



**UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP**

**FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS:**

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE  
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
TÉCNICO AGROPECUARIO LAYO PROVINCIA DE  
CANAS-CUSCO-2018.**

**PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.**

**AUTORES:**

**Bach. CARMEN MARGOT CONDORI CONDORI  
Bach. YENNIFER CAHUASCANCO CALLISAYA**

**LIMA - PERÚ**

**2018**

## **ASESORA DE TESIS**

---

**Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA**

# **JURADO EXAMINADOR**

---

**Dr. PEDRO PABLO ALVAREZ FALCONI**  
**Presidente**

---

**Dr. YRENEO EUGENIO CRUZ TELADA**  
**Secretario**

---

**MG. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO**  
**Vocal**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación está dedicado a Dios por habernos permitido concluir de manera satisfactoria esta meta, mis hijas Carmen Anthoané en el cielo quien fue mi inspiración y a Carmen Anahí a mi lado quien fue mi motor, motivo para continuar mi desarrollo profesional y a mis padres que ellos siempre estuvieron a mi lado brindándome su apoyo y sus consejos para salir adelante y seguir superándome.

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestra alma mater, la Universidad Privada Telesup, por brindarnos la oportunidad de seguir nuestros estudios académicos y poder titularnos como Licenciados.

Agradezco a nuestro Asesor de tesis Dra. Nancy Mercedes Capacyachi Otárola, por su constante apoyo, dedicación, paciencia e invaluable dirección e instruirnos durante todo el proceso de tesis.

Autoridades, docentes y estudiantes de la Institución Educativa Técnico Agropecuario de Layo por brindarnos las facilidades y poder culminar este trabajo académico.

## RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo general, determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco-2018. La cual tiene un diseño no experimental, de tipo descriptivo explicativo, el mismo que de una población conforma por 268 estudiantes, se tuvo como muestras 111 estudiantes de cuarto grado sección “a”, “b” y “c” y quinto grado sección “a” y “b” de secundaria instrumento de investigación fue validado a través del juicio de expertos y como resultado principal fue que en un mayor porcentaje de los encuestados presentan un nivel moderado de estrés académico, lo cual implica que sienten sus efectos físicos y psicológicos por determinados periodos de tiempo en los cuales se hacen presenten también los síntomas de estrés. PALABRAS CLAVE: Estrés / estrés académico / síntomas / estrategias de afrontamiento.

## **ABSTRACT**

The present work had like general objective, to determine the level of academic stress in the students of secondary education of the Agricultural Educational Institution Layo of the Province of Canas-Cusco-2018. Which has a non-experimental, explanatory, descriptive design, the same as that of a population made up of 268 students, 111 samples were taken as fourth grade students "a", "b" and "c" and fifth grade " a "and" b "secondary research instrument was validated through expert judgment and as a main result was that in a greater percentage of respondents presented a moderate level of academic stress, which implies that they feel their physical and psychological effects for certain periods of time in which they are also present the symptoms of stress. KEY WORDS: Stress / academic stress / symptoms / coping strategies.

# ÍNDICES DE CONTENIDOS

|  |             |
|--|-------------|
| <b>ASESORA DE TESIS .....</b>              | <b>ii</b>   |
| <b>JURADO EXAMINADOR.....</b>              | <b>iii</b>  |
| <b>DEDICATORIA .....</b>                   | <b>iv</b>   |
| <b>AGRADECIMIENTO .....</b>                | <b>v</b>    |
| <b>RESUMEN .....</b>                       | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACT.....</b>                       | <b>vii</b>  |
| <b>ÍNDICES DE CONTENIDOS.....</b>          | <b>viii</b> |
| <b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>               | <b>xi</b>   |
| <b>ÍNDICE DE GRÁFICOS .....</b>            | <b>xiii</b> |
| <b>INTRODUCCIÓN .....</b>                  | <b>xv</b>   |
| <b>I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b>   | <b>17</b>   |
| 1.1. Planteamiento del problema.....       | 17          |
| 1.2. Formulación del problema.....         | 20          |
| 1.2.1. Problema general.....               | 20          |
| 1.2.2. Problemas específicos .....         | 20          |
| 1.3. Justificación del estudio .....       | 20          |
| 1.4. Objetivos de la investigación.....    | 22          |
| 1.4.1. Objetivo general .....              | 22          |
| 1.4.2. Objetivos específicos .....         | 22          |
| <b>II. MARCO TEÓRICO .....</b>             | <b>23</b>   |
| 2.1. Antecedentes de la investigación..... | 23          |
| 2.1.1. Antecedentes nacionales .....       | 23          |
| 2.1.2. Antecedentes internacionales .....  | 26          |
| 2.2. Bases teóricas de las variables.....  | 29          |
| 2.3. Definición de Términos básicos .....  | 33          |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>III. MARCO METODOLÓGICO .....</b>                      | <b>42</b> |
| 3.1. Hipótesis de la investigación. ....                  | 42        |
| 3.1.1. Hipótesis general .....                            | 42        |
| 3.1.2. Hipótesis específicas.....                         | 42        |
| 3.2. Variables de Estudio. ....                           | 43        |
| 3.2.1. Definición conceptual .....                        | 43        |
| 3.2.2. Definición operacional.....                        | 43        |
| 3.3. Tipo y nivel de investigación .....                  | 44        |
| 3.4. Diseño de investigación .....                        | 44        |
| 3.5. Población y muestra de estudio .....                 | 44        |
| 3.5.1. Población .....                                    | 44        |
| 3.5.2. Muestra .....                                      | 44        |
| 3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 45        |
| 3.6.1. Técnicas de recolección de datos. ....             | 45        |
| 3.6.2. Instrumentos de recolección de datos.....          | 45        |
| 3.7. Métodos de análisis de datos.....                    | 48        |
| 3.8. Aspectos éticos .....                                | 49        |
| <b>IV. RESULTADOS .....</b>                               | <b>51</b> |
| 4.1. Resultados .....                                     | 51        |
| <b>V. DISCUSIÓN .....</b>                                 | <b>90</b> |
| 5.1. Análisis de discusión de resultados .....            | 90        |
| <b>VI. CONCLUSIONES .....</b>                             | <b>91</b> |
| 6.1. Conclusiones.....                                    | 91        |
| <b>VII. RECOMENDACIONES.....</b>                          | <b>92</b> |
| 7.1. Recomendaciones.....                                 | 92        |
| <b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>                   | <b>93</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ANEXOS .....</b>                             | <b>98</b> |
| Anexo No 01: Matriz de Consistencia .....       | 98        |
| Anexo N° 02: Matriz de operacionalización ..... | 99        |
| Anexo No 03: Instrumento .....                  | 100       |
| Anexo N° 04: validación de instrumento .....    | 104       |
| Anexo N° 05: Matriz de datos .....              | 107       |

## ÍNDICE DE TABLAS

|                     |  |    |
|---------------------|--|----|
| <b>Tabla Nº 1.</b>  | <i>Variable estrés académico.....</i>  | 51 |
| <b>Tabla Nº 2.</b>  | <i>Resultados de la dimensión estresores académicos .....</i>  | 52 |
| <b>Tabla Nº 3.</b>  | <i>La competencia con los compañeros del grupo.....</i>  | 55 |
| <b>Tabla Nº 4.</b>  | <i>Sobrecarga de áreas y trabajos.....</i>   | 56 |
| <b>Tabla Nº 5.</b>  | <i>La personalidad y el carácter del profesor .....</i>  | 57 |
| <b>Tabla Nº 6.</b>  | <i>Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) .....</i>                                 | 58 |
| <b>Tabla Nº 7.</b>  | <i>El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).....</i> | 59 |
| <b>Tabla Nº 8.</b>  | <i>No entender los temas que se abordan en la clase .....</i>  | 60 |
| <b>Tabla Nº 9.</b>  | <i>Participación en clase (responder a preguntas, etc.).....</i>   | 61 |
| <b>Tabla Nº 10.</b> | <i>Tiempo limitado para hacer el trabajo.....</i>  | 62 |
| <b>Tabla Nº 11.</b> | <i>Dimensión síntomas.....</i>   | 63 |
| <b>Tabla Nº 12.</b> | <i>Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).....</i>   | 66 |
| <b>Tabla Nº 13.</b> | <i>Fatiga crónica (cansancio permanente).....</i>  | 67 |
| <b>Tabla Nº 14.</b> | <i>Dolores de cabeza o migrañas .....</i>  | 68 |
| <b>Tabla Nº 15.</b> | <i>Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea .....</i>   | 69 |
| <b>Tabla Nº 16.</b> | <i>Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.....</i>   | 70 |
| <b>Tabla Nº 17.</b> | <i>Somnolencia o mayor necesidad de dormir .....</i>   | 71 |
| <b>Tabla Nº 18.</b> | <i>Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).....</i>   | 72 |
| <b>Tabla Nº 19.</b> | <i>Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) .....</i>  | 73 |
| <b>Tabla Nº 20.</b> | <i>Ansiedad, angustia o desesperación .....</i>  | 74 |
| <b>Tabla Nº 21.</b> | <i>Problemas de concentración.....</i>   | 75 |
| <b>Tabla Nº 22.</b> | <i>Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.....</i>  | 76 |
| <b>Tabla Nº 23.</b> | <i>Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.....</i>  | 77 |
| <b>Tabla Nº 24.</b> | <i>Aislamiento de los demás .....</i>  | 78 |
| <b>Tabla Nº 25.</b> | <i>Desgano para realizar las labores escolares .....</i>   | 79 |
| <b>Tabla Nº 26.</b> | <i>Aumento o reducción del consumo de alimentos.....</i>   | 80 |
| <b>Tabla Nº 27.</b> | <i>Dimensión estrategias de afrontamiento.....</i>   | 81 |

|                     |  |    |
|---------------------|--|----|
| <b>Tabla Nº 28.</b> | <i>Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).....</i> | 84 |
| <b>Tabla Nº 29.</b> | <i>Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas .....</i>  | 85 |
| <b>Tabla Nº 30.</b> | <i>Elogios a sí mismo.....</i>   | 86 |
| <b>Tabla Nº 31.</b> | <i>La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).....</i>  | 87 |
| <b>Tabla Nº 32.</b> | <i>Búsqueda de información sobre la situación.....</i>   | 88 |
| <b>Tabla Nº 33.</b> | <i>Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupe).....</i>                    | 89 |

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

|                       |  |    |
|-----------------------|--|----|
| <b>Gráfico Nº 1.</b>  | Variable estrés académico.....   | 51 |
| <b>Gráfico Nº 2.</b>  | Variable de estrés académico.....  | 53 |
| <b>Gráfico Nº 3.</b>  | La competencia con los compañeros del grupo.....   | 55 |
| <b>Gráfico Nº 4.</b>  | Sobrecarga de área y trabajo.....  | 56 |
| <b>Gráfico Nº 5.</b>  | La personalidad y al carácter del profesor .....   | 57 |
| <b>Gráfico Nº 6.</b>  | Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) .....    | 58 |
| <b>Gráfico Nº 7.</b>  | El tipo de trabajo que te piden los profesores .....   | 59 |
| <b>Gráfico Nº 8.</b>  | No entender los temas que se abordan en la clase .....   | 60 |
| <b>Gráfico Nº 9.</b>  | Participación en clase .....   | 61 |
| <b>Gráfico Nº 10.</b> | Tiempo limitado para hacer el trabajo.....   | 62 |
| <b>Gráfico Nº 11.</b> | <i>Dimensión síntomas</i> .....  | 64 |
| <b>Gráfico Nº 12.</b> | Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).....  | 66 |
| <b>Gráfico Nº 13.</b> | Fatiga crónica (cansancio permanente).....   | 67 |
| <b>Gráfico Nº 14.</b> | Dolores de cabeza o migrañas .....   | 68 |
| <b>Gráfico Nº 15.</b> | Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.....   | 69 |
| <b>Gráfico Nº 16.</b> | <i>Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.</i> .....   | 70 |
| <b>Gráfico Nº 17.</b> | <i>Somnolencia o mayor necesidad de dormir</i> .....   | 71 |
| <b>Gráfico Nº 18.</b> | <i>Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)</i> .....                              | 72 |
| <b>Gráfico Nº 19.</b> | Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) .....   | 73 |
| <b>Gráfico Nº 20.</b> | Ansiedad, angustia o desesperación .....   | 74 |
| <b>Gráfico Nº 21.</b> | Problemas de concentración.....  | 75 |
| <b>Gráfico Nº 22.</b> | Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.....                                       | 76 |
| <b>Gráfico Nº 23.</b> | Conflictos o tendencia a polemizar o discutir .....  | 77 |
| <b>Gráfico Nº 24.</b> | Aislamiento de los demás .....   | 78 |
| <b>Gráfico Nº 25.</b> | Desgano para realizar las labores escolares .....  | 79 |
| <b>Gráfico Nº 26.</b> | Aumento o reducción del consumo de alimentos.....  | 80 |
| <b>Gráfico Nº 27.</b> | Dimensión estrategias de afrontamiento.....  | 82 |
| <b>Gráfico Nº 28.</b> | Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) ..... | 84 |
| <b>Gráfico Nº 29.</b> | Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas .....   | 85 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Gráfico Nº 30.</b> Elogios a sí mismo .....                             | 86 |
| <b>Gráfico Nº 31.</b> La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)..... | 87 |
| <b>Gráfico Nº 32.</b> Búsqueda de información sobre la situación.....      | 88 |
| <b>Gráfico Nº 33.</b> Ventilación y confidencias.....                      | 89 |

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad a nivel mundial los índices de estrés en los estudiantes se fueron incrementado enormemente a nivel de todo el sector educativo, asimismo su estudio y sus diferentes metodologías para entender que el estrés es un problema frecuente que se viene dando con mayor frecuencia en estos últimos años, de tal forma que pese a que la etapa escolar debería ser una etapa inmemorable, esta viene siendo vulnerable a consecuencia del nivel de estrés que presentan los estudiantes, por la misma exigencia académica, el ritmo acelerado y ardua competencia y la cotidianidad hacen que esta etapa venga siendo irrumpida por los niveles de estrés académico, y ello ha conllevado que al haber tomado conocimiento de la existencia de niveles de estrés académico en diferentes zonas urbanas, en la presente se hace una investigación del nivel de estrés académico en una zona rural. En la Revista Edumecentro de Cuba se encontró un estudio sobre estrés académico, y los autores, (Alfonso C. M., 2015) mencionan en esos resultados que el estrés académico en los estudiantes viene determinado por un conjunto de estresores, evidenciándose que el estrés que generan las tareas académicas, la falta de tiempo para su realización, exámenes, evaluación de los profesores y el excesivo número de horas dedicadas a las clases, entre otra limitan el tiempo de estudio, lo que conlleva a pensar que quizá no solamente sea el hecho de realizar actividades académicas sino también otros factores que influyen durante todo el proceso educativo o de formación en distintos grados. En Perú, (Bedoya, 2012) arribaron al siguiente resultado sobre una investigación de estrés académico en nivel superior que es como sigue: “El estudio se realizó en 187 estudiantes de la Facultad de Medicina de una universidad privada en Lima en el año 2012. Del total de encuestados, 77,54 % (145/187) identificaron la presencia de estrés académico, correspondiendo 72,73 % (72/99) a varones y 82,95 % (73/88) a mujeres (Tabla 1). En cuanto al nivel de estrés académico auto-percibido, no se encontró ningún caso con bajo nivel de estrés académico. Según sexo, en los varones predominó un nivel de estrés medio con 44,44% (32/72), y en mujeres predominó un nivel medianamente alto con 50,68 % (37/73), siendo el numerador resultado de la suma de los niveles medianamente altos en los 3 años”. (p. 01). De

lo expuesto se pueden considerar muchos indicadores que subyacen en un conjunto de indicadores que varía según el sexo y que además se encuentra descartado que nadie tenga estrés académico. La presente investigación que se expone tiene como objetivo principal determinar el nivel de estrés académico y para ello se identificó los estresores académicos, los síntomas de estrés y las estrategias de afrontamiento. Aspectos muy importantes que se necesitan para llevar un nivel académico adecuado libre de estrés. La siguiente investigación académico se realizó en la institución Educativa Secundaria Técnico Agropecuario Layo, institución educativa que se encuentra en una zona rural, ubicado en el departamento del Cusco, provincia de Canas, Distrito de Layo el mismo que cuenta con siete capítulos, capítulo I. problema de investigación identificando problema general, problemas específicos y sus objetivos, capítulo II. Marco teórico en la cual se mencionan los antecedentes y las bases teóricas, capítulo III. Métodos y materiales identificado la hipótesis general, específicos, definiciones, definición y muestra, capítulo IV. Resultados indicando tablas y gráficos, capítulo V. discusión sobre los resultados obtenidos, capítulo VI. Conclusiones a las que se arribó en la presente investigación, capítulo VII. Recomendaciones, dando alcances sumamente importantes para el debido uso de estrategias de afrontamiento en la institución educativa.

