adecuada fiabilidad. La adecuada fiabilidad de los datos obtenidos a través del Coeficiente de Alfa de Cronbach es un indicador de la precisión y consistencia de los resultados obtenidos, lo que aumenta la validez y confiabilidad del estudio en su conjunto.

Instrumento 2: Autoestima

Validez

En el caso de este instrumento, originalmente, el estudio de validación fue realizado en Valencia, España, en una muestra de 488 estudiantes. En el mismo, según Ventura et al. (2018) se reportaron adecuados niveles de validez, pues el alfa de Cronbach fue de 0.860.

Ahora bien, para llevar a cabo el presente estudio, se llevó a cabo un proceso de validación de contenido mediante el criterio de jueces. Este enfoque se utilizó porque el instrumento de medición que se estaba utilizando no estaba completamente adaptado a la muestra que se estaba evaluando. Como resultado, se hicieron algunas modificaciones en algunos ítems del instrumento. Estas modificaciones se basaron en los criterios de relevancia, pertinencia y claridad, y fueron aprobadas por los jueces. Después de realizar las modificaciones necesarias, se recomendó la aplicación del instrumento modificado en la versión

final. Los detalles de este proceso se pueden encontrar en el anexo del estudio. Además de la validación de contenido, también se llevó a cabo una validación ítem-test en un grupo de 94 estudiantes. Los resultados obtenidos en esta prueba indican que los valores obtenidos son adecuados y confirman lo que los jueces habían señalado previamente.

Confiabilidad

En lo que respecta a la confiabilidad, se llevó a cabo una evaluación mediante el uso del Coeficiente de Alfa de Cronbach, el cual arrojó resultados positivos en términos generales y por dimensiones específicas. Este indicador es un método estadístico comúnmente utilizado para medir la consistencia interna de un cuestionario o prueba, y su resultado puede variar en una escala del 0 al 1, siendo 1 el valor máximo de confiabilidad. Es importante destacar que la confiabilidad es un aspecto crucial en la investigación científica, ya que garantiza que las mediciones realizadas sean precisas y confiables. En consecuencia, los hallazgos obtenidos mediante el análisis de la confiabilidad del instrumento utilizado en esta investigación son altamente satisfactorios y confiables.

3.7. Método de análisis de información

Durante la investigación, se llevó a cabo un detallado análisis de la información recopilada. Este proceso se realizó a través de la aplicación de técnicas estadísticas tanto inferenciales como descriptivas, con el objetivo de obtener una interpretación más precisa de los datos obtenidos mediante la observación directa y los cuestionarios aplicados sobre el estrés académico y la autoestima. Para la tabulación, procesamiento y análisis de datos, se emplearon diversas herramientas y software especializado. Entre ellos, se utilizó el popular software estadístico SPSS para Windows, el cual permitió la realización de complejos análisis estadísticos y la generación de resultados precisos y confiables.

Además, se hizo uso de la herramienta Microsoft Excel 2016 para procesar la información recopilada a través de los cuestionarios aplicados, permitiendo la manipulación y organización de grandes cantidades de datos de manera eficiente.

Utilizando herramientas estadísticas, se llevó a cabo un análisis completo de

las variables de estudio, incluyendo la determinación de las medias, medianas, coeficientes de asimetría, curtosis y frecuencias absolutas. Se presentaron tablas y figuras para visualizar la información obtenida. En la etapa de estadística inferencial, se realizaron pruebas de hipótesis K-S para evaluar la distribución normal de las variables de estrés académico y autoestima. Los resultados de estas pruebas indicaron que ambas variables no siguen una distribución normal. Por lo tanto, se utilizó una prueba no paramétrica, el coeficiente de rho de Spearman, para contrastar las hipótesis. Con el uso de estas herramientas estadísticas, se obtuvieron resultados precisos y fiables que permiten una mejor comprensión de las variables estudiadas.

3.8. Aspectos Éticos

En el presente estudio investigativo, se hace énfasis en la importancia de la conducta ética. Es fundamental indicar las referencias de los autores consultados y citados, lo que permitirá respetar los derechos de propiedad intelectual y autoría. Además, se asegura la autenticidad del estudio, evitando cualquier forma de plagio. Asimismo, se recopilará toda la información de manera imparcial, sin manipulación alguna por parte del investigador. Además, se garantiza el respeto al anonimato de los informantes y la confidencialidad de los resultados obtenidos a partir del análisis de la información recopilada. En este estudio, se promoverá la honestidad y la transparencia en la investigación, para generar confianza en los resultados obtenidos y en su uso futuro.

IV. RESULTADOS

Tabla 3.
Estrés académico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	14	14,9	14,9	14,9
	Rara vez	23	24,5	24,5	39,4
	A veces	29	30,9	30,9	70,2
	Casi siempre	17	18,1	18,1	88,3
	Siempre	11	11,7	11,7	100,0
	Total	94	100,0	100,0	

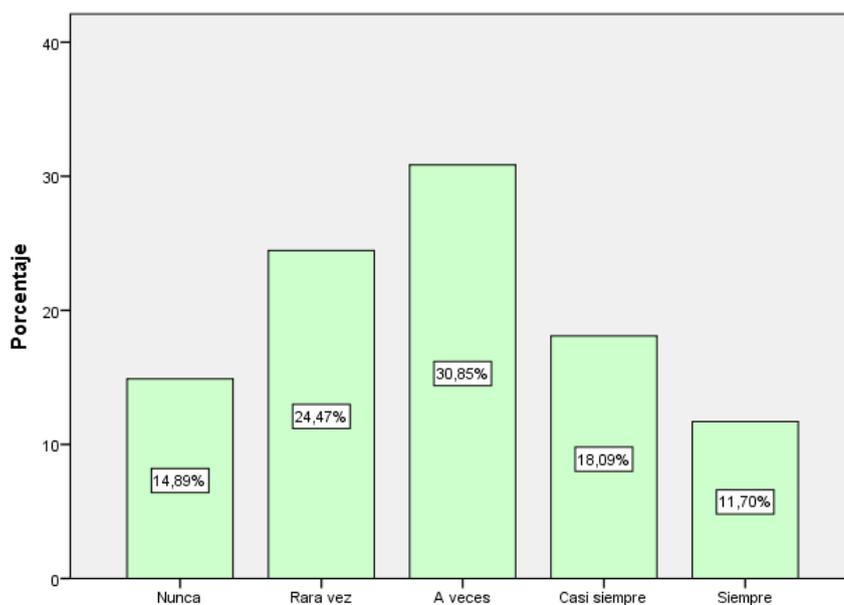


Figura 2. Estrés académico
Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se puede apreciar según gráfico que a la población se le evaluó la variable Estrés académico y los resultados fueron: Nunca 14.89%, Rara vez 24.47%, A veces 30.85%, Casi siempre 18.09% y Siempre 11.70%.