# I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

## 1.1. Planteamiento del problema

A medida que la población se incrementa, de la misma forma también se ha incrementado la competencia entre diferentes estudiantes del nivel secundario, generando que las exigencias académicas en cuanto a formación y preparación en los niveles de educación secundaria sean cada vez más exigentes, y la misma ha venido desencadenando un nivel de estrés debido a la carga académica que afronta un estudiante día a día durante la etapa de formación secundaria, el cual influye en el proceso de rendimiento de manera significativa.

En todo el mundo los cambios de los grandes sistemas económicos, tecnológicos y sociales estos generados por la globalización, han desencadenado en la población mundial ciertos problemas a nivel de trabajo, responsabilidad y presión, esto ha generado una figura conocida en nuestra sociedad, todo el mundo sufre del denominado “estrés”. Los estudiantes de diversas instituciones educativas de cualquier edad y lugar no escapan a ésta condición la cual va en aumento debido a la gran carga académica como las evaluaciones, exposiciones que en cada asignatura deben estudiar para aprobar las mismas. La gran cantidad de trabajo a realizar durante el día ha generado estos niveles importantes de estrés en la población estudiantil.

En la revista Pepsic se encontró un estudio realizado sobre estrés académico donde (Mazo, 2011) en su introducción manifiestan que: “En el mundo” uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades se estima que el 50% de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” (Caldera, 2007) p. 78. Como factor epidemiológico, se considera un aspecto grave, ya que el estrés es un problema desencadenante de diversas patologías. El estrés se define como la reacción general del organismo tanto a nivel cognitivo, emocional, fisiológico y conductual ante situaciones que no puede solucionar de manera sencilla. Según el estudio realizado por (Toribio, 2016) en su artículo Estrés Académico: El enemigo silencioso del estudiante es el estrés académico y los principales estresores académicos que influyen son los exámenes,

la sobrecarga de tareas, personalidad y el carácter del profesor. Conocer cuáles son los estresores más influyentes para la presencia del estrés académico permitirá mejorar el bienestar de los estudiantes y su rendimiento académico, con esta información los estudiantes podrán afrontar el estrés académico mediante una buena administración de su tiempo, establecimientos, objetivos y prioridades adecuadas selecciones de técnicas de estudios, la práctica de deporte o actividades recreativas, la planeación de pasatiempos y hobbies. Así prevenir los efectos adversos del estrés académico. Por tanto, se infiere un conjunto de indicadores estresores en el ámbito educativo a nivel mundial.

El sistema educativo nacional a nivel mundial ha desarrollado cambios importantes en cuanto al nivel de exigencia, donde el estudiante necesita actividades organizadas y planificadas de manera repetitiva para lograr el mejor entendimiento o practica de una materia todo esto con miras a rendir una pronta evaluación y luego obtener una calificación destacada o que al menos permita al estudiante obtener una calificación aprobatoria, lo cual en algunos casos dependiendo del carácter de cada estudiante y docente se convierte en una preocupación que trae como consecuencia el estrés.

Conforme lo indica un artículo científico titulado: El estrés, aliado de la pobreza en Latinoamérica, publicado en el periódico El País (2015) se afirma que “En América Latina, la situación es un poco más complicada, sobre todo en las zonas de menos ingresos. De acuerdo a la Asociación Mundial de Psiquiatría, la mayoría de países latinoamericanos dedican menos del 2% de su presupuesto total de salud a las enfermedades mentales”. Con lo cual podemos deducir que el presupuesto orientado hacia la salud mental no tiene mayor importancia para los pobladores, así como para los estudiantes.

En el Perú se identifican investigaciones que demuestran que los estudiantes reconocen haber sentido una fuerte carga de estrés en los últimos años es decir en los grados de 4to y 5to de secundaria. Otro de los datos que se manejan es que los estudiantes varones son los más afectados con esta sintomatología, más que las mujeres debido a que sienten que el tiempo es insuficiente para poder enfrentar todos sus trabajos atrasados o postergados para el último día o plazo.

Por otro lado, se identifica que los estudiantes que se trasladan de un colegio a otro son los que conocen esta sintomatología por primera vez y que es ahí en donde comienzan a experimentar el estrés académico de manera contundente debido a los cambios y exigencias que se presentan en la nueva institución educativa. En una tesis presentada en la Pontificia Universidad Católica del Perú, (Lostanau, 2017) arribó a la siguiente conclusión: “En cuanto a los estudiantes únicamente con diagnosis psicológicas (ansiedad y depresión), los resultados indican que son más desorganizados, tienen dificultades para la gestión de su tiempo, presentan mayor sintomatología relacionada al estrés y consideran estresante la personalidad del profesor, los tipos de evaluaciones, la incomprensión de temas de clase y el tiempo limitado para realizar trabajos”.

La etapa escolar secundaria está plagada de situaciones nuevas, condiciones diferentes a las vividas en un nivel primario sea particular o estatal, es un hábitat diferente debido a que en primer lugar las personas a las cuales conocerán provienen de diferentes estratos sociales, religiones y creencias diversas y nuevas formas de horarios, los cuales en algunos casos los obligan a estar muy temprano en las aulas o quizás también a altas horas de la noche.

La sintomatología antes mencionada lleva en un gran porcentaje a un bajón académico en las calificaciones de los estudiantes por problemas diversos que se generan en los síntomas que genera el estrés como ser dolor de cabeza, carencia de concentración y atención, alteraciones del horario de sueño y hasta problemas de la vista. En el Perú son escasas las investigaciones en torno a analizar los niveles del estrés académico en los escolares, en lo cual se identifica la necesidad de iniciar acciones destinadas a conocer cómo funciona esta variable en una muestra de estudiantes.

En el departamento de Cusco esta problemática se ha podido observar, mediante entrevistas y la aplicación de encuestas las cuales dieron como resultado claros indicios que en la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas, existía también la problemática en estudio, por las similitudes de dimensiones e indicadores que exteriorizaron los estudiantes, motivo por lo que se realizó la presente investigación, en la cual se describió a la variable en estudio en la Institución Educativa mencionada.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

- ¿Existe un nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco, 2018?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuáles son los estresores académicos que más inciden en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco- 2018?
- ¿Cuáles son los síntomas de estrés académico de mayor incidencia en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco-2018?
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento de mayor uso por los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco-2018?

## **1.3. Justificación del estudio**

La presente investigación se justificó como herramientas necesarias para comprender el nivel de estrés académico, identificar las sintomatologías a si mismo comprender mejor las escalas de medición en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo Provincia de Canas - Cusco – 2018.

Por consiguiente, la investigación en mención aportará a futuros profesionales, el cual será aprovechado como fuente de información para comprender el nivel de estrés académico.

A si mismo brindar información básica para que la autoridad de dicha institución educativa en mención pueda intervenir frente a este problema que se presenta en los estudiantes.

Además, servirán como antecedentes para realizar nuevas investigaciones en una zona rural y profundizar para dar continuidad de esta investigación.

## Teórica

Esta investigación brindó las herramientas necesarias que permitieron comprender el nivel de estrés académico que influencia en los estudiantes de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas, que se encontraban en un estado emocional relacionado al estrés, lo cual muchas veces es causa de crisis emocionales.

## Práctica

Esta investigación ayudó a identificar las sintomatologías en los estudiantes con relación a las cargas de responsabilidades, trabajos, informes que se les asignan en cada curso, y lo que esta responsabilidad genera en su estado de ánimo diario. El estudiante en algunos casos, abandonan la realización de las tareas, labores, exposiciones, actividades curriculares y extracurriculares.

## Metodológica

Esta investigación ayudó a confirmar los criterios de medición de la escala de estrés académico aplicada para la recolección de datos, tales como la ficha de recolección de datos sociodemográficos con respecto a la problemática de la sintomatología planteada. El valor que tiene esta tesis desde el punto de vista metodológico está relacionado a que servirá para poder elaborar estrategias en base a las conclusiones y recomendaciones de esta investigación, así como servir de antecedentes de investigación para futuros trabajos académicos relacionados a la variable.

## Social

Esta investigación tuvo relevancia social debido a que desarrolló un tema de actualidad en relación al comportamiento de los estudiantes frente al estrés y sus consecuencias en el rendimiento académico de los mismos. Los resultados fueron de beneficio para los estudiantes, profesores y familiares de los estudiantes; porque a partir de los resultados se implementarán profesionales capacitados para identificar los niveles de estrés y aplicar estrategias para desarrollar habilidades de afrontamiento.

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

### **1.4.1. Objetivo general**

- Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco- 2018.

### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Identificar cuáles son los estresores académicos que más inciden en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco- 2018
- Identificar cuáles son los síntomas de estrés académico de mayor incidencia en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco-2018.
- Identificar cuáles son las estrategias de afrontamiento de mayor uso por los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco-2018.

## **II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **2.1.1. Antecedentes nacionales**

Castro, B. y Díaz, C. (2010). Universidad Peruana Unión Facultad De Ciencias De La Salud Escuela Profesional de Psicología, en su tesis de Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° Y 5 ° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima, Tesis para obtener el título profesional de Psicóloga. Hicieron un estudio para estimar los factores asociados al nivel de estrés antes de un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro Instituciones Educativas. Realizaron estudio analítico transversal. Participando para ello, estudiantes de secundaria de 4 Instituciones Educativas de Chiclayo de los cuales utilizaron una muestra de 800 estudiantes entre 11 y 18 años de ambos sexos. El instrumento aplicado fue el Inventario SISCO del Estrés Académico. Luego de una estadística descriptiva, siendo el 50,8% del sexo masculino, y el 50% de instituciones educativas nacionales. Las estudiantes presentaron una mayor frecuencia de estrés en alguno de sus niveles con el 46,4%, en las I.E Nacionales se asoció a presentar por lo menos un nivel de estrés con 46,1%, encontrándose una mayor proporción en la I.E de mujeres con el 24,2 % de estudiantes. El nivel de estrés fue profundo en el 52,8%. (Castro, 2010)

La presente referencia se cita, porque guarda relación y aporta a la presente investigación, y en la misma se aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico, llegando a la conclusión de los objetivos planteados y los resultados encontrados el porcentaje mayor fueron en mujeres de dicha institución mencionada.

Agurto, L. (2013). Universidad Privada Antenor Orrego Facultad De Medicina Humana Escuela Profesional De Psicología en su tesis de “Estrategias de Aprendizaje y Motivación; y Estrés Académico en Alumnos del Nivel Secundario de una Institución Educativa Estatal de Trujillo” tesis para optar el Título de Licenciado en Psicología. El objetivo de la investigación fue determinar la correlación entre estrategias de aprendizaje y motivación con el estrés académico en alumnos del nivel secundario de una institución educativa estatal en Trujillo. Este estudio fue de

tipo descriptivo y correlacional. Se utilizó una muestra de 171 sujetos, varones y mujeres, de 12-16 años. Se aplicaron el Cuestionario multifactorial sobre estrategias de aprendizaje y motivación, así como el Inventario SISCO del Estrés Académico. Se encontró un nivel moderado de estrés académico en los estudiantes. Asimismo, se concluye que las estrategias de aprovechamiento, ayuda, meta cognición, auto interrogación y los factores de orientación a metas extrínsecas, creencias de control, ansiedad presentan una relación altamente significativa con el estrés académico. (Agurto, 2013)

En la citada, también se ha investigado el nivel de estrés académico, aplicando a la misma el Inventario SISCO del Estrés Académico en nivel secundaria, y como resultado se encuentra que existe una relación altamente significativa con el estrés académico y los factores a orientación a metas intrínsecas entre otros, hallados en la misma, es así que la presente referencia es de suma importancia toda vez que contribuye a la presente investigación.

Berrios, F. (2005) Universidad Nacional mayor de San Marcos de la facultad de Medicina Humana E.A.P de enfermería en su tesis nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M. para optar el título profesional de licenciada en enfermería, con el objetivo de determinar el nivel de vulnerabilidad frente al estrés y los mecanismos de afrontamiento que emplean los estudiantes; estudio descriptivo y corte transversal, en una muestra de 130 estudiantes; concluyendo: la vulnerabilidad frente al estrés se encuentra en un nivel medio con tendencia a alto, siendo el indicador más preponderante el hecho de conformarse con facilidad, el realizar ejercicios, y la estrategia de afrontamiento es la acción positiva hedonista 41% destacando la actitud de ignorar el problema, fijarse en lo positivo, seguida de una acción positiva esforzadora (36%) (Berrios, 2005)

En la investigación citada, aporta de manera significativa a la presente investigación, toda vez que al realizar la investigación con los objetivos citadas en la misma tuvo como resultado que el 100% de los alumnados evaluados reportan estrés durante el período de exámenes, en un nivel profundo y una intensidad medianamente alta, causando síntomas como el bloqueo mental y entre otras.

González, H. (2016). Universidad Señor De Sipán De La Facultad De Humanidades Escuela Académico Profesional De Psicología, en su tesis Personalidad Y Estrategias De Afrontamiento En Estudiantes De Una Institución Educativa Estatal – Monsefú para optar el título profesional de licenciado en psicología. En su investigación buscó determinar la relación de las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes del 1° - 5° grado de educación secundaria de una institución educativa de Lima Este. Se realizó un estudio correlacional de corte trasversal a una muestra de 180 estudiantes. El instrumento que se aplicó fue el Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), obteniendo como resultado que el estrés académico se vincula positivamente con los estilos “centrado en los demás” e “improductivo”, también se encontró que el 75% de los estudiantes experimenta una intensidad de estrés medio alto, los estresores más resaltantes fueron las evaluaciones de los profesores (37.2%), la sobrecarga de tareas y trabajos (36.1%), las reacciones a estos estresores son la somnolencia (18.4%), dificultades para concentrarse (17.2%) y comer más o comer menos (16.1%) y desánimo para realizar las labores escolares (14.4%), siendo las estrategias: distracción física (56.1%), invertir en amigos íntimos (51.2%) y preocuparse en la solución (48.3%) las más utilizadas por los estudiantes. (González, 2016)

La presente contribuye a la investigación realizada; toda vez que de forma determinante se ha obtenido resultados óptimos en cuanto a porcentajes de nivel de estrés académico en estudiantes de nivel secundaria, dando, así como resultado que las diferentes obligaciones dentro de la población estudiantil generan un nivel de estrés, razón por la que se ha tomado en cuenta diferentes estrategias.

Mariños, B. (2017). Universidad Cesar Vallejo en su tesis de Estrés académico y expresión de ira en estudiantes de secundaria de las Instituciones Públicas del distrito de Coishco – Áncash tesis para obtener el título profesional de licenciado en psicología. Su principal objetivo era determinar la relación del estrés académico con la expresión de ira en estudiantes de secundaria. Su estudio fue de tipo descriptivo correlacional. La población estaba constituida por todos los estudiantes de nivel secundario de 3°, 4° y 5° de las instituciones públicas del distrito de Coishco, usando una muestra de 378 estudiantes, se aplicó el Inventario

SISCO de estrés académico 26 (adaptado por Puestas, 2010) y el Inventario de Expresión de ira creado (adaptado por Vasallo, 2013). Los cuales indicaron que existe una relación positiva baja, esto quiere decir que a mayor estrés académico mayor será la expresión de ira en el estudiante. Además predomina el estrés académico en un nivel profundo con 82% (268), mientras la expresión de ira predomina el nivel alto con 65.4% (214) adolescentes. (Mariños, 2017)

De acuerdo a lo presentado se puede apreciar que la autora Mariños, B. en su investigación demostró la relación que tiene el estrés académico con la expresión de ira en los estudiantes de secundaria, la misma que corrobora la presente investigación.

### **2.1.2. Antecedentes internacionales**

Barraza, A. (2012). Realizó una investigación sobre el perfil descriptivo del estrés académico durante el examen, en estudiantes de nivel secundario de la Escuela Técnica Número 67 “José Santos Valdez”. Durango – México. El principal objetivo de estudio fue establecer el porcentaje de alumnos en secundaria que presentan estrés académico durante el examen, además de determinar las demandas consideradas con más frecuencia estresores, por los alumnos de secundaria e Identificar los síntomas del estrés durante el examen que se presentan con mayor frecuencia y determinar las estrategias de afrontamiento al estrés de examen que son utilizadas con mayor frecuencia por los alumnos. Se realizó un estudio descriptivo, transaccional, no experimental y basado en un estudio de casos; conformada por la población de secundaria de dicha institución, la muestra estuvo constituida por 101 alumnos de secundaria, entre 12 – 16 años de edad, tanto hombres como mujeres. El instrumento que se aplicó fue el Inventario del Estrés de Examen. Presentando como resultados que el 100% de alumnos evaluados reportaron estrés durante el período de exámenes, en un nivel profundo y una intensidad medianamente alta. A su vez que las demandas que son consideradas como estresores principalmente son la calificación que pudiera obtener y el tipo de preguntas, además se determinó los síntomas más frecuentes: morderse las uñas, rascarse, frotarse, etc., la somnolencia, los problemas de concentración, la sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental) y la estrategia de afrontamiento

más utilizada fue conversar con el compañero (hablar sobre el examen, la materia o el maestro). (Barraza A. , 2012)

En la investigación citada, aporta de manera significativa a la presente investigación, toda vez que al realizar la investigación con los objetivos citados en la misma tuvo como resultado que el 100% de los alumnos evaluados reportan estrés durante el período de exámenes, en un nivel profundo y una intensidad medianamente alta, causando síntomas como el bloqueo mental y entre otras.