Tabla 4.
Estresores

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	11	11,7	11,7	11,7
	Rara vez	25	26,6	26,6	38,3
	A veces	33	35,1	35,1	73,4
	Casi siempre	16	17,0	17,0	90,4
	Siempre	9	9,6	9,6	100,0
	Total	94	100,0	100,0	

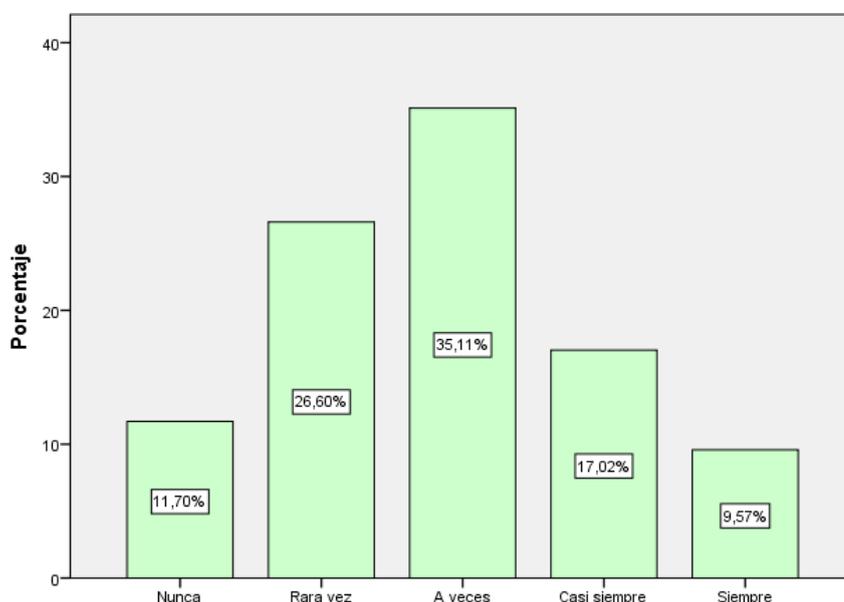


Figura 3. Estresores
Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se puede apreciar según gráfico que a la población se le evaluó la dimensión Estresores y los resultados fueron: Nunca 11.70%, Rara vez 26.60%, A veces 35.11%, Casi siempre 17.02% y Siempre 9.57%.

Tabla 5.
Síntomas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	27	28,7	28,7	28,7
	Rara vez	30	31,9	31,9	60,6
	A veces	25	26,6	26,6	87,2
	Casi siempre	7	7,4	7,4	94,7
	Siempre	5	5,3	5,3	100,0
	Total	94	100,0	100,0	

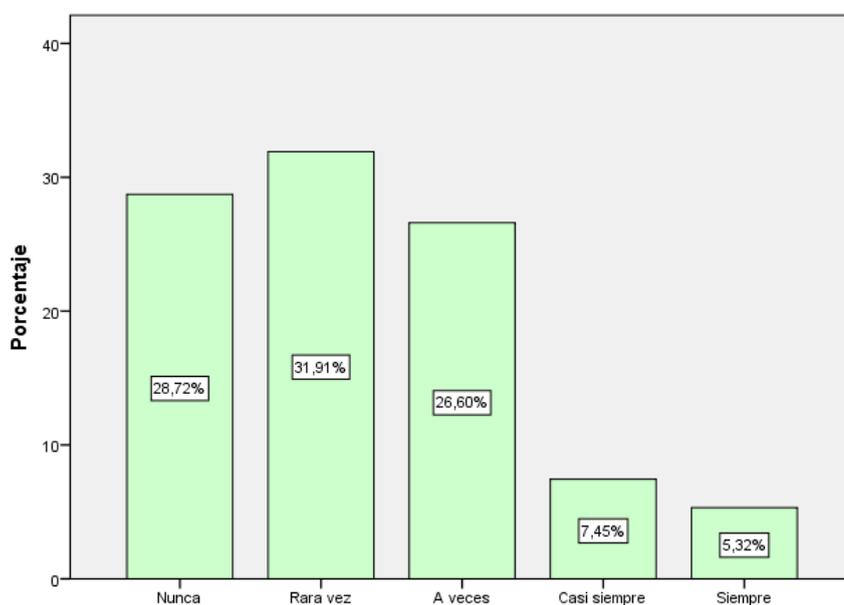


Figura 4. . Síntomas
Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se puede apreciar según gráfico que a la población se le evaluó la dimensión Síntomas y los resultados fueron: Nunca 28.72%, Rara vez 31.91%, A veces 26.60%, Casi siempre 7.45% y Siempre 5.32%.

Tabla 6.
Estrategias

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	4,3	4,3	4,3
	Rara vez	12	12,8	12,8	17,0
	A veces	30	31,9	31,9	48,9
	Casi siempre	28	29,8	29,8	78,7
	Siempre	20	21,3	21,3	100,0
	Total	94	100,0	100,0	

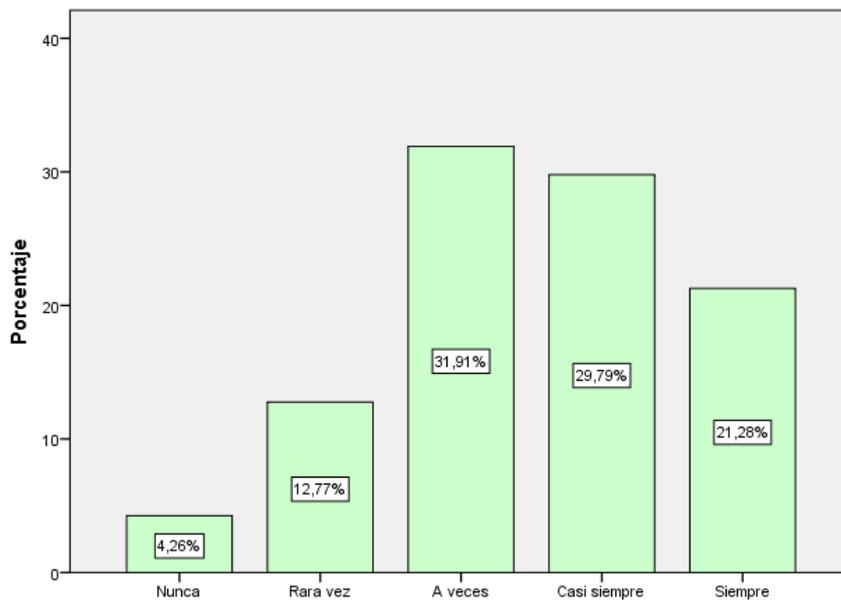


Figura 5. Estrategias
Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se puede apreciar según gráfico que a la población se le evaluó la dimensión Estrategias y los resultados fueron: Nunca 4.26%, Rara vez 12.77%, A veces 31.91%, Casi siempre 29.79% y Siempre 21.28%.

Tabla 7.
Autoestima

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy en desacuerdo	23	24,5	24,5	24,5
	En desacuerdo	10	10,6	10,6	35,1
	De acuerdo	28	29,8	29,8	64,9
	Muy de acuerdo	33	35,1	35,1	100,0
	Total	94	100,0	100,0	

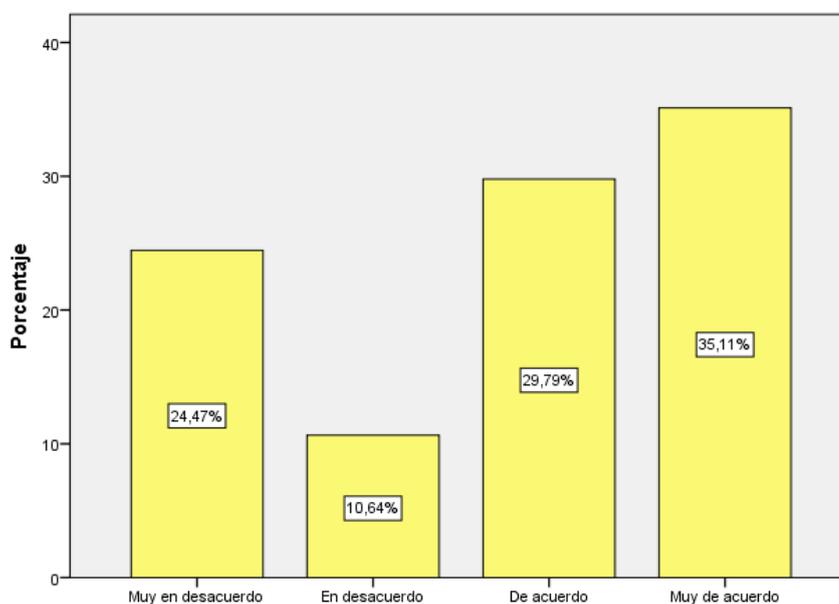


Figura 6. Autoestima
Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se puede apreciar según gráfico que a la población se le evaluó la variable Autoestima y los resultados fueron: Muy en desacuerdo 24.47%, En desacuerdo 10.64%, De acuerdo 29.79% y Muy de acuerdo 35.11%

Tabla 8.
Autoestima Positiva

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy en desacuerdo	4	4,3	4,3	4,3
	En desacuerdo	3	3,2	3,2	7,4
	De acuerdo	37	39,4	39,4	46,8
	Muy de acuerdo	50	53,2	53,2	100,0
	Total	94	100,0	100,0	

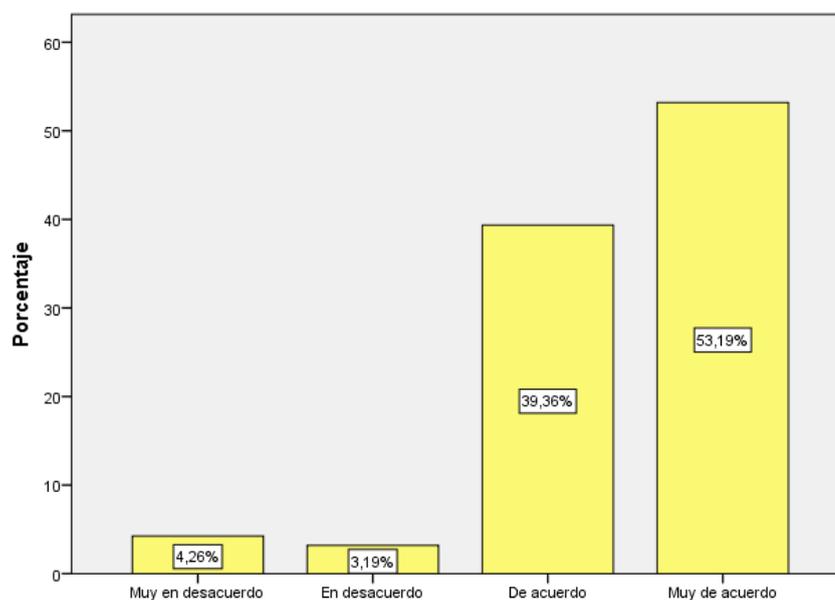


Figura 7. Autoestima Positiva
Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se puede apreciar según gráfico que a la población se le evaluó la dimensión Autoestima Positiva y los resultados fueron: Muy en desacuerdo 24.47%, En desacuerdo 10.64%, De acuerdo 29.79% y Muy de acuerdo 35.11%

Tabla 9.
Autoestima Negativa

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy en desacuerdo	41	43,6	43,6	43,6
	En desacuerdo	17	18,1	18,1	61,7
	De acuerdo	20	21,3	21,3	83,0
	Muy de acuerdo	16	17,0	17,0	100,0
	Total	94	100,0	100,0	

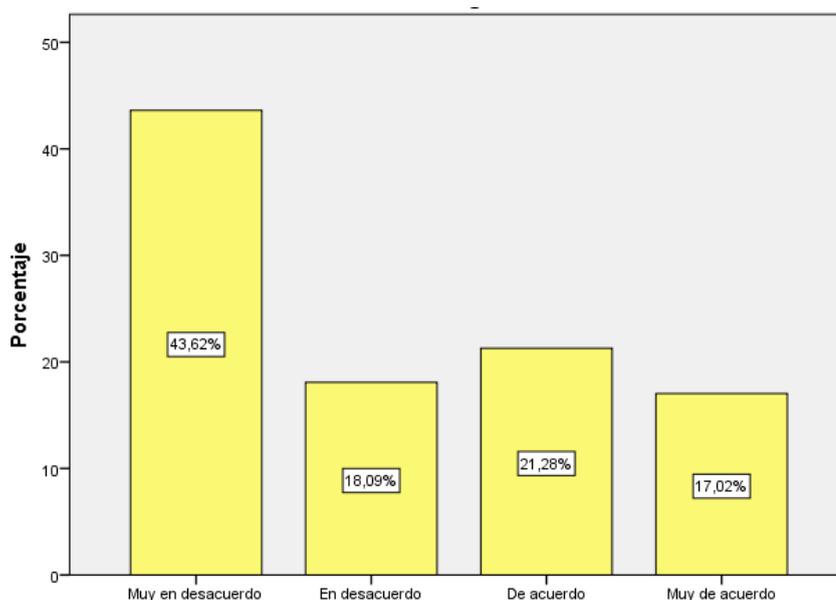


Figura 8. Autoestima Negativa
Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Se puede apreciar según gráfico que a la población se le evaluó la dimensión Autoestima Negativa y los resultados fueron: Muy en desacuerdo 43.62%, En desacuerdo 18.09%, De acuerdo 21.28% y Muy de acuerdo 17.02%

Hipótesis general

Existe relación entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

Planteamiento hipotético

H1: SI Existe relación entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

Ho: NO Existe relación entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

Tabla 10.

Correlación de Pearson para Estrés académico y Autoestima

		AUTOESTIMA	
Rho de Spearman	ESTRÉS ACADEMICO	Coeficiente de correlación	,928**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	94
	AUTOESTIMA	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	94

Interpretación

Los resultados estadísticos arrojaron que en la Correlación de Pearson se encontró un valor alto y positivo es decir ,928 y la Sig. Bilateral ,000 (los parámetros para que exista significancia esta entre ,000 a ,005) por lo que para este caso se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: SI Existe relación entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023.

Hipótesis primera

Existe relación entre los estresores académicos y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

Planteamiento hipotético

H1: SI Existe relación entre los estresores académicos y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

Ho: NO Existe relación entre los estresores académicos y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

Tabla 11.
Correlación de Pearson para Estresores y Autoestima

		Estresores	AUTOESTIMA	
Rho de	Estresores	Coeficiente de correlación	1,000	,914**
Spearman		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	94	94
	AUTOESTIMA	Coeficiente de correlación	,914**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	94	94

Interpretación

Los resultados estadísticos arrojaron que en la Correlación de Pearson se encontró un valor alto y positivo es decir ,914 y la Sig. Bilateral ,000 (los parámetros para que exista significancia esta entre ,000 a ,005) por lo que para este caso se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: SI Existe relación entre los estresores académicos y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

Hipótesis segunda

Existe relación entre los síntomas del estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

Planteamiento hipotético

H1: SI Existe relación entre los síntomas del estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

Ho: NO Existe relación entre los síntomas del estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

Tabla 12.

Correlación de Pearson para síntomas del estrés académico y la autoestima

		Síntomas	AUTOESTIMA	
Rho de Spearman	Síntomas	Coeficiente de correlación	1,000	,941**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	94	94
AUTOESTIMA		Coeficiente de correlación	,941**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	94	94

Interpretación

Los resultados estadísticos arrojaron que en la Correlación de Pearson se encontró un valor alto y positivo es decir ,941 y la Sig. Bilateral ,000 (los parámetros para que exista significancia esta entre ,000 a ,005) por lo que para este caso se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: SI Existe relación entre los síntomas del estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

Hipótesis tercera

Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

Planteamiento hipotético

H1: SI Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

Ho: NO Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

Tabla 13.