Bermúdez, S. y Mora, L. (2012). Universidad de la Sabana. Realizaron un estudio donde el objetivo fue describir los factores del ambiente escolar que se asocian al concepto de estrés en estudiantes de dos colegios privados de Bogotá – Colombia. La investigación realizada fue descriptiva. La muestra estuvo constituida por 240 estudiantes del octavo y noveno grado de dos colegios privados, tanto hombres como mujeres, de 13 a 16 años. Se usó el instrumento diseñado y validado anteriormente por González, J, (2002) para evaluar los factores actitudinales y comportamentales asociados al estrés, donde los resultados permitieron identificar que dentro de los factores que se asocian al estrés de los preadolescentes en su ambiente escolar se encuentran la preocupación por mantener un buen rendimiento académico (71%), frecuencia con la que se distraen en clase (69%), ansiedad por no entender la clase (54%), problemas de concentración (59%), mal genio (55%) son factores que se perciben como estresores, experimentando así el estrés. (Bermúdez, 2012)

Como se observa en esta investigación es importante resaltar cuanto influye los factores que se asocian al estrés en su ambiente, así como también identificar diferentes características y síntomas que demuestran la presencia del estrés académico en estudiantes. El mismo que también coadyuva a la presente investigación, en determinar que si existe un nivel de estrés académico en los estudiantes.

Ramírez, L. (2015). Universidad Nacional de Loja. Realizó una investigación sobre el clima escolar y estrés académico de estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Fisco misional Monseñor Alberto Zambrano Palacios, Cantón Olmedo en Loja – Ecuador. Su objetivo fue analizar la influencia del clima escolar

en el estrés académico de los estudiantes. Esta investigación fue de tipo descriptivo, la muestra la integraron 70 estudiantes, de varones y mujeres, entre 14 a 16 años de edad. Se usó la encuesta; la Escala de percepción del clima y funcionamiento del centro (Gardner, 2008) y el Inventario SISCO del estrés académico de Arturo Barraza Macías (2007). Los resultados en cuanto al clima escolar el 54% afirman que las normas y valores se encuentran en un nivel bajo, mientras que el estrés académico el 91% en un nivel profundo, referente a los estresores como la participación en clase, exposiciones, los temas que abordan se tornan situaciones inquietantes; el 78% con nivel moderado presentan los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. Concluyendo que en este estudio el clima escolar influye en el nivel profundo de estrés académico. (Ramírez, 2015)

De acuerdo con esta investigación que Realizó Ramírez, L. la investigación sobre el clima escolar y estrés académico de estudiantes, tuvo como objetivo analizar la influencia del clima escolar y estrés académico en los estudiantes. Dando como resultado estrés moderado a profundo desencadenando características y síntomas que demuestran la presencia del estrés académico.

García, R., Pérez, F. y Fuentes, M. (2015). Realizaron un estudio sobre el Análisis del estrés académico en estudiantes, los efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria. En la provincia de Valencia, España. Participaron 299 estudiantes con edad entre 12 y 18 años. 152 eran mujeres y 147 varones. Se realizó en 6 Instituciones de nivel secundario. Se aplicó el Cuestionario de Estrés Académico en Educación Secundaria -CEAS-. 23 Arrojando como resultado que las situaciones estresantes más resaltantes que coinciden entre las 6 instituciones educativas son: la sobrecarga de tareas, la falta de tiempo para cumplir las actividades académicas y la realización de exámenes. A su vez que las mujeres presentan mayor estrés académicos que los varones (García R. , 2015)

En la presente investigación y basado en el análisis de las respuestas aportadas por los estudiantes del autor mencionado muestra una relación significativa de reducida magnitud con el rendimiento académico y como resultado de la misma se ha determinado que las diferentes tareas académicas generan estrés académico en los estudiantes, asimismo se ha demostrado que en su mayoría se presenta mujeres.

Soliz, G. y Soliz, R. (2016). Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca. Sucre, Bolivia. Realizaron una exploración de estrés académico en estudiantes de secundaria en la Unidad Educativa Domingo Sabio en la ciudad de Sucre, Bolivia. Utilizando un enfoque cuantitativo y exploratorio, el objetivo general de esta investigación fue explorar el estrés académico en estudiantes de la Unidad de Educación Secundaria "Domingo Sabio". Con un total de 165 estudiantes, donde más eran mujeres (65 %) que varones (35%), entre los 16 y 18 años de edad. Usaron el Inventario SISCO; evidenciando estrés académico en los estudiantes, dejando conocimiento de que varones y mujeres tienen tendencia a presentar estrés académico, donde las situaciones estresoras más valoradas fueron: la sobrecarga de tareas, la realización de un examen y la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas. No hubo diferencias estadísticamente significativas entre los síntomas cognitivos y fisiológicos, la probabilidad es la misma, la dimensión del comportamiento puede ver una diferencia estadísticamente significativa, es más frecuente los síntomas de comportamiento expresado en los estudiantes. (Soliz, 2016)

La investigación mencionada es importante porque se empleó un enfoque cuantitativo y exploratorio el cual tuvo como objetivo explorar el estrés académico, y se demostró que la sobre carga de tareas las realizaciones de un examen entre otras generan un estrés académico en los estudiantes.

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

### **Estrés**

Desde hace mucho tiempo en todos los medios y ambientes el estrés siempre estuvo presente como se muestra en la evolución histórica del estrés. La palabra estrés deriva del griego stringere, que significa provocar tensión esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos en inglés como stress, stresse, strest y straisse. (Slipak, 1991)

El estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, (Selye H. , 1907-1982) hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la

enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo".

Quien se graduó como médico y años posteriores realizó un doctorado en química orgánica en la universidad, a través de una beca de la Fundación Rockefeller se trasladó a la Universidad John Hopkins en Baltimore EE.UU. para desarrollar un posdoctorado cuya segunda mitad efectuó en Montreal Canadá en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill, donde elaboró su experimento del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio (Selye quiso descubrir una nueva hormona sexual, inyectando extractos de ovarios de ganado a las ratas, para observar los cambios que no se pudieran atribuir a las hormonas ya conocidas) comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Selye se dio cuenta que cada cambio era dependiente observó del uno al otro el cual denominó Síndrome General de Adaptación (S.G.A) (1936) "Es el intento generalizado del organismo por defenderse de los agentes negativos" (Brannon, 2001), Selye descubrió que todas las sustancias tóxicas, cualquiera fuera su origen, producían la misma respuesta; incluso el frío, calor, infección, traumatismo, hemorragia, factores emocionales, etc.; a los que finalmente en 1950 denominó estresores al conjunto de estas alteraciones orgánicas, Selye denominó "estrés biológico". Selye consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino la resultante de cambios fisiológicos resultantes de un prolongado estrés en los órganos de choque mencionados y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente.

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que, además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

## Dimensiones e indicadores del estrés

El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc. (Martínez D. y., 2007). El Orlandini argumenta que, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula. Por ejemplo, estudiantes en los últimos días del semestre por los saturados trabajos y evaluaciones. (Orlandini, 1999).

## Indicadores de los estresores académicos

- Competencia: Tiene un significado la competencia solamente cuando como relativo desempeño a específicas situaciones, se fundamentan en las aptitudes y habilidades funcionales previos. (Ribes, 1990a)
- Sobrecarga de trabajo: Es un tipo de estresor breve o prolongado, reiterado, múltiple, micro-estresor intelectual, real y sinergia negativa. (Barraza A. &., 2007a)
- Personalidad: Es una dinámica dentro de la organización, en el fuero interno del individuo, del factor psicofásico que determina su comportamiento y las características de su pensamiento. (Salvaggio, 2014)
- Evaluaciones del profesor: El ambiente escolar, no sólo se refiere al clima sico-social del aula, sino que en la medida que impregna las tareas escolares, se produce una proyección en los contenidos del aprendizaje que recibe el alumno. La evaluación es el diagnóstico de lo aprendido y por lo tanto un motivo para estudiar. (Careaga, 2001)

- Tipos de trabajos académicos: Son una clasificación de actividades académica de distinta naturaleza y que se encuentran enmarcados hacia el conocimiento científico.
- Comprensión: Es la construcción de significados para su entendimiento por medio de un texto escrito u oral. (Duke, 2011)
- Participación en clase: La participación de los alumnos es tan importante y decisiva en el ámbito de la clase. Pero tanto si la participación es un rasgo exclusivo o simplemente característico, de los métodos de enseñanza alternativos, lo que sí es evidente es que se le considera un criterio de bondad pedagógica del método en cuestión, atribuyéndosele en ese caso numerosas y profundas consecuencias en los proceso de aprendizaje (y por ende en los resultados), por ejemplo, permite a los alumnos conocer el verdadero sentido de las tareas o actividades en las que se encuentran inmersos, viven dicho proceso como algo realmente suyo lo que supone una potente fuente de motivación, crea en los alumnos actitudes positivas y de cooperación, y a largo plazo contribuye a formar ciudadanos responsables. (Roman, 1996)
- Tiempo de realización de actividades: Es la valoración temporal que se le otorga a una determinada actividad tomando en cuenta diferentes aspectos.

#### Indicadores de los síntomas

- Reacciones físicas: Son las manifestaciones fisiológicas que son evocadas por determinadas motivaciones.
- Reacciones psicológicas: Son las manifestaciones de orden psíquico que se dan a raíz de una determinada razón, la cual puede ser positiva o negativa.
- Reacciones comportamentales: Son las reacciones conductuales que son la consecuencia de una acción.

### Indicadores de las estrategias de afrontamiento

- Habilidad asertiva: El asertividad es solo una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. (Pradas, 2018)
- Planificación: Se refiere a determinar y elegir objetivos según los actos teniendo como base la elaboración e investigación de un detallado esquema que se realizará en un futuro.
- Autoestima: Es una manifestación de la actitud dirigido a uno mismo, lo cual presenta supuestos psicológicos y antropológicos que son determinados alineados a otros modelos que están dirigidos a distintas teorías de la personalidad.
- Religión: Es la consecuencia de una serie de esfuerzos de las personas que tiene por fin lograr un nexo con “el más allá
- Habilidades investigativas: Son las diferentes formas en la cual una persona utiliza sus fortalezas hacia el logro de un conjunto de conocimientos científicos que responden a determinadas disciplinas.
- Extroversión: Rasgo de la personalidad caracterizado por la tendencia a relacionarse con los demás y mostrar abiertamente los sentimientos.

### **2.3. Definición de Términos básicos**

El estrés es una respuesta del organismo para afrontar situaciones en la vida, ya que trae respuestas negativas para la salud. Los seres humanos somos seres racionales que controlamos nuestras tensiones para poder tener una respuesta positiva ante cualquier amenaza del entorno y según comenta (Peiro, 2005, p. 10) El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida. En todos los ámbitos de la vida, se generan tensiones y cuando alguien pretende eliminarlas por completo, es muy probable que lo único que consiga es estresarse aún más, por lo que como

seres humanos racionales lo inteligente y positivo es saber controlar las tensiones para canalizarlas luego de manera positiva.

Pero el trastorno del estrés puede ser generado no solo por aspectos emocionales sino por el carácter social o amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación y respuesta rápida frente a los problemas.

### Síntomas del estrés

Según (Russek S. , 2007) menciona que los síntomas del estrés, se manifiesta a nivel físico, psicológico y emocional:

- A nivel físico: Opresión en el pecho, hormigueo en el estómago, sudor en las palmas de las manos, palpitations, dificultad para respirar, sequedad en la boca, temblor corporal, manos y pies fríos, tensión muscular, falta o aumento de apetito, fatiga.
- A nivel psicológico: Inquietud, nerviosismo, ansiedad, temor o angustia, deseos de llorar y/o un nudo en la garganta, irritabilidad, enojo o furia constante o descontrolada, deseos de gritar, golpear o insultar, miedo o pánico, al punto de sentirse "paralizado", preocupación excesiva, que se puede incluso manifestar como la sensación de no poder controlar el pensamiento, pensamiento catastrófico, la necesidad de que "algo" suceda, para que se acabe la "espera", dificultad para tomar decisiones, dificultad para concentrarse, disminución de la memoria, lentitud de pensamiento, cambios de humor constantes, depresión.
- A nivel emocional: Moverse constantemente, risa nerviosa, rechinar los dientes, tics nerviosos, comer en exceso o dejar de hacerlo, beber o fumar con mayor frecuencia, dormir en exceso o sufrir de insomnio.

Todos los signos que se mencionan pueden diferenciarse en cada persona, pues cada uno manifiesta el estrés de diferente manera y distinta intensidad.

### Causas del estrés

La gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas; experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, y además la

evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, les genera mucha ansiedad. La situación estresante se puede generar antes de rendir el examen y durante la misma, más aún después trayendo como consecuencia bajas notas en las asignaturas

Según (Barraza M. , 2006), el estrés 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 (input).
- Cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- Cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

Los estudiantes a menudo se encuentran en situaciones estresantes porque llevan una vida donde todo es ligero y con prisa, Por ejemplo, aquellos estudiantes que dejan sus tareas a última hora; afectando principalmente su salud mental y puede afectar la salud física.

Según (Mezerville, 2009) los estresores van deteriorando la capacidad mental para retener información y es cuando la mente se cansa y pierde toda la capacidad para seguir con su vida académica en forma eficaz.

Otra causa de estrés es el exceso de estudio

Muchos estudiantes pasan horas y horas frente a la computadora y libros haciendo sus tareas y no toman el tiempo necesario para que descansa su cerebro. El sobrecargarse la mente de un tema exclusivo y constante, los órganos se cansan y no tiene la capacidad de recargarse rápidamente "...cuando el estudiante se enfoca plenamente en el estudio y no se da tiempo para una labor física, cual da descanso a la mente, es cuando empieza a tener problemas que pueden llevarlo al estrés académico" (White, 1977)

## Consecuencias del estrés académico a corto y largo plazo

El estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas. A partir de la revisión de los estudios sobre el estrés académico, podemos distinguir en estos tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico. Dentro de cada uno de estos tres tipos, encontramos a su vez efectos a corto y largo plazo.

En el plano conductual, (Hernandez J. P., 1994) estudiaron cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres, exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud.

En el plano cognitivo, (Muñoz, 2003) comprobaron que los patrones emocionales y de valoración de la realidad variaban sustancialmente desde un periodo previo a la realización de los exámenes hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones. Por otro lado, los sujetos del estudio de Hill y colaboradores percibieron subjetivamente más estrés dentro de la época de exámenes que fuera de ella.

### Fases de la respuesta al estrés

La fase del estrés se refiere a como el cuerpo responde a diferentes situaciones o problemas que tengamos en la vida para poder darle una solución y según comenta (Leon, 2008) en el momento cuando la persona se enfrenta a una situación valorada como amenazante, un estresor, el organismo reacciona si se busca el equilibrio perdido. Este tipo de reacciones derivadas en el individuo se le denomina el Síndrome de Adaptación, la cual se cataloga en tres fases importantes:

- Primera, fase de alarma. Es sí el cuerpo responde de manera inmediata para dar una solución a la situación que se le es presentada.
- Segunda, fase de resistencia. El individuo responde de manera más larga, ya que en ese preciso momento no tiene una solución aparentemente

efectiva para ponerla en práctica, donde se obliga a tomar más tiempo del normal lo cual hace tener que sobrellevar la situación por un lapso más extenso.

- Tercera, fase de agotamiento. Es cuando la respuesta esperada no se obtiene rápidamente y por el tiempo transcurrido ya no se es capaz de darle una solución a la situación.