Correlación de Pearson para las estrategias de afrontamiento y la autoestima

			Estrategias	AUTOESTIMA
Rho de Spearman	Estrategias	Coefficiente de correlación	1,000	,892**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	94	94
AUTOESTIMA		Coefficiente de correlación	,892**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	94	94

Interpretación

Los resultados estadísticos arrojaron que en la Correlación de Pearson se encontró un valor alto y positivo es decir ,892 y la Sig. Bilateral ,000 (los parámetros para que exista significancia esta entre ,000 a ,005) por lo que para este caso se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: SI Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

V. DISCUSIÓN

- Alban (2018), concluye en su investigación que: existe una correlación baja, inversa y altamente significativa entre la autoestima y estrés académico. Se halló el 42.9% de los estudiantes presentan un nivel de autoestima media alta y el 21.9% un nivel muy alto de estrés académico. Esto se relaciona con la Hipótesis general: Existe relación entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023. Los resultados estadísticos arrojaron que en la Correlación de Pearson se encontró un valor alto y positivo es decir ,928 y la Sig. Bilateral ,000 (los parámetros para que exista significancia esta entre ,000 a ,005) por lo que para este caso se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: SI Existe relación entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023
- Vilca & Mozombite (2021), en su estudio concluyeron que: A través del Coeficiente de Correlación Rho de Spearman, con ayuda del programa estadístico SPSS V25, se concluyó que, existe correlación inversa y significativa, siendo el Rho de Spearman = - 0,710. Lo que se relaciona con la Hipótesis primera: Existe relación entre los estresores académicos y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023. Los resultados estadísticos arrojaron que en la Correlación de Pearson se encontró un valor alto y positivo es decir ,914 y la Sig. Bilateral ,000 (los parámetros para que exista significancia esta entre ,000 a ,005) por lo que para este caso se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: SI Existe relación entre los estresores académicos y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023
- Para, Zamora (2022) concluye en su estudio: Existe relación inversa entre ambas variables, pues el Rho = -0.397, es decir, entre menores niveles de

autoestima, se asocian, mayores niveles de estrés académico, en los estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana. Estos resultados nos permiten reconocer que las variables se relacionan de manera inversa. Esto tiene relación con la **Hipótesis segunda**. Existe relación entre los síntomas del estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023. Los resultados estadísticos arrojaron que en la Correlación de Pearson se encontró un valor alto y positivo es decir ,941 y la Sig. Bilateral ,000 (los parámetros para que exista significancia esta entre ,000 a ,005) por lo que para este caso se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: Si Existe relación entre los síntomas del estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

- Pineida (2020), en su investigación concluyo que: Existe la presencia de estrés académico en los estudiantes de la población investigada, generado principalmente por, la sobrecarga de trabajo académico, aprendizaje de las asignaturas de formación profesional y agotamiento físico. Esto se relaciona con la Hipótesis tercera: Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023. Los resultados estadísticos arrojaron que en la Correlación de Pearson se encontró un valor alto y positivo es decir ,892 y la Sig. Bilateral ,000 (los parámetros para que exista significancia esta entre ,000 a ,005) por lo que para este caso se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: Si Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

VI. CONCLUSIONES

- Para el objetivo general, los resultados estadísticos arrojaron que en la Correlación de Pearson se encontró un valor alto y positivo es decir ,928 y la Sig. Bilateral ,000 (los parámetros para que exista significancia esta entre ,000 a ,005) por lo que para este caso se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: SI Existe relación entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023.
- En cuanto al objetivo específico primero, los resultados estadísticos arrojaron que en la Correlación de Pearson se encontró un valor alto y positivo es decir ,914 y la Sig. Bilateral ,000 (los parámetros para que exista significancia esta entre ,000 a ,005) por lo que para este caso se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: SI Existe relación entre los estresores académicos y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023.
- Según el objetivo específico segundo, los resultados estadísticos arrojaron que en la Correlación de Pearson se encontró un valor alto y positivo es decir ,941 y la Sig. Bilateral ,000 (los parámetros para que exista significancia esta entre ,000 a ,005) por lo que para este caso se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: SI Existe relación entre los síntomas del estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023.
- Finalmente, el objetivo específico tercero, los resultados estadísticos arrojaron que en la Correlación de Pearson se encontró un valor alto y positivo es decir ,892 y la Sig. Bilateral ,000 (los parámetros para que exista significancia esta entre ,000 a ,005) por lo que para este caso se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice: SI Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda para el objetivo general, para el estrés académico esta aumenta cuando se presentan y están expuestas en base a una serie de necesidades, estas insuficiencias, se designan estresores y estimulan inestabilidades sistémicas en ellos, las cuales, se identifican por determinados síntomas, como problemas de concentración, tristeza, aislamiento y soledad, entre otros. Ante estos hechos se tienen que tomar acción para conocer, cuál es el problema del estrés académico y brindar soluciones prácticas. Mediante charlas, información práctica, etc.
- Se recomienda para el objetivo específico primero, en cuanto a los estresores académicos, estos pueden incluir la presión por obtener buenas calificaciones, la sobrecarga de trabajo, la falta de tiempo para realizar tareas y estudiar, la ansiedad ante los exámenes, la competencia con otros estudiantes, los conflictos con los profesores o compañeros de clase, entre otros, ante estos problemas se tiene que asistir al departamento o área de psicología para recibir atención para que puedan controlar esos episodios de estresores académico.
- Se recomienda para el objetivo específico segundo, para síntomas de estrés, este tipo de problemas puede crear al estudiante y puede ser sintomatología fisiológica, reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales, todo esto son advertencias de estrés, que debe ser atendido por profesionales.
- Se recomienda para el objetivo específico tercero, estrategias de afrontamiento, las estrategias de afrontamiento del estrés académico son técnicas y herramientas que se utilizan para manejar el estrés relacionado con el ámbito académico. Estas estrategias tienen que utilizarse y enseñarse a los alumnos para que puedan aprender a sobrellevar sus cargas académicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acharya, R., & Chalise, H. (2015). Estima y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Revista médica de la Universidad de Katmandú*, 298 - 302. DOI:10.3126/kumj.v13i4.16827

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/bxN94el>

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, J. (2018). Autoestima y Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad Lima Sur. Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Perú. Obtenido de Universidad Autónoma del Perú: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/560/1/JACQUELINE>

Andrade Salazar José, Ortega Maya, A., Ramírez Avilés, E., Carbajal Valencia, J., & Duffay Pretel, L. (2017). Autoestima y desesperanza en adolescentes Universidad de Quindío, Colombia. *Duazary: Artículo de Investigación Científica y Tecnológica*, 14(2). DOI: <http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.1968>

Angulo (2022). La autoestima, su relación con el rendimiento académico y la deserción universitaria. *Revistas Sapienza*, 3(6), pp. 211-226. Recuperada de: <https://journals.sapienzaeditorial.com/index.php/SIJIS/article/view/514/352>

Apuntes Psicológicos, 1(1), 1-20. ISSN: 2018-0524

Asociación Americana de Psicología. (2015). Tipos de estrés. Obtenido de <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>

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. (2018). Inventario SIStémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Recuperada de: https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf

Barraza, M. A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencias de grupo. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. ISSN1794-4724

Bereche, M., & Osoreo, R. (2015). Nivel de Autoestima en los estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Privada Juan Mejía Baca de Chiclayo. Tesis de pregrado, Universidad Privada Juan Mejía Baca. Obtenido de <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/7672>

Bernal, C. (2016). *Metodología de la Investigación* (Tercera Edición ed.). Colombia: Pearson.

Bonet, J. (1997). *Se Amigo de Ti Mismo, Manual de Autoestima*. Lonavla, India: Sal Terrae.

Bonifacio, M. & Puris, N. (2022). Estrés académico y autoestima en estudiantes de la Escuela de Economía de una Universidad en Pasco 2022 (Tesis de pregrado). Recuperada de: <https://hdl.handle.net/20.500.12848/3843>

Cabezas, E., Andrade, D. & Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. ESPE. Ecuador.

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

Carranza, J. & Flores, V. (2023). La autoestima y su relación con la autoeficacia en estudiantes universitarios. *LATAM. Revista Latinoamericana de*

Ciencias Sociales y Humanidades, 4(1), pp. 10161-10178. Recuperada de: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/339/428>

Carrasco, S. (2009). Metodología de la Investigación Científica. Lima, Perú: Editorial San Marcos.