### Estresores del estrés

El concepto estresor (desencadenante de estrés, factor de estrés) describe todas las cargas o exigencias externas que provocan una reacción de estrés. Un autobús que se ha perdido, una catástrofe natural, un accidente de coche, una enfermedad, una discusión familiar, la pérdida del empleo... la naturaleza propia de cada agente estresante es distinta. (Marcos L. , 2016)

1. El entorno físico: los estímulos del entorno físico (como el frío, el calor o el ruido) pueden ser desencadenantes del estrés. Por ejemplo, en la ciudad del Cusco el principal factor estresante es el clima frígido.
2. El propio cuerpo: los estímulos internos (por ejemplo, el dolor, el hambre o la sed) pueden ser fuentes de estrés.
3. Estresores mentales: muchos factores estresantes están relacionados con la situación individual, en especial con las exigencias de rendimiento a las que cada uno está sometido. Entre los desencadenantes de estrés mentales figuran, entre otros, los exámenes, las urgencias laborales o la de tener una gran responsabilidad. Como por ejemplo una tesis el cual lo estoy viviendo como experiencia personal.
4. Estresores sociales: los conflictos interpersonales son los factores de estrés más frecuentes. Los problemas sin resolver, las discusiones, las separaciones, las experiencias de pérdida de seres queridos y también el aislamiento, pueden provocar estrés. Incluso, algunas personas pueden provocar estrés si ejercen algún tipo de comportamiento tóxico hacia el individuo: control, dependencia, sentimiento de culpa, sentimiento de inferioridad. Por ejemplo, el no poder asistir a una reunión escolar de tu menor hijo por cruce de horarios con el trabajo.

## El estrés como distrés y eustrés

Distrés se entiende un conjunto de estímulos dañinos que te debilitan, te restan confianza en ti mismo y fuerza para actuar. Ejemplos son la crítica destructiva, los jefes ofensivos. Este tipo de cosas hay que evitarlas. Por lo tanto, el distrés es el tipo de estrés que nos perjudica, que debemos alejar de nuestra vida y que no nos hace ningún bien en nuestro día a día. Realmente, es el que consideramos estrés habitualmente, es el que sufrimos cuando decimos “¡estoy estresado! “. En algunos momentos de nuestras vidas podemos tener este tipo de estrés, pero seremos mucho más felices si conseguimos disminuir esos momentos y somos conscientes de que este tipo de estrés no nos beneficia y empeora nuestras condiciones de vida.

Eustrés es el estrés bueno, ese estrés (que muchos quizá no consideramos exactamente estrés) que nos ayuda a ser conscientes de nosotros mismos, a salir de nuestra zona de confort y a correr unos ciertos riesgos que no son peligrosos, sino que nos ayudan a mejorar nuestro desarrollo personal y a crecer como personas. Por otro lado, es una palabra que la mayoría probablemente nunca haya escuchado. Eu-, el prefijo griego que significa saludable, se usa en el mismo sentido en la palabra euforia. Los ejemplos a seguir que nos impulsan a superar nuestras limitaciones, el entrenamiento físico gracias al que nos deshacemos de nuestros mis chelines y correr los riesgos que nos sacan de nuestra cómoda esfera de actuación son ejemplos de eustrés, estrés sano que constituye un estímulo para crecer. (Sánchez, 2018)

## Criterios para la confección de los ítems de una escala

Fernandez (1982) Indica los siguientes:

- Los ítems deben facilitar respuestas relacionadas con el fenómeno medido, aunque dicha relación no tiene porqué ser necesariamente manifiesta.
- Cada ítem debe declarar no sólo las dos posturas extremas, sino también graduar las intermedias. A medida que la escala gane en sensibilidad, ganará también en precisión. Las NTP son guías de buenas prácticas. Sus indicaciones no son obligatorias salvo que estén recogidas en una

disposición normativa vigente. A efectos de valorar la pertinencia de las recomendaciones contenidas en una NTP concreta es conveniente tener en cuenta su fecha de edición.

- Los ítems deben ser fiables y seguros. La fiabilidad con frecuencia se logra a costa de la precisión. Cuanto más refinada es una medición, más probable es que en dos medidas repetidas obtengamos puntuaciones distintas.

### Tipos de escalas

Hechavarria (s.f.) En su material de apoyo al taller de diseño de proyectos de investigación educativa y social señala los siguientes:

- Las escalas de intensidad

Suelen hacer una pregunta referida al aspecto objeto de estudio y el encuestado debe responder según su grado de preferencia. Ejemplo: ¿Qué opinión le merece la actividad docente impartida? ( ) Me gusta muchísimo; ( ) Me gusta mucho; ( ) Ni si, ni no (neutral); ( ) Me gusta poco; ( ) No me gusta nada.

- Las escalas de actitud

Son más utilizadas en métodos de medición por encuestas para saber actitud, estados de opinión, de ánimo, etc. Son escalas paramétricas. Existen 3 tipos de actitud: cognitiva; afectiva; y de comportamiento. El componente cognitivo incluye las creencias con respecto a un objeto; el componente afectivo se refiere al grado en que agrada algo del objeto; y, el componente de comportamiento "controla" el comportamiento del individuo hacia el objeto. La más utilizada es la escala de Likert, que es un Instrumento compuesto por varias afirmaciones y opciones de compromiso (o identificación) seguido de una escala que pudiera ser:

Totalmente de acuerdo (1)

De acuerdo (2)

Indeciso, neutro o "Ni de acuerdo ni en desacuerdo" (3)

En desacuerdo (4)

Totalmente en desacuerdo (5)

También pueden ser:

Siempre (5)

Casi siempre (4)

A veces (3)

Casi nunca (2)

Nunca (1)

Los números representan una intensidad y son sumados para representar el grado de intensidad de esa actitud en grupos humanos. Por su forma de representación pueden ser descriptivas o verbales: en estas, las opciones se escriben con palabras P ej.: “Totalmente de acuerdo, de acuerdo, etc.”. Las escalas numéricas: tienen una sucesión de números que representan una intensidad determinada donde p. ej.: (1) puede ser la menor y (5) la mayor, lo cual requiere aclararle al encuestado. Las escalas gráficas se representan por un segmento en línea recta dividida en partes iguales y dotados o no de denominaciones verbales o numéricas en sus intervalos. P. ej.: “Diga el grado de disposición sobre (...)”. Marque una opción según se acerque a las proposiciones de los extremos.

### Agotamiento

Es un síntoma frecuente. Todo el mundo conoce la sensación de estar cansado, débil y agotado porque puede afectar a todo el mundo en algún momento concreto de su vida, agotamiento casi siempre es pasajero y se puede atribuir a causas concretas y muy diversas como falta de sueño, un día de trabajo intenso y estresante, un viaje agotador, una situación agobiante o a la práctica excesiva de ejercicio. (Martin C. , 2016)

### Alarma

Es la aparición de un peligro o estresor se produce una reacción durante la baja la resistencia por debajo de lo normal. Es muy importante resaltar que todos los procesos que se producen son reacciones encaminadas a preparar el organismo para la acción de afrontar una tarea o esfuerzo. (Selye H. , 1936)

## Resistencia

En ella el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia de los factores que percibe como una amenaza o del agente nocivo y se producen las siguientes reacciones: Los niveles de corticoides se normalizan y tiene lugar una desaparición de la sintomatología. (Selye H. , 1936)

## Sintomatología

Entre las reacciones físicas posibles se encuentran las siguientes: Dolor de cabeza, cansancio, bruxismo (rechinar los dientes), presión arterial alta, disfunciones gástricas, impotencia, dolor de espalda, dificultad de dormir, frecuentes catarrros, excesiva sudoración, entre otros. Entre las reacciones psicológicas podemos encontrar: Ansiedad, tristeza, indecisión, inquietud, falta de entusiasmo, irritabilidad, pesimismo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, melancolía, escasa confianza en uno mismo, etc. Por últimos se encuentra los de comportamiento: fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos frecuentes, escasos empeño, tendencia a polemizar, desgano, absentismo laboral, dificultad de aceptar responsabilidades, aumento o reducción de consumo de alimentos, indiferencia hacia los demás. (Barraza, 2005)

## Afrontamiento de estrés

Este concepto se puede comprender como un estilo personal para afrontar el estrés, o como un proceso. Los estilos de afrontamiento son disposiciones personales estables, que permiten hacer frente a las diferentes situaciones estresantes. También son “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164). Este término se utiliza independientemente de que el proceso sea adaptativo o no. (Lazarus F. , 1986)

### **III. MARCO METODOLÓGICO**

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

##### **3.1.1. Hipótesis general**

- Existe un nivel de estrés académico moderado en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco- 2018.

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

- Los estresores que más inciden son las evaluaciones de los profesores, el tipo de trabajo que piden los profesores y la competencia con los compañeros de grupo en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco- 2018
- Los síntomas de mayor incidencia son la ansiedad, angustia o desesperación, aumento o reducción del consumo de alimentos y la inquietud en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco-2018.
- Las estrategias de afrontamiento que son más usadas son la habilidad asertiva y la búsqueda de información sobre la situación por los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco-2018.

## **3.2. Variables de Estudio**

Variable 1: Estrés Académico.

### **3.2.1. Definición conceptual**

Estrés Académico

El estrés se describe con frecuencia como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento. El estrés puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales y dar lugar a problemas de salud tanto física como psicológica. Por definición el estrés es cualquier “experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles”, a veces, un poco de estrés viene bien porque da el empuje y la energía que se necesitan para sobrellevar ciertas situaciones, como tomar un examen. Sin embargo, una cantidad excesiva de estrés puede tener consecuencias sobre la salud y afectar adversamente el sistema inmunitario, cardiovascular, neuroendocrino y nervioso central. (Baum, 1990)

### **3.2.2. Definición operacional**

Barraza A. (2006) indicó que cuando el estudiante, en el contexto académico, se ve sometido a una serie de demandas que podrían manifestarse como estresores, se produce en ellos un desequilibrio sistémico, un malestar general debido a la situación estresante que consideran amenaza su bienestar, dicho malestar se manifiesta con síntomas, los cuales obligan al estudiante a realizar acciones de afrontamiento al problema.

Este modelo conceptual de Barraza nos permite interpretar al estrés académico, así también analizar cada una de sus tres componentes sistémicos. Estresores, indicadores desequilibrio sistémico o situación estresante y las estrategias de afrontamiento.

### **3.3. Tipo y nivel de investigación**

La presente investigación realizada es de tipo descriptivo – explicativa, y el estudio de la misma se enfoca íntegramente a la investigación descriptiva con una sola variable, porque en la presente investigación describe la variable estrés académico.

Asimismo, es de precisar que en la presente investigación se describirá y analizará la relación que existe entre los estresores, síntomas y las estrategias de afrontamiento para tener una población a nivel secundario libre de estrés.

El nivel de la presente investigación es básico por que como objetivo tiene resolver un problema o planteamiento específico. (Hernandez, 2010).

### **3.4. Diseño de investigación**

La presente investigación es de tipo cuantitativo, corresponde a un diseño no experimental, porque se efectuó sin manipular la variable para la obtención de datos, debido que solo se determinó el nivel de estrés.

Así mismo, fue de tipo corte transversal porque se recolectó los datos en un determinado momento (noviembre 2018) con el fin de describir y analizar las variables. (Hernandez, 2010)

### **3.5. Población y muestra de estudio**

#### **3.5.1. Población**

La población de la presente investigación estará conformada por 268 estudiantes de primero a quinto año de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco-2018.

#### **3.5.2. Muestra**

Por la importancia y relevancia social de la investigación la muestra será por un muestreo no probabilístico por conveniencia de 111 estudiantes de cuarto a (12 varones y 10 mujeres), b (15 varones y 12 mujeres) y c (13 varones y 7 mujeres) y quinto grado sección a (14 mujeres y 9 varones) y b (12 varones y 7 mujeres) de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco-2018.

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

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

- a) Revisión documental.
- b) Análisis documental.
- c) Lista de cotejos.

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

- a) “Inventario SISCO de Estrés Académico” Elaborado

Barraza A. (2007a)

Se utilizó como técnica para la recolección de datos la encuesta y como instrumento, el inventario SISCO de estrés académico.

Encuesta sociodemográfica:

La misma fue elaborada con el fin de obtener datos referidos a la edad, género y carrera de los estudiantes. En dicha encuesta se incluyeron 3 preguntas de respuesta cerrada para que la muestra solo esté conformada por aquellos casos que coinciden con los criterios de inclusión y exclusión mencionados anteriormente.

Inventario SISCO de estrés académico

Para identificar la validez se aplicó el análisis factorial descubriendo una estructura factorial tridimensional que coincide con la forma propuesta, el cual fue válido en España por el mencionado autor.

El presente inventario en mención presenta una confiabilidad por mitades de 0,87 y una confiabilidad alfa de Cron Bach de 0,90; es decir que estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos.

- El primer cuestionario es de filtro, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el estudiante es candidato o no a seguir contestando el

inventario, es decir, si el sujeto no tuvo situaciones de nerviosismo o preocupación en el último tiempo no seguirá respondiendo el mismo.

- El segundo permite identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes.
- El tercer cuestionamiento refiere a los estresores. Se encuentra conformado por 8 ítems que permite identificar aquellas demandadas del entorno que son valoradas por el sujeto como estímulos que le producen estrés. Los mismos son:
  1. La competencia con los compañeros
  2. Sobre carga de tareas
  3. La personalidad y el carácter del profesor
  4. Las evaluaciones de los profesores
  5. El tipo de trabajo que piden los profesores
  6. No comprender los temas
  7. Participación en clase
  8. El tiempo limitado para hacer los trabajos
- El cuarto cuestionario refiere a los síntomas, se encuentra conformado por 15 ítems estos son probables reacciones frente al estrés académico. Las mismas pueden ser físicas, psicológicas o comportamentales. Es por eso que el inventario divide esta cuarta pregunta en tres sub dimensiones:

Reacciones físicas (6 ítems)

1. Refieren a trastornos del sueño
2. Fatiga crónica
3. Dolores de cabeza
4. Problemas de digestión

5. Rascarse o morderse las uñas

6. Somnolencias

Reacciones psicológicas (5 ítems): refiere a las actitudes frente al nerviosismo o preocupación excesiva:

1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar intranquilo)

2. Sentimientos de depresión y tristeza

3. Ansiedad, angustia o desesperación

4. Problemas de concentración

5. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

Reacciones comportamentales (4 ítems): comportamientos frecuentes frente a la inquietud o nerviosismo, incluyen:

1. Conflictos o tendencia a discutir

2. Aislamiento de los demás

3. Desgano para realizar labores académicas

4. Aumento o reducción del consumo de alimentos

- La quinta pregunta, refiere a las estrategias de afrontamiento (8 ítems): estos son modos en que los estudiantes hacen frente a la situación que causo preocupación o nerviosismo, estos son:

1. Habilidad asertiva

2. Elaboración de un plan y ejecución de tareas

3. Concentrarse en resolver la situación preocupante

4. Elogios a uno mismo

5. La religiosidad

6. Búsqueda de información sobre la situación

7. Tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa
8. Verbalización de la situación

Las escalas para cada uno de los ítems que integran los cuestionamientos anteriores se establecieron en un continuo de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) ante las cuales se solicita al encuestado que elija uno de los cinco puntos de la escala. Al final de cada una de las preguntas 3,4 y 5, el instrumento cuenta con la opción “otra” para que el estudiante mencione algún estresor, síntoma o estrategias de afrontamiento que estime no se encuentra en el instrumento.

### **3.7. Métodos de análisis de datos**

Los análisis estadísticos de datos que se van a obtener y posteriormente se pasaran a una base de datos del sistema informático de la computadora. Se va aplicar el programa estadístico SPSS-24, para centralizar la interpretación de los métodos de análisis cuantitativos, analizando las respuestas de los cuestionarios del inventario SISCO de estrés académico, las encuestas recogerán las frecuencias de existencia del estrés académico. Asimismo, se organizó los resultados y presentaran en tablas, se priorizará la información valiosa, se comentará y describirá brevemente los análisis, valores, consideradas en las tablas, finalmente se planteará las conclusiones de la de la investigación de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteadas. Se va a obtener los resultados a través del “Inventario SISCO de Estrés Académico” Elaborado por Barraza, A. & Silerio, J. (2007) De estudio. Es decir que el método o prueba estadística no paramétrica que se aplicara con el cual se encontrara los principales resultados que permitirán afirmar que los estudiantes de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas, conocer la frecuencia de existencia de la variable y sus dimensiones

### **3.8. Aspectos éticos**

Se solicitó autorización a la I. E. Técnico Agropecuario Layo, en donde se realizó la investigación; el cual fue evaluado por el comité de ética de la misma institución. Para garantizar la privacidad y autonomía de cada participante se les entrega a los estudiantes, con la finalidad que conozcan en qué consiste su participación y la presente investigación, un consentimiento informado del inventario SISCO, a cada uno, donde se les orienta cuáles son sus derechos como participantes. Asimismo, en dicho documento se les menciona la no existencia de riesgos por participar en dicha investigación.