Cassaretto, M. Vilela, P. & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Revista Liberabit, 27(2), pp. 1-18. Recuperada de: <http://revistaliberabit.com/index.php/Liberabit/article/view/482/362>

Castro, J. & Rodríguez, E. (2019). Estrategias de afrontamiento y autoestima en estudiantes de nivelación. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba-2018 (Tesis de pregrado). Recuperada de: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5954>

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>

Chávez, T. Cuadros, M. López, A. Montoya, M. Requena, N. & Talavera, Y. (2020). Estresores académicos en estudiantes migrantes y no migrantes de la universidad católica de Santa María. LATAM. Rev. Psicol., 10(2), pp. 39-53. Recuperada de: <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/1240/603>

Chiesi, F. Vizza, D. Valente, M. Bruno, R. Lau, Ch. Campagna, M. Lo, M. & Bruno, F. (2022). Positive personal resources and psychological distress during the COVID-19 pandemic: resilience, optimism, hope, courage, trait mindfulness, and self-efficacy in breast cancer patients and survivors. Springer Journal, 30 (2022), pp. 7005-7014. Recuperada de: <file:///C:/Users/HP/Downloads/s00520-022-07123-1.pdf>

Chiluisa, E. & Gaibor, I. (2022). Dependencia a los videojuegos y su relación con el estrés académico en adolescentes. Revista Científica Multidisciplinar, 6(3), pp. 1438-1459. Recuperada de: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/2305/3389>

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>

Coromines, J. (1954). Diccionario etimológico (Vol. Volumen II). Berna: Francke.

Cortada, N. (2000). Técnicas psicológicas de evaluación y exploración (Primera Edición ed.). México: Trillas S. A. de C. V. Recuperado el 05 de marzo de 2020

Cuamba, N. & Zazueta, N. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicumex*, 10(2), pp. 71-94. Recuperada de: <https://psicumex.unison.mx/index.php/psicumex/article/view/351/286>

Delgado, M. (2022). Respeto a las personas. *ISEGORÍA Revista de Filosofía Moral*, 1(66), pp. 1-11. Recuperada de: <https://isegoria.revistas.csic.es/index.php/isegoria/article/view/1187/1303>

Encuesta Demográfica y de Salud Familiar. (2016). Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2016 - Nacional y Regional. Perú. Obtenido de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1433/index.html

Fernández, V. (2020). Tipos de justificación de la investigación científica. *Revista Espíritu Emprendedor*, 4(3), pp. 65-76. Recuperada de: <file:///C:/Users/HP/Downloads/207-Texto%20del%20art%C3%ADculo-713-2-10-20200717.pdf>

Flores, L. (2020). Relación de la autoestima con el rendimiento escolar en estudiantes de octavo año de Educación Básica del Colegio Borja 3 (Tesis de pregrado). Recuperada de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21311>

García, J. (2010). *Psicología del Desarrollo*. (U. N.-E. Distancia, Ed.) Madrid, España. González K, G. C. (2015). Autoestima en los Universitarios Ingresantes de la Universidad

González, N., Valdez, J., & Serrano, J. (Julio de 2003). Autoestima en jóvenes universitarios. *Revista de Ciencia Ergo Sum*, 10(2). ISSN: 1405-0269

González, H. (2019). Estrategias de afrontamiento en el perfil descriptivo del estrés académico de los estudiantes universitarios. *Revista Científica del SEP*, 2(1), pp. 25-30. Recuperada de: <https://revistasep.usac.edu.gt/index.php/RevistaSEP/article/view/14/98>

González, V. L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Revista Digital de la Universidad Autónoma de Chiapas*, 9(25), 158 - 179. doi:<https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>

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/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Batista, L. M. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta edición ed.). McGraw - Hill. ISBN: 978-1.4562-2396-0

Jeff, V. (2020). consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de covid-19. *Rev Perú MED Exp Salud Pública*, año 37 (2), pp. 327-334. Recuperada de: <https://www.scielosp.org/pdf/rpmpesp/2020.v37n2/327-334/es>

Jiménez, V. (2022). Estrés académico y educación híbrida en estudiantes universitarios en tiempos de la nueva normalidad educativa. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, año IX (2), pp. 1-13. Recuperada de: <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3071/3066>

Kloster, G. & Perrotta, F. (2019). Estrés académico en estudiantes Universitarios de la Ciudad de Paraná (Tesis de pregrado). Recuperada de: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>

Lasluisa, M. (2020). Estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes (Tesis de pregrado). Recuperada de: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3076/1/77248.pdf>

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

Lazo, L. & Samaniego, S. (2021). Autoestima y estrés académico en estudiantes de una Institución Pública de la Provincia de Junín -2021 (Tesis de pregrado). Recuperada de: <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/2900/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Luna, C. (2022). Estudio del optimismo y la autoestima relacionado al uso de las redes sociales en jóvenes adolescentes. Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara, 7(2022), pp. 1-11. Recuperada de: <https://fundacionmenteclara.org.ar/revista/index.php/RCA/article/view/260/453>

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>

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

Maslow, A. (1979). *Motivation and Personality*. (Tercera Edición ed.). New York, Estados Unidos: Harper y Row Publishers.

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>

Méndez, C. (2020). *Metodología de la Investigación Diseño y Desarrollo del Proceso de Investigación en Ciencias Empresariales*. (5a ed.). Bogotá, Colombia: Alpha Editorial.

México: McGraw-Hill Global Education Holdings LLC.

Moreno, L. & Vásquez, F. (2022). Autoestima y habilidades sociales en estudiantes de enfermería. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), pp. 10161-10178. Recuperada de: https://pdfs.semanticscholar.org/90a2/e50e6bd281aab77c2c641c34d673ce542ec7.pdf?_gl=1*wwk4hz*_ga*MjA4ODE5OTM2NS4xNjc3NDYxMDA5*_ga_H7P4ZT52H5*MTY3NzU2NjlxOS45LjAuMTY3NzU2NjI1My4wLjAuMA..

Muñoz, G. F. (2004). *El Estrés Académico* (Segunda edición ed.). España: Universidad de Huelva.

Muñoz, L. (2016). Autoestima, factor clave en el éxito escolar: relación entre autoestima y variables personales vinculadas a la escuela en estudiantes de nivel socio- económico - bajo. Tesis de Magíster, Universidad de Chile. Obtenido de Universidad de Chile: http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2011/cs-munoz2_l/pdfAmont/csmunoz2_l.pdf

Nacional Mayor de San Marcos durante el Año 2015. *Revista de Investigación*

Navarro, G. Flores, G. & Rivera, J. (2021). Relación entre autoestima y estrategias de regulación emocional en estudiantes con alta capacidad que participan de un programa de enriquecimiento extracurricular chileno. *Revista Calidad en la Educación*, 1(55), pp. 6-40. Recuperada de: https://pdfs.semanticscholar.org/2d5a/9401f87280883ff475b86f0ec44412e3fdb0.pdf?_gl=1*1va0mzy*_ga*MjA4ODE5OTM2NS4xNjc3NDYxMDA5*_ga_H7P4ZT52H5*MTY3NzU2NjlxOS45LjEuMTY3NzU2Nzg1MS4wLjAuMA..

Nizama, M. (2022). Sociedad decadente. *Acta Herediana*, 65(2), pp. 122-134. Recuperada de: https://pdfs.semanticscholar.org/19da/49c9017adcd45f66d5840505440be00fcf1e.pdf?_gl=1*1v90t42*_ga*MjA4ODE5OTM2NS4xNjc3NDYxMDA5*_ga_H7P4ZT52H5*MTY3NzY0NzUxNS4xNS4xLjE2Nzc2NTEyODEuMC4wLjA..

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. & Romero, H. (2018). *Metodología de la Investigación Cuantitativa-Cualitativa y Redacción de la Tesis*. (5a ed.). Bogotá, Colombia: Ediciones de la U.

Organización Mundial de la Salud. (2015). Guía de atención al adolescente. Obtenido de <https://www.samfyc.es/pdf/GdTAdol/2015009.pdf>

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>

Papalia, D., & Duskin, F. (2012). Desarrollo Humano (Décima segunda edición ed.).