Se facultó a quién crea conveniente la verificación de la información.

En la investigación realizada se consideró los principios éticos y deontológicos del código de ética del colegio de Psicólogos del Perú.

Todo psicólogo que realiza investigación debe hacerlo respetando la normalidad internacional y nacional que regula la investigación en seres humanos. Artículo 22°.

Como se evidencia en el Artículo N° 22 del código de ética del Colegio de Psicólogos en el Perú el investigador deberá respetar la normalidad internacional y nacional que pone orden a la exploración en seres humanos.

Todo psicólogo que elabore un proyecto de investigación con seres humanos, debe contar, para su ejecución, con la aprobación de un Comité de Ética de Investigación reconocido oficialmente por autoridad competente. Artículo 23°

Evidentemente en el Artículo N° 23 manifiesta que la investigación deberá realizarse bajo la aprobación de un comité de ética de investigación por autoridades competentes.

Según el Código de ética de investigación de la UPT conforme lo indica el artículo 7° la competencia profesional e impacto científico tendrá relevancia puesto que los resultados ayudarán a mejorar la situación problemática.

## Confiabilidad

- Alfa de Cron Bach. Es una escala que tiene por finalidad medir la consistencia interna de un instrumento de investigación para poder tener la certeza de una confiabilidad adecuada que se tomará en cuenta en el momento de realizar la interpretación de los datos obtenidos.

Los rangos de interpretación de los instrumentos son los siguientes:

Rangos para interpretación  
Alpha de cron Bach

| Rango       | Magnitud |
|-------------|----------|
| 0.01 a 0.20 | Muy baja |
| 0.21 a 0.40 | Baja     |
| 0.41 a 0.60 | Moderada |
| 0.61 a 0.80 | Alta     |
| 0.81 a 1.00 | Muy alta |

Alfa de cron Bach para el inventario Cisco utilizado es el siguiente:

Estadísticas de fiabilidad

| Alfa de cron Bach | N de elementos |
|-------------------|----------------|
| 0,744             | 4              |

Del cuadro se desprende que el alfa de cron Bach para esta variable indica que es 0,744 según los rangos de interpretación, se tiene una fiabilidad alta para la presente variable de investigación, estrés académico.

## IV. RESULTADOS

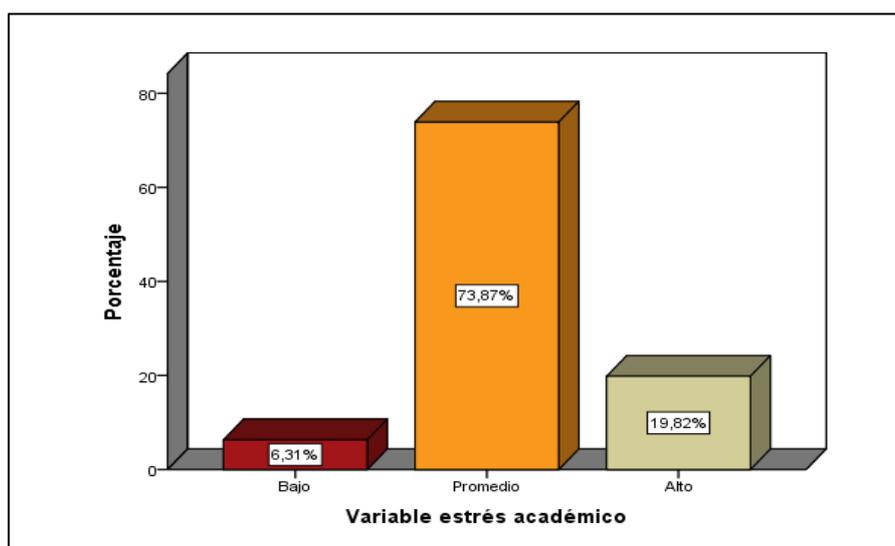
### 4.1. Resultados

Resultados de la variable estrés académico

**Tabla N° 1.**  
*Variable estrés académico*

|             | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|-------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido Bajo | 7          | 6,3        | 6,3               | 6,3                  |
| Promedio    | 82         | 73,9       | 73,9              | 80,2                 |
| Alto        | 22         | 19,8       | 19,8              | 100,0                |
| Total       | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 1.** Variable estrés académico

Fuente: elaboración propia

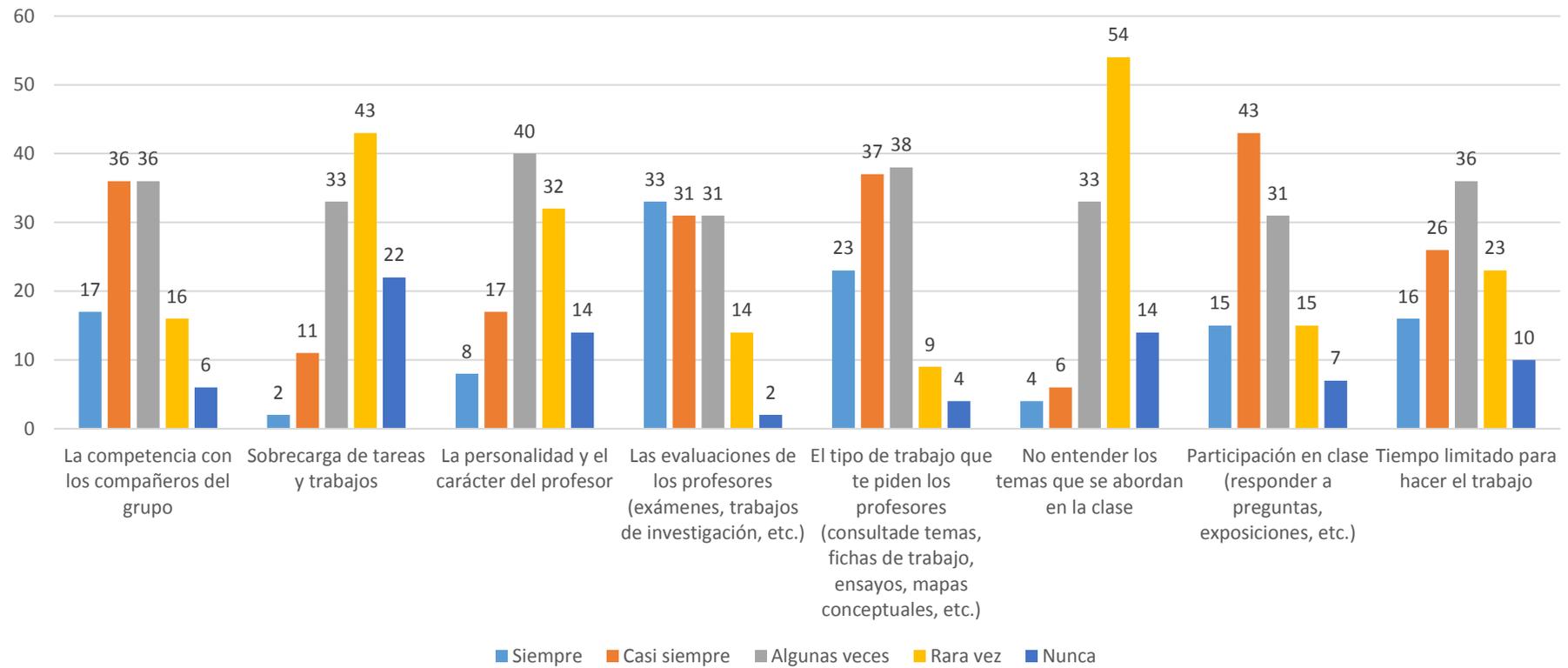
De la tabla N° 01 y gráfico N° 01 se tiene que el 73.87% de los estudiantes presentan un estrés académico promedio, 19.82% alto y 6.31 bajo. De los resultados se infiere que un mayor porcentaje de los estudiantes presentan un nivel promedio de estrés académico.

**Tabla Nº 2.***Resultados de la dimensión estresores académicos*

| <b>ESTRESORES</b>  | <b>Siempre</b> | <b>Casi siempre</b> | <b>Algunas veces</b> | <b>Rara vez</b> | <b>Nunca</b> |
|--|----------------|---------------------|----------------------|-----------------|--------------|
| La competencia con los compañeros del grupo  | 17             | 36                  | 36                   | 16              | 6            |
| Sobrecarga de tareas y trabajos  | 2              | 11                  | 33                   | 43              | 22           |
| La personalidad y el carácter del profesor   | 8              | 17                  | 40                   | 32              | 14           |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, etc.)   | 33             | 31                  | 31                   | 14              | 2            |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | 23             | 37                  | 38                   | 9               | 4            |
| No entender los temas que se abordan en la clase   | 4              | 6                   | 33                   | 54              | 14           |
| Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)   | 15             | 43                  | 31                   | 15              | 7            |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo  | 16             | 26                  | 36                   | 23              | 10           |

Fuente: elaboración propia

## Estresores académicos



De la tabla N° 02 y gráfico N° 02 se observa que los estresores académicos que presentan un mayor porcentaje de incidencia en los estudiantes son las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, etc.) puesto que 33 estudiantes manifiestan que siempre es un estresor académico y 31 casi siempre, el tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) puesto que 23 estudiantes manifestaron que siempre es un estresor académico y 37 casi siempre y la competencia con los compañeros del grupo, puesto 17 estudiantes manifestaron que siempre es un estresor académico y 36 casi siempre.

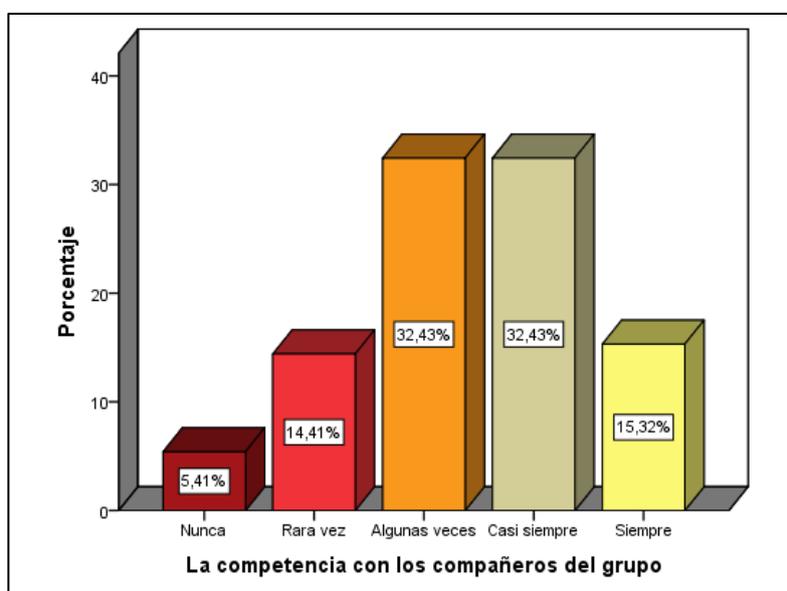
Resultados del ítem N° 01

**Tabla N° 3.**

*La competencia con los compañeros del grupo*

|               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido        |            |            |                   |                      |
| Nunca         | 6          | 5,4        | 5,4               | 5,4                  |
| Rara vez      | 16         | 14,4       | 14,4              | 19,8                 |
| Algunas veces | 36         | 32,4       | 32,4              | 52,3                 |
| Casi siempre  | 36         | 32,4       | 32,4              | 84,7                 |
| Siempre       | 17         | 15,3       | 15,3              | 100,0                |
| Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 3.** La competencia con los compañeros del grupo.

Fuente: elaboración propia

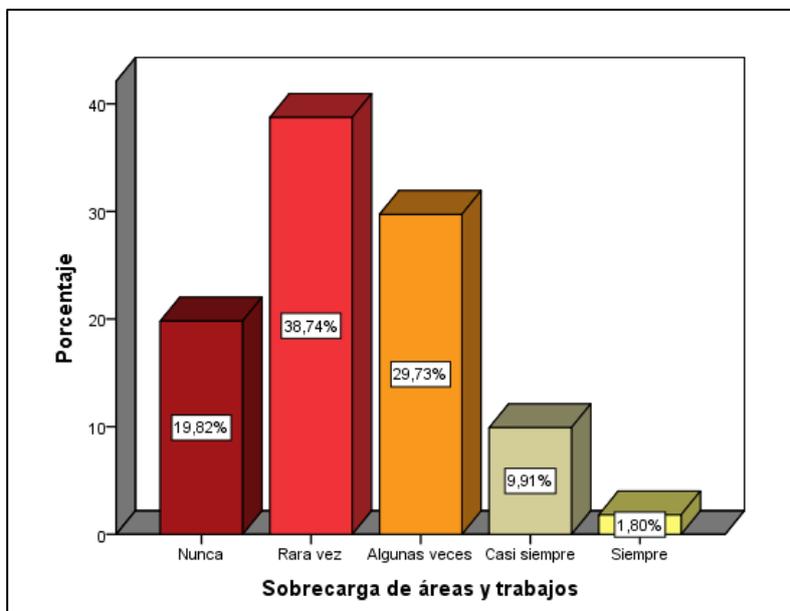
De la tabla N° 03 y gráfico N° 03 se tiene que un 32.43% manifiesta que algunas veces, 32.43% casi siempre, 15.32% siempre, 14.41% rara vez y 5.41% nunca. Un mayor porcentaje de los encuestados manifiesta que casi siempre existe competencia entre ellos, con lo que se infiere que la competencia genera una mayor disposición de tiempo y por ende preocupación por la presentación de tareas y resolución de exámenes. Otro igual porcentaje manifiesta que algunas veces, con cual disminuye la frecuencia.

Resultados del ítem N° 02

**Tabla N° 4.**  
*Sobrecarga de áreas y trabajos*

|        | Frecuencia    | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 22         | 19,8              | 19,8                 |
|        | Rara vez      | 43         | 38,7              | 58,6                 |
|        | Algunas veces | 33         | 29,7              | 88,3                 |
|        | Casi siempre  | 11         | 9,9               | 98,2                 |
|        | Siempre       | 2          | 1,8               | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0             | 100,0                |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 4.** Sobrecarga de área y trabajo

Fuente: elaboración propia

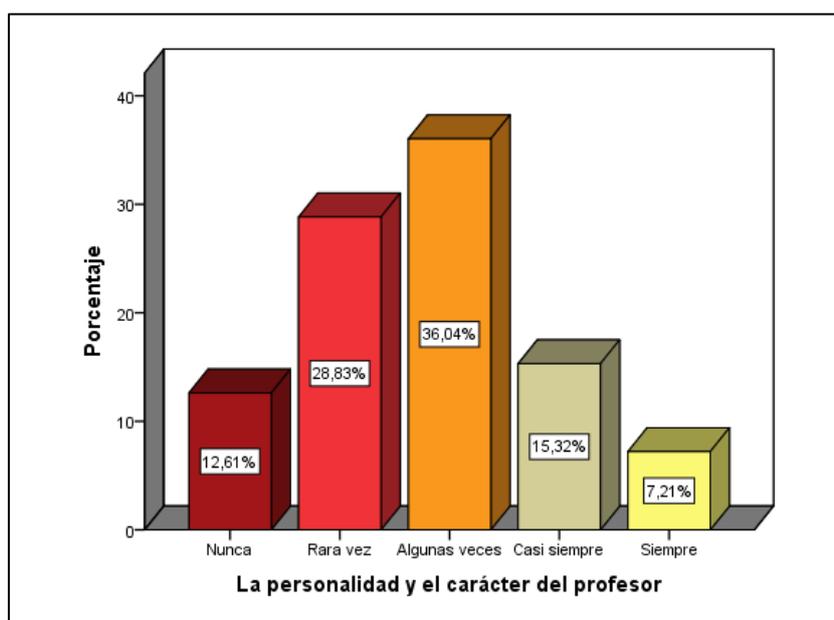
De la tabla N° 04 y gráfico N° 04 se tiene que un 38.74% manifiesta que rara vez, 29.73% algunas veces, 19.82% nunca, 9.91% casi siempre y 1.80% siempre. Un mayor porcentaje de los encuestados manifiesta que rara vez, lo cual se infiere que no existe frecuencia en la delegación de trabajos académicos y tampoco este sector considera que las áreas de estudio son demasiadas. Un menor porcentaje manifiesta que algunas veces, con lo cual la frecuencia se hace presente, pero por determinados periodos.