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

Pérez J, E. M. (Julio de 2002). Google. Obtenido de: <https://files.sld.su/bmn/files/2014/07Estrésfolleto>

Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. Revista Alternativas en Psicología, 1(41), pp. 22-32. Recuperada de: <https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>

Pimienta, J. & De La Orden, A. (2017). Metodología de la investigación 3ra. Ed. Pearson. Ciudad de México, México.

Pineida, C. (2020). Nivel de estrés académico de los estudiantes de Psicología Educativa y Orientación de la Universidad Central del Ecuador, en el período de estudio julio-noviembre 2019 (Tesis de pregrado). Recuperada de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/20646>

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

Quispe, C. (2019). Nivel Estrés Académico en los Estudiantes de Cuarto y quinto de Secundaria de la institución Educativa Independencia Nacional de la Ciudad de Puno. Segunda especialidad en psicología, Universidad Nacional del Altiplano. Obtenido de http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/12013/SEvaarem&va_args.pdf.txt;jsessionid=140CD39409F1CA873BDE9FE913DD6E0B?sequence=3

Rivas, L. (2017). *Elaboración de Tesis: estructura y metodología*. Ed. Trillas. México

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

Rodríguez, R. & Cotonieto, E. (2022). Educación y Salud *Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Revista Salud y Educación*, 10(20), 153-159. Recuperado de: https://pdfs.semanticscholar.org/8a89/10d39da7007e98736a8babf64ba8751ede1c.pdf?_gl=1*1oy6i2q*_ga*MjA4ODE5OTM2NS4xNjc3NDYxMDA5*_ga_H7P4ZT52H5*MTY3NzUyNDI4Mi4zLjEuMTY3NzUyNDM0Mi4wLjAuMA..

Rupay, O. Núñez, L. Alberto, V. Regalado, N. Menacho, R. & Valderrama, O. (2022). Autoestima y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(23), pp. 759-765. Recuperada de: https://pdfs.semanticscholar.org/915b/b49769cd07e14e774312ac64ba236754f8f4.pdf?_gl=1*1e5zhmr*_ga*MjA4ODE5OTM2NS4xNjc3NDYxMDA5*_ga_H7P4ZT52H5*MTY3NzQ2MTAwOS4xLjEuMTY3NzQ2MzEyMC4wLjAuMA..

Sánchez, H., & Reyes, C. (2015). Metodología y Diseño de la Investigación Científica

Sánchez, H., & Reyes, C. (2018). Manual de términos de Investigación Científica, Tecnológica y Humanista. (U. R. Palma, Ed.) Lima, Perú. ISBN N° 978-612-47351-4-1

Sandín, B. (2003). El estrés: Un análisis basado en el papel de los factores sociales. Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud, 141 – 157. ISSN: 1697-2600

Selecciones Científicos Estadounidenses. Madrid, España: Blume.

Silva, M. López, J. & Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, 28(79), pp. 75-83. Recuperada de: <https://revistas.uaa.mx/index.php/investycien/article/view/2960/2794>

Solano, O. Salas, B. Manrique, S. & Núñez, L. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). Rev. Cienc. Salud, 20(1), 1-15. Recuperado de: <https://revistas.uosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/10716/10421>

Tenelanda, D. Cando, R. Fierro, M. & Castelo, M. (2022). Manejo del estrés académico en un ambiente de aprendizaje de inglés como lengua extranjera. Recuperada de: <http://obsinvestigacion.unach.edu.ec/obsrepositorio/libros/portadas/103/ESTRES-ACADEMICO.pdf>

Ventura, J., Caycho, T., Barboza, M., & Salas, G. (2018). Evidencias psicométricas de la escala de autoestima de Rosenberg en adolescentes limeños. Revistas Interamericana de Psicología, 52(1), pp. 44-60. Recuperado de: [file:///C:/Users/HP/Downloads/363-2460-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/363-2460-1-PB%20(1).pdf)

Verduzco, M. (2006). La autoestima estrés y afrontamiento desde la perspectiva de niños y niñas escolares. Hologramatica, 2(5), 59-70. ISSN-e 1668-5024

Vilca, S. & Mozombite, L. (2021). Relación entre estrés académico y autoestima en estudiantes del CEPTRO Municipal Chorrillos, durante la pandemia

por Covid-19 (Tesis de pregrado). Recuperada de:
<https://hdl.handle.net/20.500.12848/2911>

Zamora, A. & Leiva, F. (2022). Estrés académico y autoestima en estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana en contexto Covid-19 durante el año 2021. *Revistas Academo*, 9(2), pp. 127-138. Recuperada de:
<https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/748/502>

Zepeda, S. & Núñez, A. (2022). Experiencias innovadoras y desarrollo de competencias docentes en educación ante el horizonte 2030. Capítulo 32. Recuperada de:
<https://books.google.com.pe/books?id=QxWbEAAAQBAJ&pg=PA722&dq=sentimientos+negativos+en+estudiantes+2022&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwje94GSjbr9AhUsIrkGHcQrD08Q6AF6BAgCEAI#v=onepage&q=sentimientos%20negativos%20en%20estudiantes%202022&f=false>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Estrés Académico Y Autoestima En Estudiantes del Instituto Superior Pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p>¿Cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los estresores y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre los síntomas del estrés académico y la</p>	<p>Determinar cuál es la relación que existe entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Describir cuál es la relación que existe entre los estresores y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023.</p> <p>Explicar cuál es la relación que existe entre los síntomas del</p>	<p>Existe relación entre el estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <p>Existe relación entre los estresores académicos y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023</p> <p>Existe relación entre los síntomas del estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico</p>	Estrés Académico	Estresores	Reacciones Estresantes	<p>Tipo de investigación Aplicada</p> <p>Diseño de investigación No-Experimental</p> <p>Población 124 estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Octavio Matta Contreras, Cutervo, Cajamarca – 2023</p> <p>Muestra 94 estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Octavio Matta Contreras, Cutervo, Cajamarca – 2023</p> <p>Técnica -Encuesta</p> <p>Instrumento -Cuestionario</p>
				Síntomas del Estrés Académico	Reacciones Físicas Reacciones Psicológicas Reacciones Comportamentales	
				Estrategia de afrontamiento	Situaciones de Afrontamiento	
			Autoestima	Autoestima Positiva	Importancia Cualidades Capaz Actitud Satisfacción	
				Autoestima Negativa	Orgullo Fracaso Respeto Inútil Maldad	

<p>autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023?</p>	<p>estrés académico y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023.</p> <p>Analizar cuál es la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023</p>	<p>"Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023</p> <p>Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima de los estudiantes en el Instituto de Educación Superior Pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca – 2023.</p>				<p>Método estadístico Para recoger los datos se utilizará el programa Excel y luego el programa SSPS para procesar los datos observados y representarlos en gráficos estadísticos la contrastación de la hipótesis.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Anexo 2. Matriz operacionalización

Variable	Dimensión	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores		Escala	Niveles y Rangos
Estrés Académico	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. Silva et al. (2020)	Esta variable será medida mediante las puntuaciones alcanzadas mediante el cuestionario de estrés académico SISCO de Arturo Barraza Macias.	Estresores	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11,12,13,14 y 15	1: Nunca 2: Rara vez 3: Algunas veces 4: Casi siempre 5: Siempre	Agudo (27-35) Moderado (17-25) Leve (7-16)
	Síntomas			Síntomas del Estrés Académico	16,17,18,19,20,21,22,23, 24,25,26, 27,28,29 y 30		
	Estrategia de afrontamiento			Estrategia de afrontamiento	31,32,33,34,35,36,37,38, 39,40,41, 42,43,44,45.		

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 cual, la persona se cree capaz, importante, exitosa y valiosa Rupay et al. (2022)	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	De acuerdo= 2	Media (26 a 29)
				Fracaso		Respeto	Desacuerdo= 3
				Inútil		Muy desacuerdo= 4	
				Maldad			

Anexo 3. Instrumento

Test Estrés Académico

Para contar con mayor precisión utiliza las alternativas del 1 al 5, considerando que 1 es poco y 5 es mucho. En el siguiente cuadro señale con una X con qué frecuencia le inquietaron las siguientes situaciones:

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	A veces	Casi siempre	Siempre

		1	2	3	4	5
ITEMS	PREGUNTAS	N	RV	AV	CS	S
	Estresores					
1.	La competencia con los compañeros del grupo					
2.	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones académicas					
3.	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
4.	La personalidad y el carácter del profesor					
5.	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
6.	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
7.	No entender los temas que se abordan en la clase					
8.	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
9.	Tiempo limitado para hacer el trabajo					
10.	La realización de un examen					
11.	Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo					
12.	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.					
13.	Que mis profesores/as estén mal preparados/as					
14.	Asistir a clases aburridas o monótonas					
15.	No entender los temas que se abordan en la clase					
	Síntomas					
16.	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
17.	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
18.	Dolores de cabeza o migraña					
19.	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
20.	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
21.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

22.	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
23.	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
24.	Ansiedad, angustia o desesperación					
25.	Problemas de concentración					
26.	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
27.	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
28.	Aislamiento de los demás					
29.	Desgano para realizar las labores escolares					
30.	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
	Estrategias					
31.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
32.	Escuchar música o distraerme viendo televisión					
33.	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
34.	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)					
35.	La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)					
36.	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa					
37.	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos					
38.	Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).					
39.	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa					
40.	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa					
41.	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa					
42.	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione					
43.	Salir a caminar o hacer algún deporte					
44.	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas					
45.	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					

Test de Autoestima

Considerar con cuidado las frases que están a continuación y señala el nivel que este más cerca a tu verdad y marca con un aspa la respuesta elegida

1	2	3	4
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo

1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Casi siempre pienso que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Pienso que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	Casi siempre me siento bien conmigo mismo	1	2	3	4
8*	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	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

Nota: * = Retirar ítem

Anexo 4. Validación de los instrumentos

Nº	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Variable Independiente: Estrés Académico								
Dimensión: Estresores								
1.	La competencia con los compañeros del grupo	X		X		X		
2.	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones académicas	X		X		X		
3.	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	X		X		X		
4.	La personalidad y el carácter del profesor	X		X		X		
5.	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		
6.	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X		
7.	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
8.	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X		X		X		
9.	Tiempo limitado para hacer el trabajo	X		X		X		
10.	La realización de un examen	X		X		X		
11.	Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo	X		X		X		
12.	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	X		X		X		
13.	Que mis profesores/as estén mal preparados/as	X		X		X		
14.	Asistir a clases aburridas o monótonas	X		X		X		
15.	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
Dimensión: Síntomas								
16.	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X		
17.	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
18.	Dolores de cabeza o migraña	X		X		X		
19.	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X		X		X		
20.	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
21.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X		

22.	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X	
23.	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X	
24.	Ansiedad, angustia o desesperación	X		X		X	
25.	Problemas de concentración	X		X		X	
26.	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		X		X	
27.	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X	
28.	Aislamiento de los demás	X		X		X	
29.	Desgano para realizar las labores escolares	X		X		X	
30.	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X	
Dimensión: Estrategias							
31.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X	
32.	Escuchar música o distraerme viendo televisión	X		X		X	
33.	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	X		X		X	
34.	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)	X		X		X	
35.	La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)	X		X		X	
36.	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	X		X		X	
37.	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	X		X		X	
38.	Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).	X		X		X	
39.	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	X		X		X	
40.	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	X		X		X	
41.	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	X		X		X	
42.	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	X		X		X	
43.	Salir a caminar o hacer algún deporte	X		X		X	
44.	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	X		X		X	
45.	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____ si hay suficiencia _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador: Dr.: Cano Quevedo Jaquelin Kory DNI: 41190816



Jaquelin Kory Cano Quevedo
..... PSICÓLOGA

Firma del Experto Informante

DNI 41190816

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado:

² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso exacto y directo

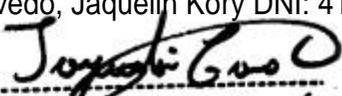
Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Variable Dependiente: Test de Autoestima							
Dimensión: Autoestima Positiva							
46.	Me siento una persona tan valiosa como las otras	x		x		x	
47.	Creo que tengo algunas cualidades buenas	x		x		x	
48.	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	x		x		x	
49.	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	x		x		x	
50.	Casi siempre me siento bien conmigo mismo	x		x		x	
Dimensión: Autoestima Negativa							
51.	Casi siempre pienso que soy un fracaso	x		x		x	
52.	Pienso que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	x		x		x	
53.	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	x		x		x	
54.	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	x		x		x	
55.	A veces pienso que no sirvo para nada	x		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____ si hay suficiencia _____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador: Dr.: Cano Quevedo, Jaquelin Kory DNI: 41190816



 Jaquelin Kory Cano Quevedo
 PSICÓLOGA

Firma del Experto Informante

DNI 41190816

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado:

² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Nº	DIMENSIONES / ITEMS	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Variable Independiente: Estrés Académico								
Dimensión: Estresores								
1.	La competencia con los compañeros del grupo	X		X		X		
2.	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones académicas	X		X		X		
3.	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	X		X		X		
4.	La personalidad y el carácter del profesor	X		X		X		
5.	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	X		X		X		
6.	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	X		X		X		
7.	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
8.	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X		X		X		
9.	Tiempo limitado para hacer el trabajo	X		X		X		
10.	La realización de un examen	X		X		X		
11.	Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo	X		X		X		
12.	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	X		X		X		
13.	Que mis profesores/as estén mal preparados/as	X		X		X		
14.	Asistir a clases aburridas o monótonas	X		X		X		
15.	No entender los temas que se abordan en la clase	X		X		X		
Dimensión: Síntomas								
16.	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X		X		X		
17.	Fatiga crónica (cansancio permanente)	X		X		X		
18.	Dolores de cabeza o migraña	X		X		X		
19.	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X		X		X		
20.	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X		X		X		
21.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X		X		X		
22.	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X		X		X		

23.	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X		X		X	
24.	Ansiedad, angustia o desesperación	X		X		X	
25.	Problemas de concentración	X		X		X	
26.	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X		X		X	
27.	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X		X		X	
28.	Aislamiento de los demás	X		X		X	
29.	Desgano para realizar las labores escolares	X		X		X	
30.	Aumento o reducción del consumo de alimentos	X		X		X	
Dimensión: Estrategias							
31.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X		X		X	
32.	Escuchar música o distraerme viendo televisión	X		X		X	
33.	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	X		X		X	
34.	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)	X		X		X	
35.	La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)	X		X		X	
36.	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	X		X		X	
37.	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	X		X		X	
38.	Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).	X		X		X	
39.	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	X		X		X	
40.	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	X		X		X	
41.	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	X		X		X	
42.	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	X		X		X	
43.	Salir a caminar o hacer algún deporte	X		X		X	
44.	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	X		X		X	
45.	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia).....**SI HAY SUFICIENCIA**.....

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (**X**) Aplicable después de corregir () No aplicable () Apellidos y Nombres del Juez validador. Dr. / Mag.

Lic Evelyn Yuvisa Moreno García Especialidad del Validador **Psicóloga DNI : 70330193**



Lic. Evelyn Moreno Garcia
Psicóloga
Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual
Especialista en Terapia de Lenguaje y Logopedia
C.P.S.P. 23787

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado:

² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Variable Dependiente: Test de Autoestima							
Dimensión: Autoestima Positiva							
46.	Me siento una persona tan valiosa como las otras	X		X		X	
47.	Creo que tengo algunas cualidades buenas	X		X		X	
48.	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	X		X		X	
49.	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	X		X		X	
50.	Casi siempre me siento bien conmigo mismo	X		X		X	
Dimensión: Autoestima Negativa							
51.	Casi siempre pienso que soy un fracaso	X		X		X	
52.	Pienso que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	X		X		X	
53.	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	X		X		X	
54.	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	X		X		X	
55.	A veces pienso que no sirvo para nada	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia).....**SI HAY SUFICIENCIA**.....