Resultados del ítem N° 03

**Tabla N° 5.**  
*La personalidad y el carácter del profesor*

|        |               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 14         | 12,6       | 12,6              | 12,6                 |
|        | Rara vez      | 32         | 28,8       | 28,8              | 41,4                 |
|        | Algunas veces | 40         | 36,0       | 36,0              | 77,5                 |
|        | Casi siempre  | 17         | 15,3       | 15,3              | 92,8                 |
|        | Siempre       | 8          | 7,2        | 7,2               | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 5.** La personalidad y al carácter del profesor  
 Fuente: elaboración propia

De la tabla N° 05 y gráfico N° 05 se tiene que un 36.04% manifiesta que algunas veces, 28.83% rara vez, 15.32% casi siempre, 12.61% nunca y 7.21% siempre. Un mayor porcentaje de los encuestados manifiesta que algunas veces, se infiere que existen docentes que no compatibilizan con la personalidad de los estudiantes que presentan otro tipo de expectativas. Un menor porcentaje manifiesta que rara vez con lo que se deduce que son muy pocos docentes lo que no son del agrado de los educandos.

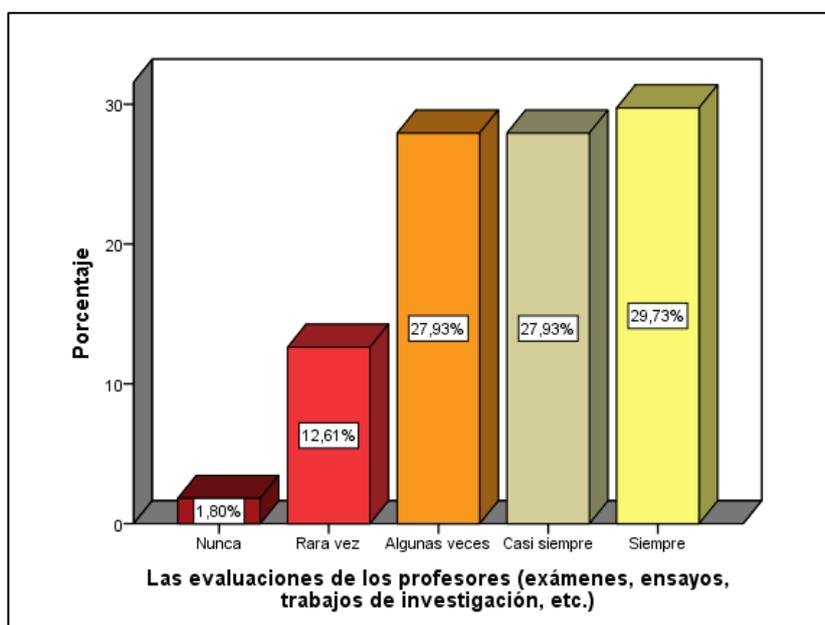
Resultados del ítem N° 04

**Tabla N° 6.**

*Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)*

|        |               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 2          | 1,8        | 1,8               | 1,8                  |
|        | Rara vez      | 14         | 12,6       | 12,6              | 14,4                 |
|        | Algunas veces | 31         | 27,9       | 27,9              | 42,3                 |
|        | Casi siempre  | 31         | 27,9       | 27,9              | 70,3                 |
|        | Siempre       | 33         | 29,7       | 29,7              | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 6.** Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)

Fuente: elaboración propia

De la tabla N° 06 y gráfico N° 06 se tiene que un 29.73% manifiesta que siempre, 27.93% casi siempre, 27.93% algunas veces, 12.61% rara vez y 1.80% nunca. Un mayor porcentaje manifiesta que siempre, lo que resulta lógico porque son las principales fuentes académicas de generación de estrés. Un menor porcentaje considera que algunas veces, con lo que se infiere que este sector considera que no es la principal fuente de generación de estrés académico y que podrían ser otros.

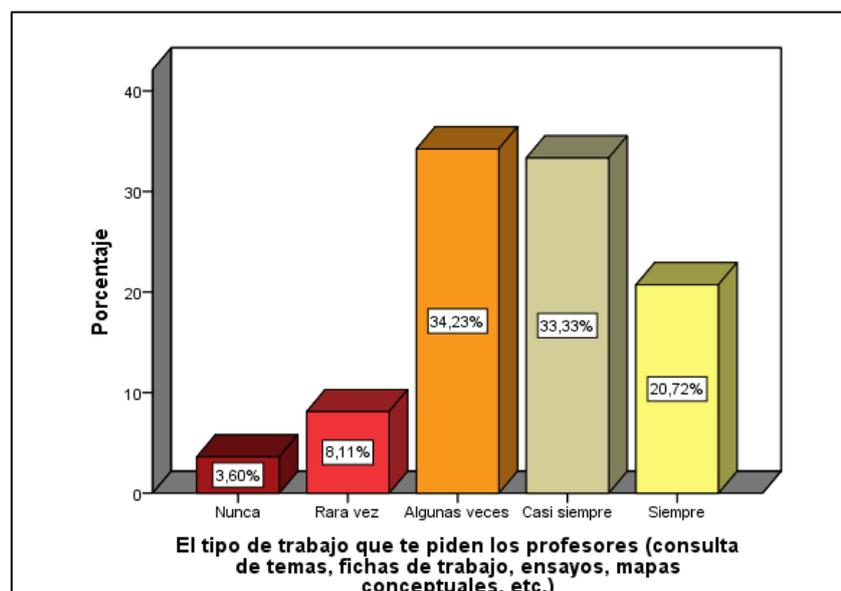
Resultados del ítem N° 05

**Tabla N° 7.**

*El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)*

|        |               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 4          | 3,6        | 3,6               | 3,6                  |
|        | Rara vez      | 9          | 8,1        | 8,1               | 11,7                 |
|        | Algunas veces | 38         | 34,2       | 34,2              | 45,9                 |
|        | Casi siempre  | 37         | 33,3       | 33,3              | 79,3                 |
|        | Siempre       | 23         | 20,7       | 20,7              | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 7.** El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)

Fuente: elaboración propia

De la tabla N° 07 y gráfico N° 07 se tiene que un 34.23% manifiesta que algunas veces, 33.33% casi siempre, 20.72% siempre, 8.11% rara vez y 3.60% nunca. Un menor porcentaje manifiesta que algunas veces, de lo que se infiere que los trabajos académicos no son los estresores principales o que su frecuencia no genera estrés académico. Un menor porcentaje similar considera que casi siempre es una fuente.

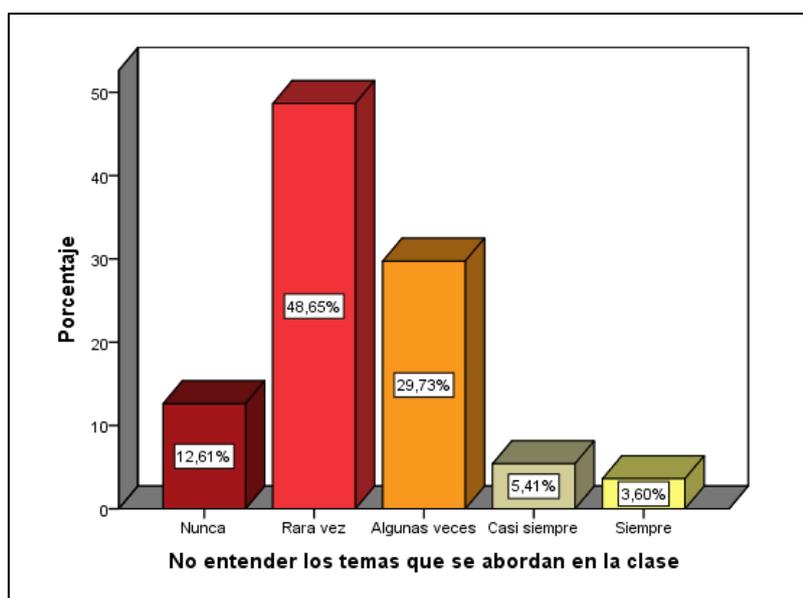
Resultados del ítem N° 06

**Tabla N° 8.**

*No entender los temas que se abordan en la clase*

|        |               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 14         | 12,6       | 12,6              | 12,6                 |
|        | Rara vez      | 54         | 48,6       | 48,6              | 61,3                 |
|        | Algunas veces | 33         | 29,7       | 29,7              | 91,0                 |
|        | Casi siempre  | 6          | 5,4        | 5,4               | 96,4                 |
|        | Siempre       | 4          | 3,6        | 3,6               | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 8.** No entender los temas que se abordan en la clase

Fuente: elaboración propia

De la tabla N° 08 y gráfico N° 08 se tiene que un 48.65% manifiesta que rara vez, 29.73% algunas veces, 12.61% nunca, 5.41% casi siempre, 3.60% siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que rara vez no entender los temas de las sesiones genera estrés académico. Un menor porcentaje manifiesta que algunas veces con lo que se infiere que la frecuencia de percepción de síntomas que son propios del estrés académico no es percibida con frecuencia por los estudiantes.

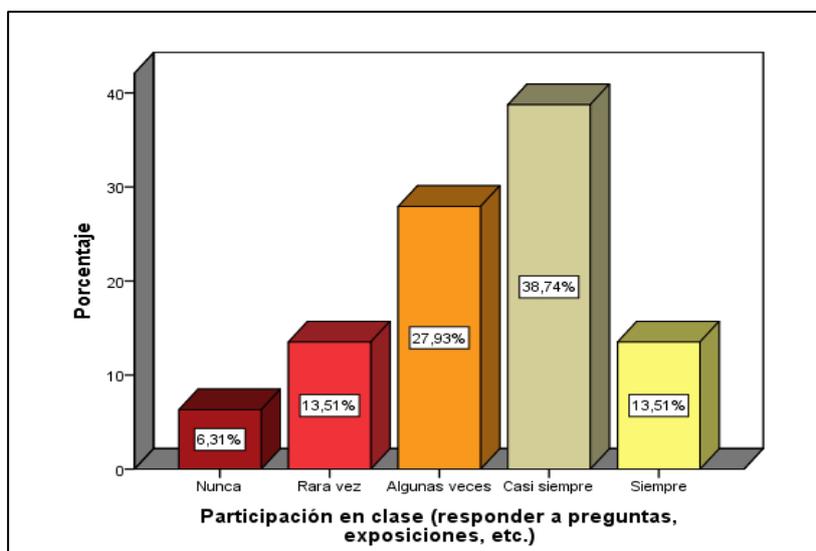
Resultados del ítem N° 07

**Tabla N° 9.**

*Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)*

|               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido Nunca  | 7          | 6,3        | 6,3               | 6,3                  |
| Rara vez      | 15         | 13,5       | 13,5              | 19,8                 |
| Algunas veces | 31         | 27,9       | 27,9              | 47,7                 |
| Casi siempre  | 43         | 38,7       | 38,7              | 86,5                 |
| Siempre       | 15         | 13,5       | 13,5              | 100,0                |
| Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 9.** Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)

Fuente: elaboración propia

De la tabla N° 09 y gráfico N° 09 se tiene que un 38.74% manifiesta que casi siempre, 27.93% algunas veces, 13.51% siempre, 13.51% rara vez, 6.31 nunca. Un mayor porcentaje manifiesta que casi siempre participar en clases produce estrés académico, de lo cual se infiere que el proceso cognitivo o la falta de predisposición por el aprendizaje genera según los estudiantes estrés académico. Un menor porcentaje manifiesta que algunas veces, con lo que se deduce que no es frecuente.

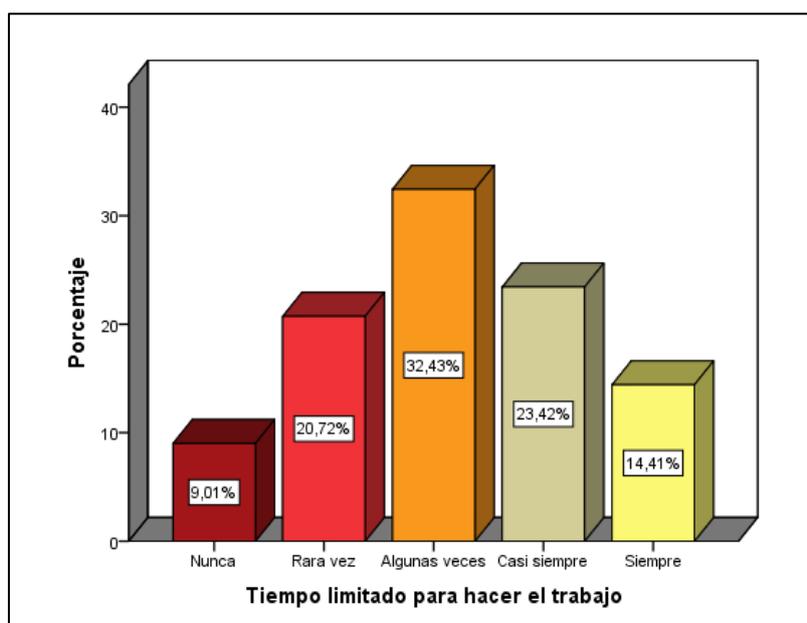
Resultados del ítem N° 08

**Tabla N° 10.**

*Tiempo limitado para hacer el trabajo*

|        |               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 10         | 9,0        | 9,0               | 9,0                  |
|        | Rara vez      | 23         | 20,7       | 20,7              | 29,7                 |
|        | Algunas veces | 36         | 32,4       | 32,4              | 62,2                 |
|        | Casi siempre  | 26         | 23,4       | 23,4              | 85,6                 |
|        | Siempre       | 16         | 14,4       | 14,4              | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 10.** Tiempo limitado para hacer el trabajo

Fuente: elaboración propia

De la tabla N° 10 y gráfico N° 10 se tiene que un 32.43% manifiesta que algunas veces, 23.42% casi siempre, 20.72% rara vez, 14.41% siempre y 9.01% nunca. Un mayor porcentaje manifiesta que algunas veces cuando el tiempo es limitado para presentar trabajos, de lo que se infiere que no existe frecuencia. Un menor porcentaje muy considerable manifiesta que casi siempre, lo que permite deducir que es un factor que propicia el estrés académico.

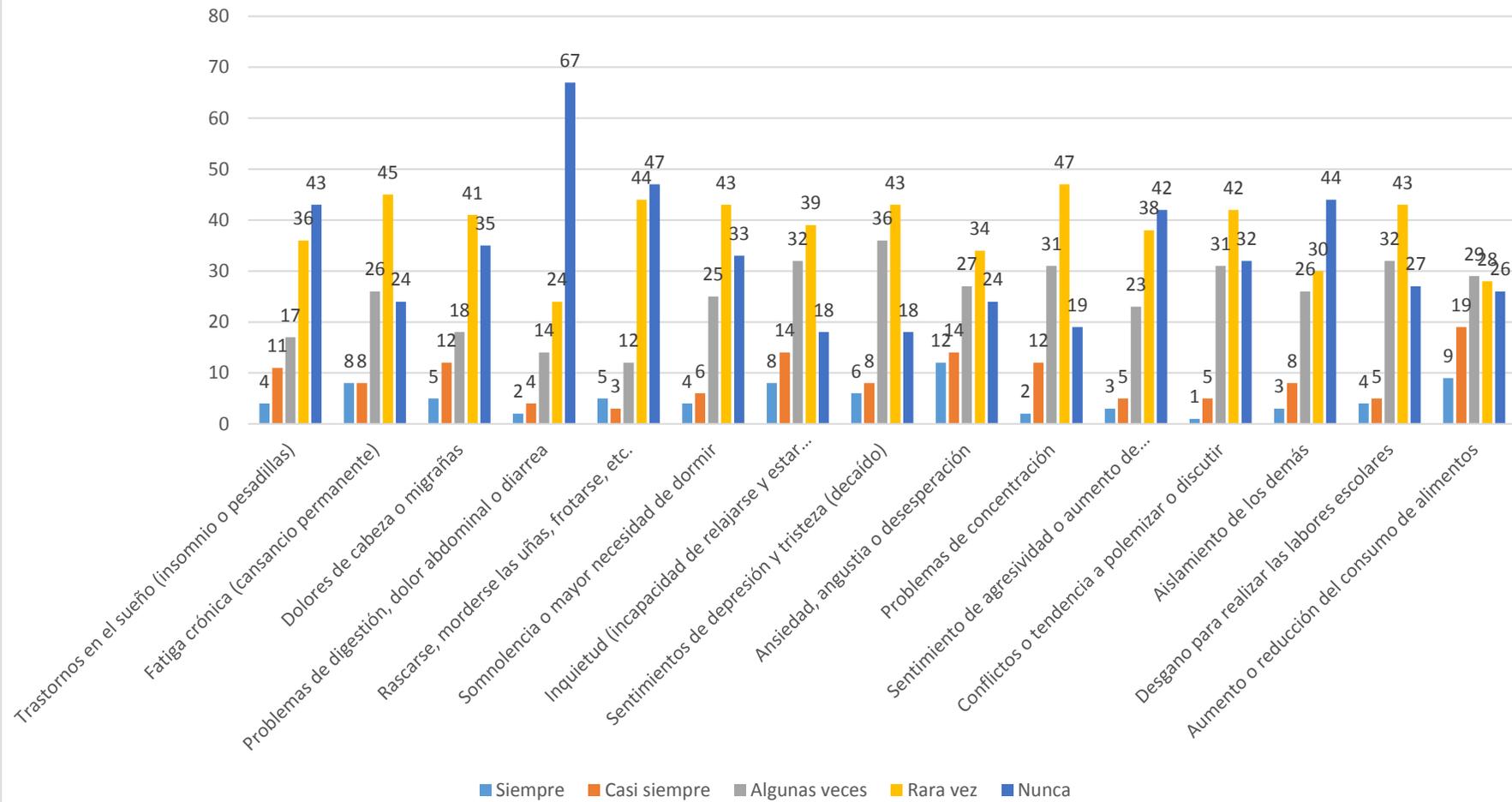
Resultados de la dimensión síntomas

**Tabla Nº 11.**  
*Dimensión síntomas*

| <b>SÍNTOMAS</b>  | <b>Siempre</b> | <b>Casi siempre</b> | <b>Algunas veces</b> | <b>Rara vez</b> | <b>Nunca</b> |
|--|----------------|---------------------|----------------------|-----------------|--------------|
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)         | 4              | 11                  | 17                   | 36              | 43           |
| Fatiga crónica (cansancio permanente)                  | 8              | 8                   | 26                   | 45              | 24           |
| Dolores de cabeza o migrañas                           | 5              | 12                  | 18                   | 41              | 35           |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea      | 2              | 4                   | 14                   | 24              | 67           |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.            | 5              | 3                   | 12                   | 44              | 47           |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir                | 4              | 6                   | 25                   | 43              | 33           |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | 8              | 14                  | 32                   | 39              | 18           |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)         | 6              | 8                   | 36                   | 43              | 18           |
| Ansiedad, angustia o desesperación                     | 12             | 14                  | 27                   | 34              | 24           |
| Problemas de concentración                             | 2              | 12                  | 31                   | 47              | 19           |
| Sentimiento de agresividad o aumento de Irritabilidad. | 3              | 5                   | 23                   | 38              | 42           |
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir          | 1              | 5                   | 31                   | 42              | 32           |
| Aislamiento de los demás                               | 3              | 8                   | 26                   | 30              | 44           |
| Desgano para realizar las labores escolares            | 4              | 5                   | 32                   | 43              | 27           |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos           | 9              | 19                  | 29                   | 28              | 26           |