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (**X**) Aplicable después de corregir () No aplicable () Apellidos y Nombres del Juez validador. Dr. / Mag.

Lic Evelyn Yuvisa Moreno García Especialidad del Validador **Psicóloga DNI : 70330193**

Lic. Evelyn Moreno Garcia
 Psicóloga
 Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual
 Especialista en Terapia de Lenguaje y Logopedia
 C. P. N. P. 23787

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado:

² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

Anexo 5. Matriz de datos

BASE DE DATOS PSICOLOGIA.rw [Conjunto_de_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Pérdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
e1	Número	8	0	La competencia con los compañeros del grupo	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e2	Número	8	0	Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones académicas	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e3	Número	8	0	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e4	Número	8	0	La personalidad y el carácter del profesor	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e5	Número	8	0	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e6	Número	8	0	El tipo de trabajo que le piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e7	Número	8	0	No entender los temas que se abordan en la clase	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e8	Número	8	0	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e9	Número	8	0	Tiempo limitado para hacer el trabajo	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e10	Número	8	0	La realización de un examen	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e11	Número	8	0	Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e12	Número	8	0	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e13	Número	8	0	Que mis profesores/as estén mal preparados/as	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e14	Número	8	0	Asistir a clases abundas o monótonas	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e15	Número	8	0	No entender los temas que se abordan en la clase	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e16	Número	8	0	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e17	Número	8	0	Falta de energía (cansancio permanente)	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e18	Número	8	0	Dolores de cabeza o migrañas	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e19	Número	8	0	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e20	Número	8	0	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e21	Número	8	0	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e22	Número	8	0	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e23	Número	8	0	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e24	Número	8	0	Ansiedad, angustia o desesperación	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e25	Número	8	0	Problemas de concentración	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e26	Número	8	0	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e27	Número	8	0	Conflictos o tendencias a pelearse o discutir	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e28	Número	8	0	Aislamiento de los demás	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e29	Número	8	0	Desgano para realizar las labores escolares	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e30	Número	8	0	Aumento o reducción del consumo de alimentos	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e31	Número	8	0	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e32	Número	8	0	Escuchar música o distraerse viendo televisión	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e33	Número	8	0	Concettense en resolver la situación que me preocupa	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e34	Número	8	0	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e35	Número	8	0	La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e36	Número	8	0	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e37	Número	8	0	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e38	Número	8	0	Ventilación y confidenciales (verbalización o plática de la situación que preocupa)	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e39	Número	8	0	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode OFF 19:43 13/03/2023

BASE DE DATOS PSICOLOGIA.rw [Conjunto_de_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Pérdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
e37	Número	8	0	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e38	Número	8	0	Ventilación y confidenciales (verbalización o plática de la situación que preocupa)	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e39	Número	8	0	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e40	Número	8	0	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e41	Número	8	0	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e42	Número	8	0	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e43	Número	8	0	Salir a caminar o hacer algún deporte	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e44	Número	8	0	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e45	Número	8	0	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e46	Número	8	0	Me siento una persona tan valiosa como las otras	(1, Muy en... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e47	Número	8	0	Creo que tengo algunas cualidades buenas	(1, Muy en... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e48	Número	8	0	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	(1, Muy en... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e49	Número	8	0	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	(1, Muy en... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e50	Número	8	0	Casi siempre me siento bien conmigo mismo	(1, Muy en... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e51	Número	8	0	Casi siempre pienso que soy un fracasado	(1, Muy en... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e52	Número	8	0	Pienso que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	(1, Muy en... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e53	Número	8	0	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	(1, Muy en... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e54	Número	8	0	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	(1, Muy en... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e55	Número	8	0	A veces pienso que no sirvo para nada	(1, Muy en... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
EV	Número	8	0	ESTRÉS ACADEMICO	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
ED1	Número	8	0	Estrésores	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
ED2	Número	8	0	Síntomas	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
ED3	Número	8	0	Estrategias	(1, Nunca... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
AV	Número	8	0	AUTOESTIMA	(1, Muy en... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
AD1	Número	8	0	Autoestima Positiva	(1, Muy en... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
AD2	Número	8	0	Autoestima Negativa	(1, Muy en... Ninguna 3			Derecha	Nominal	Entrada
e63										
e64										
e65										
e66										
e67										
e68										
e69										
e70										
e71										
e72										
e73										
e74										
e75										

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode OFF 19:43 13/03/2023

Anexo 6. Propuesta de valor

TITULO PROGRAMA:

Estrés Académico y la autoestima en estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023

INTRODUCCION

La propuesta para mejorar el estrés y la autoestima en estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca – 2023, 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 los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Octavio Matta Contreras” Cutervo, Cajamarca- 2023, ya que es común que los estudiantes 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 alumno 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 del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público "IESTPC" Cutervo, Cajamarca- Perú, 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 estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca- 2023, 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 del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca- 2023.

Objetivos específicos

Implementar programas de capacitación control de estrés en estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca- 2023.

Establecer estrategias a través de módulos para evitar riesgos de estrés en estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca- 2023.

Crear un ambiente positivo para el mejor la motivación de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca- 2023.

METODOLOGIA

Se realizará mediante sesiones online con los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca- 2023.

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 Estresado, 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 biorretro-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 interactiva

Anexo 8. Autorización del depósito de tesis al repositorio



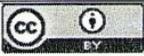
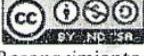
Formulario de autorización de depósito de tesis en el Repositorio Digital de Tesis UPTELESUP

Datos del Autor			
Nombre y Apellidos:	Nini Jilber Flores Huacho		
DNI:	42451933	Teléfono:	935025256
E-Mail:	cdanielfh@gmail.com		
Datos de la Investigación			
<input type="checkbox"/>	Artículo de Investigación		
<input type="checkbox"/>	Trabajo de Investigación		
<input checked="" type="checkbox"/>	Tesis		
Título:	Estrat. académica y autoestima en estudiantes del Instituto de Educación Superior pedagógico "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca - 2023		
Asesor:	Nancy Mercedes Capacayachi Otárola		
Año:	2023	Carrera Profesional:	Psicología
Licencias			
<p>A. Licencia estándar:</p> <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 42451933		Fecha 08-06-2023	
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
X	 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- Compartirlgual 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.
	 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.
	 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.
	 Reconocimiento- NoComercial- Compartirlgual 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- 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

08-06-23

Fecha



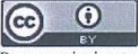
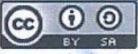
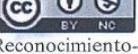
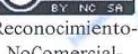
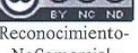
Formulario de autorización de depósito de tesis en el Repositorio Digital de Tesis
UPTESUP

Datos del Autor			
Nombre y Apellidos:	Rolando Wilmer Fernandez Bocanegra		
DNI:	40048905	Teléfono:	926 096 286
E-Mail:	Enfermero14@gmail.com		
Datos de la Investigación			
<input type="checkbox"/>	Artículo de Investigación		
<input type="checkbox"/>	Trabajo de Investigación		
<input checked="" type="checkbox"/>	Tesis		
Título:	Estrés Académico y Autoestima en estudiantes del Instituto de Educación Superior "Octavio Matta Contreras" Cutervo, Cajamarca - 2023		
Asesor:	Nancy Mercedes Capacachi Otárola		
Año:	2023	Carrera Profesional:	Psicología
Licencias			
A. Licencia estándar: 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. 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"/> Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.			
<input type="checkbox"/> Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (dd/mm/aa):			
<input type="checkbox"/> No autorizo.			
		Fecha	
		07-06-23	
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
✓	 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- 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.
	 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.
	 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.
	 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- 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

07-06-23

Fecha