Fuente: elaboración propia

## SÍNTOMAS



De la tabla N° 11 y gráfico N° 11 se tiene que los síntomas que más inciden en los estudiantes son la ansiedad, angustia o desesperación puesto que 12 estudiantes manifestaron que siempre presentan ese síntoma y 14 casi siempre, aumento o reducción del consumo de alimentos indicadores 9 estudiantes siempre y 19 casi siempre, inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), 8 estudiantes siempre y 14 casi siempre, fatiga crónica (cansancio permanente), 8 estudiantes siempre y 8 casi siempre.

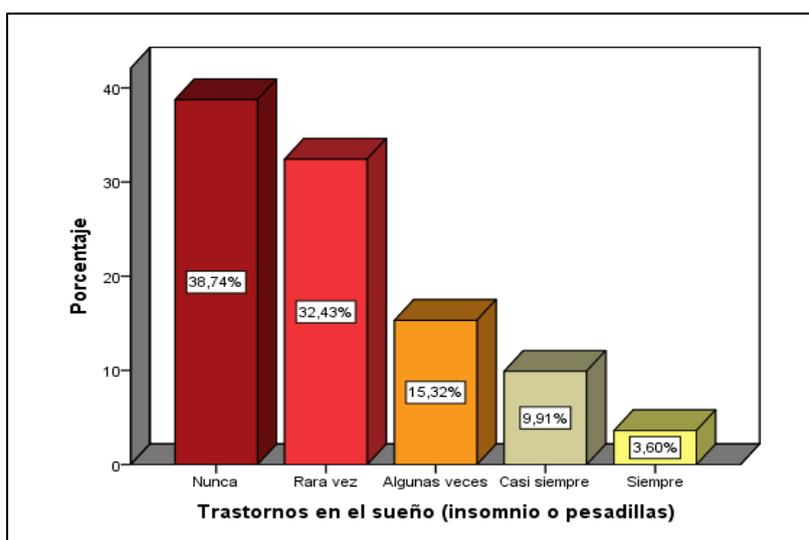
Resultados del ítem N° 09

**Tabla N° 12.**

*Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)*

|               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido Nunca  | 43         | 38,7       | 38,7              | 38,7                 |
| Rara vez      | 36         | 32,4       | 32,4              | 71,2                 |
| Algunas veces | 17         | 15,3       | 15,3              | 86,5                 |
| Casi siempre  | 11         | 9,9        | 9,9               | 96,4                 |
| Siempre       | 4          | 3,6        | 3,6               | 100,0                |
| Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 12.** Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)

Fuente: elaboración propia

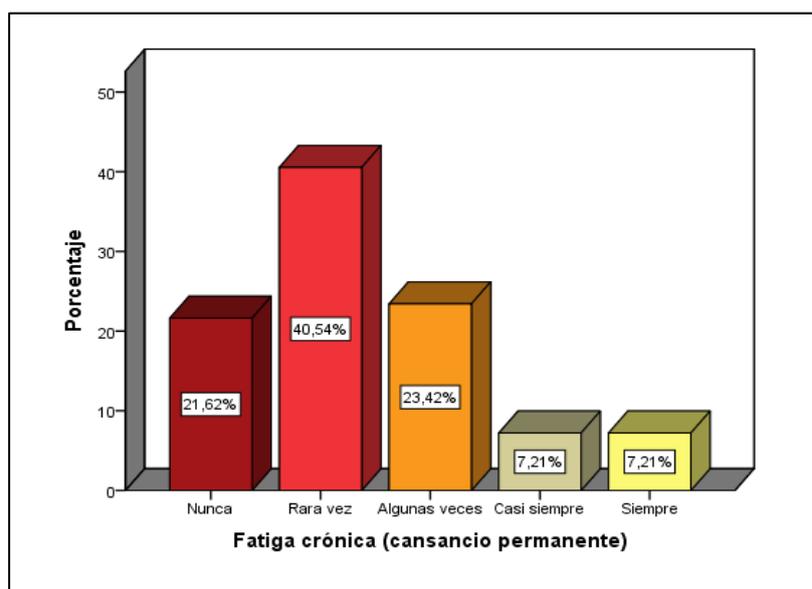
De la tabla N° 12 y gráfico N° 12 se tiene que un 38.74% manifiesta que nunca, 32.43% rara vez, 15.32% algunas veces, 9.91% casi siempre y 3.60% siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que nunca tiene trastornos de sueño que puedan ser producidos por el estrés académico. Un menor porcentaje manifiesta que rara vez, con lo que se infiere que este elemento psicológico no perturba la vida psíquica ni cognitiva de los educandos.

Resultados del ítem N° 10

**Tabla N° 13.**  
*Fatiga crónica (cansancio permanente)*

|               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido Nunca  | 24         | 21,6       | 21,6              | 21,6                 |
| Rara vez      | 45         | 40,5       | 40,5              | 62,2                 |
| Algunas veces | 26         | 23,4       | 23,4              | 85,6                 |
| Casi siempre  | 8          | 7,2        | 7,2               | 92,8                 |
| Siempre       | 8          | 7,2        | 7,2               | 100,0                |
| Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 13.** Fatiga crónica (cansancio permanente)

Fuente: elaboración propia

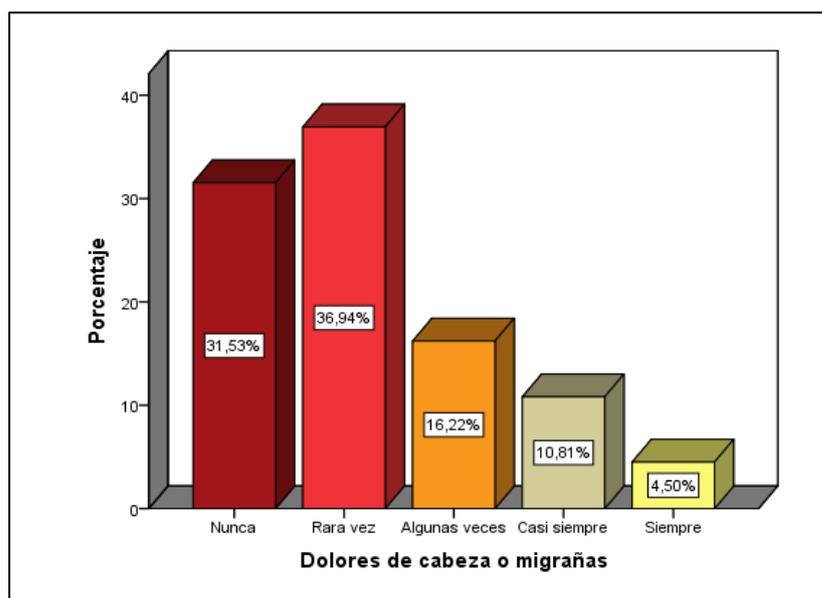
De la tabla N° 13 y gráfico N° 13 se tiene que un 40.54% manifiesta que rara vez, 23.42% algunas veces, 21.62% nunca, 7.21% casi siempre y 7.21% siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que rara vez las actividades académicas producen fatiga crónica, con lo que se concibe que no hay frecuencia sobre este elemento. Un menor porcentaje manifiesta que algunas veces, esto muestra que la frecuencia de existencia de fatiga crónica no es consecuente.

Resultados del ítem N° 11

**Tabla N° 14.**  
*Dolores de cabeza o migrañas*

|               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido Nunca  | 35         | 31,5       | 31,5              | 31,5                 |
| Rara vez      | 41         | 36,9       | 36,9              | 68,5                 |
| Algunas veces | 18         | 16,2       | 16,2              | 84,7                 |
| Casi siempre  | 12         | 10,8       | 10,8              | 95,5                 |
| Siempre       | 5          | 4,5        | 4,5               | 100,0                |
| Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 14.** Dolores de cabeza o migrañas

Fuente: elaboración propia

De la tabla N° 14 y gráfico N° 14 se tiene que un 36.94% manifiesta que rara vez, 31.53% nunca, 16.22% algunas veces, 10.81% casi siempre y 4.50% siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que rara vez tiene dolores de cabeza o migraña por la realización de sus actividades académicas. Un menor porcentaje manifiesta que nunca, con lo que se infiere que no presentan ningún factor físico de esta índole.

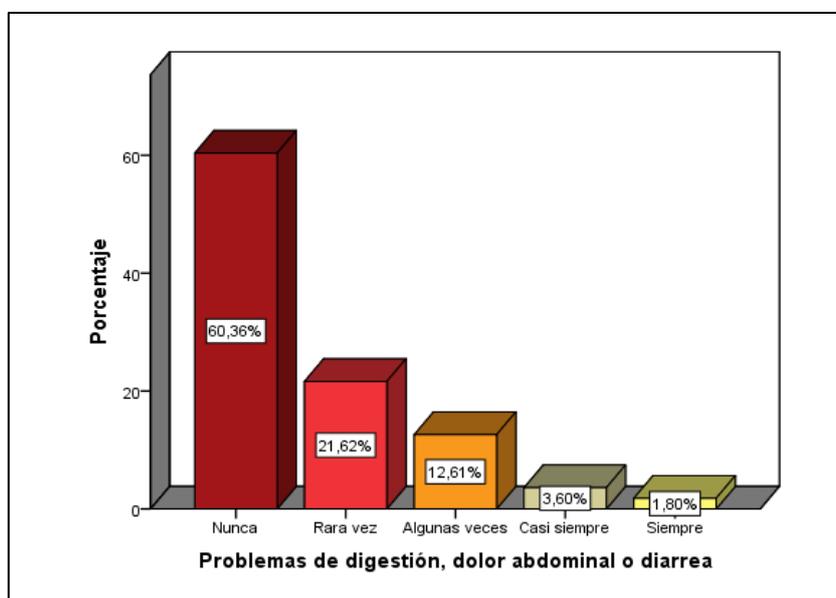
Resultados del ítem N° 12

**Tabla N° 15.**

*Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea*

|        |               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 67         | 60,4       | 60,4              | 60,4                 |
|        | Rara vez      | 24         | 21,6       | 21,6              | 82,0                 |
|        | Algunas veces | 14         | 12,6       | 12,6              | 94,6                 |
|        | Casi siempre  | 4          | 3,6        | 3,6               | 98,2                 |
|        | Siempre       | 2          | 1,8        | 1,8               | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 15.** Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.

Fuente: elaboración propia

De la tabla N° 15 y gráfico N° 15 se tiene que un 60.36% manifiesta que nunca, 21.62% rara vez, 12.61% algunas veces, 3.60% casi siempre, 1.80% siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que nunca tiene problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, esto implica que presentan una vida saludable que no está influenciada por las actividades académicas delegadas. Un menor porcentaje manifiesta que rara vez, con lo que se infiere que no necesariamente el estrés académico produce estos males.

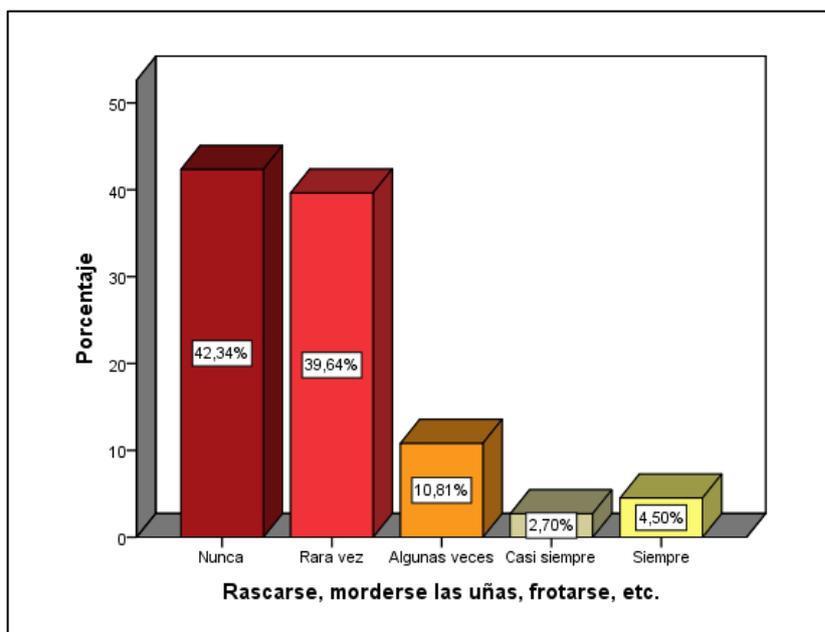
Resultados del ítem N° 13

**Tabla N° 16.**

*Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.*

|        |               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 47         | 42,3       | 42,3              | 42,3                 |
|        | Rara vez      | 44         | 39,6       | 39,6              | 82,0                 |
|        | Algunas veces | 12         | 10,8       | 10,8              | 92,8                 |
|        | Casi siempre  | 3          | 2,7        | 2,7               | 95,5                 |
|        | Siempre       | 5          | 4,5        | 4,5               | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 16.** *Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.*

Fuente: elaboración propia

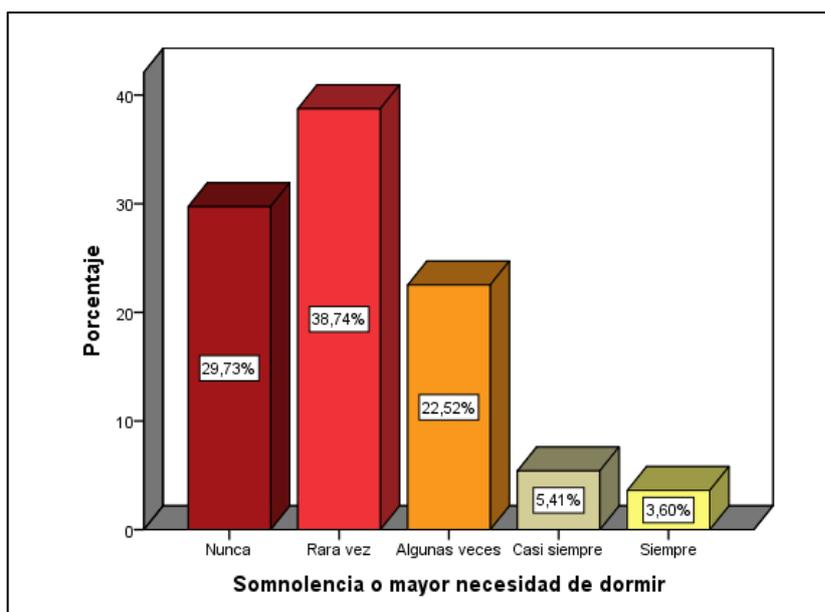
De la tabla N° 16 y gráfico N° 16 se tiene que un 42.34% manifiesta que nunca, 39.64% rara vez, 10.81% algunas veces, 4.50% siempre y 2.70% casi siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que nunca se rascan, muerden las unas o se frotan alguna parte de su cuerpo, esto es señal de la no existencia de estrés académico agudo durante las actividades académicas, un menor porcentaje manifiesta que rara vez, con lo cual la frecuencia no es considerable.

Resultados del ítem N° 14

**Tabla N° 17.**  
*Somnolencia o mayor necesidad de dormir*

|               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido        |            |            |                   |                      |
| Nunca         | 33         | 29,7       | 29,7              | 29,7                 |
| Rara vez      | 43         | 38,7       | 38,7              | 68,5                 |
| Algunas veces | 25         | 22,5       | 22,5              | 91,0                 |
| Casi siempre  | 6          | 5,4        | 5,4               | 96,4                 |
| Siempre       | 4          | 3,6        | 3,6               | 100,0                |
| Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 17.** *Somnolencia o mayor necesidad de dormir*

Fuente: elaboración propia

De la tabla N° 17 y gráfico N° 17 se tiene que un 38.74% manifiesta que rara vez, 29.73% nunca, 22.52% algunas veces, 5.41% casi siempre y 3.60% siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que rara vez presenta somnolencia o mayor necesidad de dormir, lo cual permite inferir que llevan una vida psíquica y física saludable en este indicador. Un menor porcentaje manifiesta que nunca.

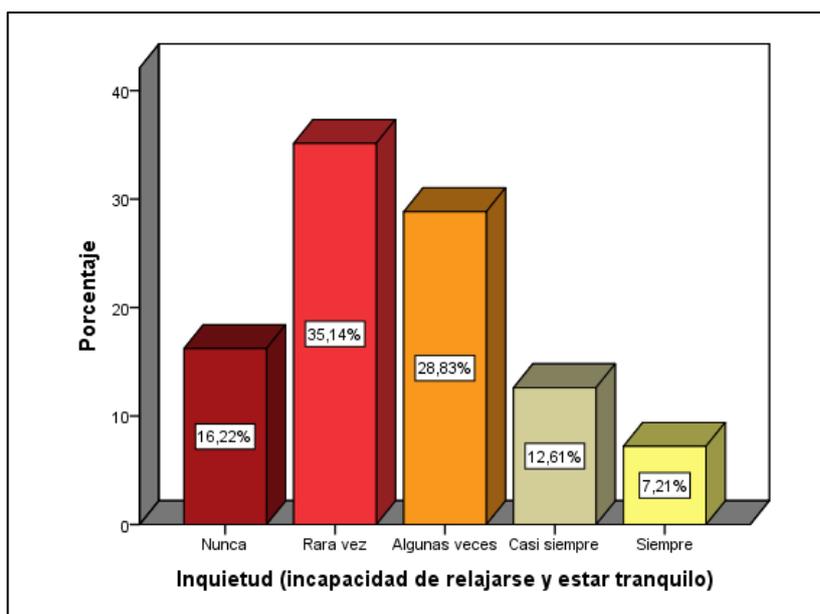
Resultados del ítem N° 15

**Tabla N° 18.**

*Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)*

|        |               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 18         | 16,2       | 16,2              | 16,2                 |
|        | Rara vez      | 39         | 35,1       | 35,1              | 51,4                 |
|        | Algunas veces | 32         | 28,8       | 28,8              | 80,2                 |
|        | Casi siempre  | 14         | 12,6       | 12,6              | 92,8                 |
|        | Siempre       | 8          | 7,2        | 7,2               | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 18.** *Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)*

Fuente: elaboración propia

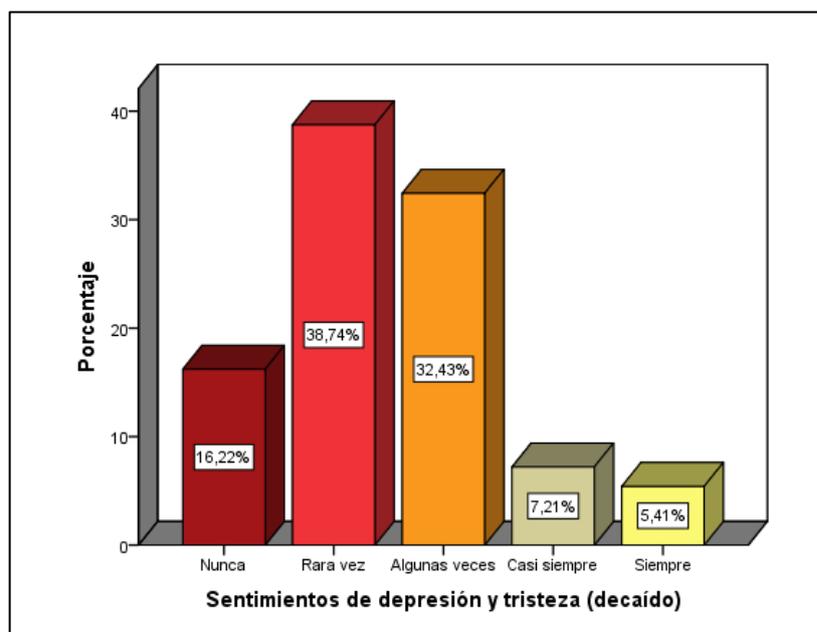
De la tabla N° 18 y gráfico N° 18 se tiene que un 35.14% manifiesta que rara vez, 28.83% algunas veces, 16.22 nunca, 12.61% casi siempre y 7.21% siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que rara vez presenta inquietud durante sus actividades académicas. Un menor porcentaje manifiesta que algunas veces, con que se infiere que la frecuencia no es alta.

Resultados del ítem N° 16

**Tabla N° 19.**  
*Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)*

|        |               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 18         | 16,2       | 16,2              | 16,2                 |
|        | Rara vez      | 43         | 38,7       | 38,7              | 55,0                 |
|        | Algunas veces | 36         | 32,4       | 32,4              | 87,4                 |
|        | Casi siempre  | 8          | 7,2        | 7,2               | 94,6                 |
|        | Siempre       | 6          | 5,4        | 5,4               | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 19.** Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)

Fuente: elaboración propia

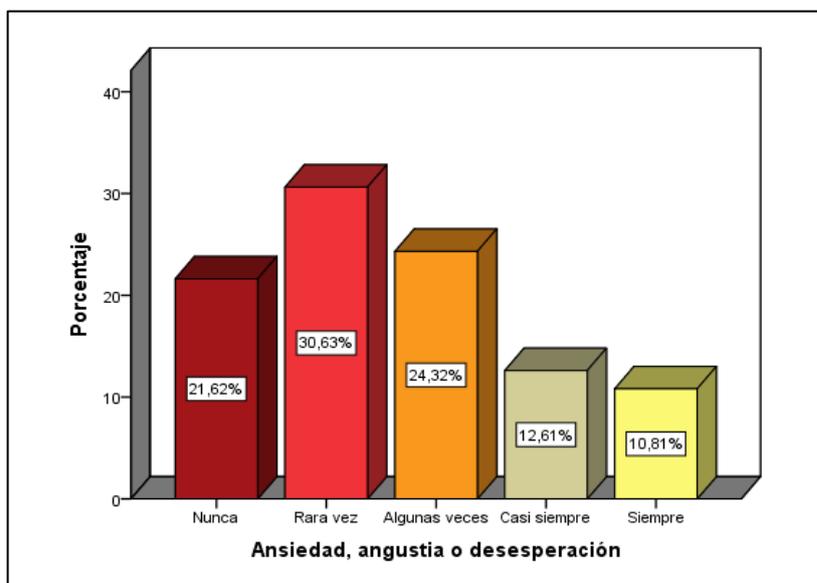
De la tabla N° 19 y gráfico N° 19 se tiene que un 38.74% manifiesta que rara vez, 32.43% algunas veces, 16.22% nunca, 7.21 casi siempre y 5.41 siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que rara vez tiene sentimientos de depresión y tristeza que da paso a inferir que en su mayoría tienen una buena salud mental que no se encuentra perturbada por las actividades académicas. Un menor porcentaje manifiesta que algunas veces, con lo que la frecuencia no es alta ni significativa.

Resultados del ítem N° 17

**Tabla N° 20.**  
*Ansiedad, angustia o desesperación*

|        |               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 24         | 21,6       | 21,6              | 21,6                 |
|        | Rara vez      | 34         | 30,6       | 30,6              | 52,3                 |
|        | Algunas veces | 27         | 24,3       | 24,3              | 76,6                 |
|        | Casi siempre  | 14         | 12,6       | 12,6              | 89,2                 |
|        | Siempre       | 12         | 10,8       | 10,8              | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 20.** Ansiedad, angustia o desesperación  
Fuente: elaboración propia

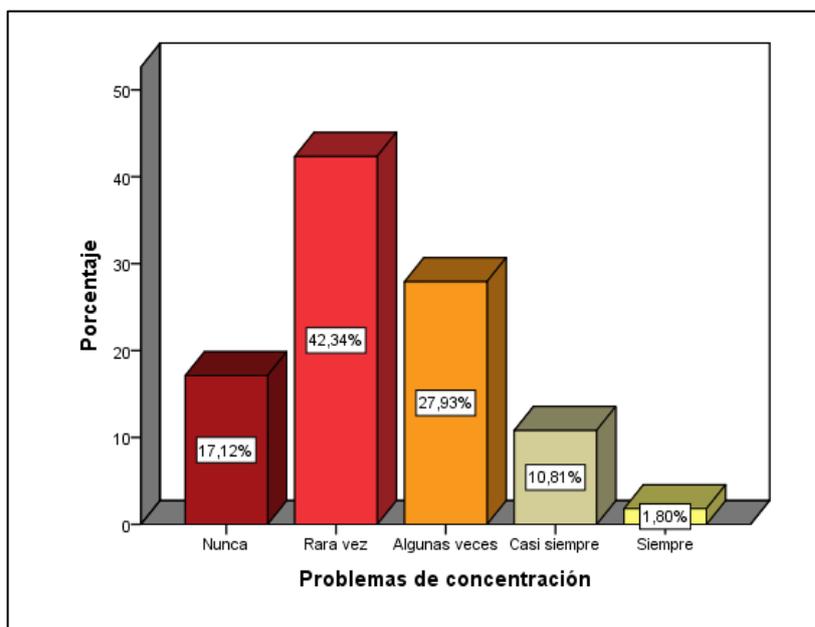
De la tabla N° 20 y gráfico N° 20 se tiene que un 30.63% manifiesta que rara vez, 24.32% algunas veces, 21.62% nunca, 12.61% casi siempre y 10.81% siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que rara vez presentan angustia o desesperación, se infiere del resultado que existe normalidad en su vida psíquica. Un menor porcentaje manifiesta que nunca u otros menores porcentajes considerables manifiesta que algunas veces, con lo que la frecuencia no es alta ni tampoco significativa.

Resultados del ítem N° 18

**Tabla N° 21.**  
*Problemas de concentración*

|        |               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 19         | 17,1       | 17,1              | 17,1                 |
|        | Rara vez      | 47         | 42,3       | 42,3              | 59,5                 |
|        | Algunas veces | 31         | 27,9       | 27,9              | 87,4                 |
|        | Casi siempre  | 12         | 10,8       | 10,8              | 98,2                 |
|        | Siempre       | 2          | 1,8        | 1,8               | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 21.** Problemas de concentración

Fuente: elaboración propia

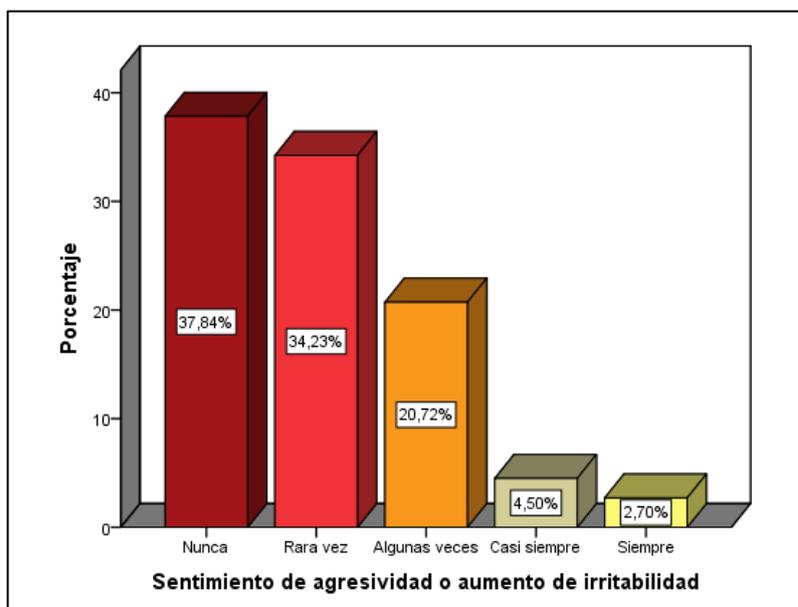
De la tabla N° 21 y gráfico N° 21 se tiene que un 42.34% manifiesta que rara vez, 27.93% algunas veces, 17.12% nunca, 10.81% casi siempre y 1.80% siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que rara vez presentan problemas de concentración, que permite concluir que tiene atienden las sesiones de clase con normalidad. Un menor porcentaje manifiesta que algunas veces, que podría ir ligadas a las actividades académicas normales que se tiene.

Resultados del ítem N° 19

**Tabla N° 22.**  
*Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad*

|               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido Nunca  | 42         | 37,8       | 37,8              | 37,8                 |
| Rara vez      | 38         | 34,2       | 34,2              | 72,1                 |
| Algunas veces | 23         | 20,7       | 20,7              | 92,8                 |
| Casi siempre  | 5          | 4,5        | 4,5               | 97,3                 |
| Siempre       | 3          | 2,7        | 2,7               | 100,0                |
| Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 22.** Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad  
Fuente: elaboración propia

De la tabla N° 22 y gráfico N° 22 se tiene que un 37.84% manifiesta que nunca, 34.23% rara vez, 20.72% algunas veces, 4.50% casi siempre y 2.70% siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que nunca presenta sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad durante las actividades académicas. Un menor porcentaje manifiesta que rara vez, siendo este indicador un síntoma considerable normal entre las personas.

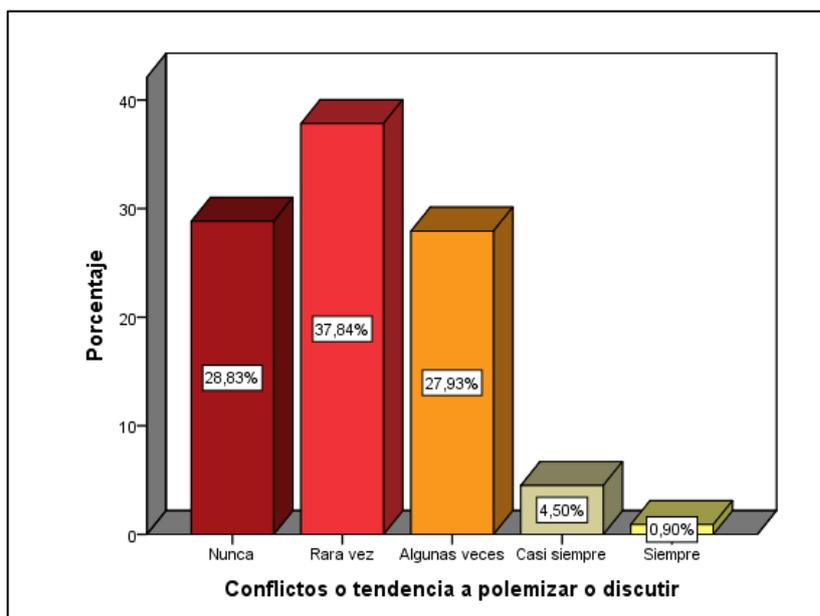
Resultados del ítem N° 20

**Tabla N° 23.**

*Conflictos o tendencia a polemizar o discutir*

|        |               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 32         | 28,8       | 28,8              | 28,8                 |
|        | Rara vez      | 42         | 37,8       | 37,8              | 66,7                 |
|        | Algunas veces | 31         | 27,9       | 27,9              | 94,6                 |
|        | Casi siempre  | 5          | 4,5        | 4,5               | 99,1                 |
|        | Siempre       | 1          | ,9         | ,9                | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 23.** Conflictos o tendencia a polemizar o discutir

Fuente: elaboración propia

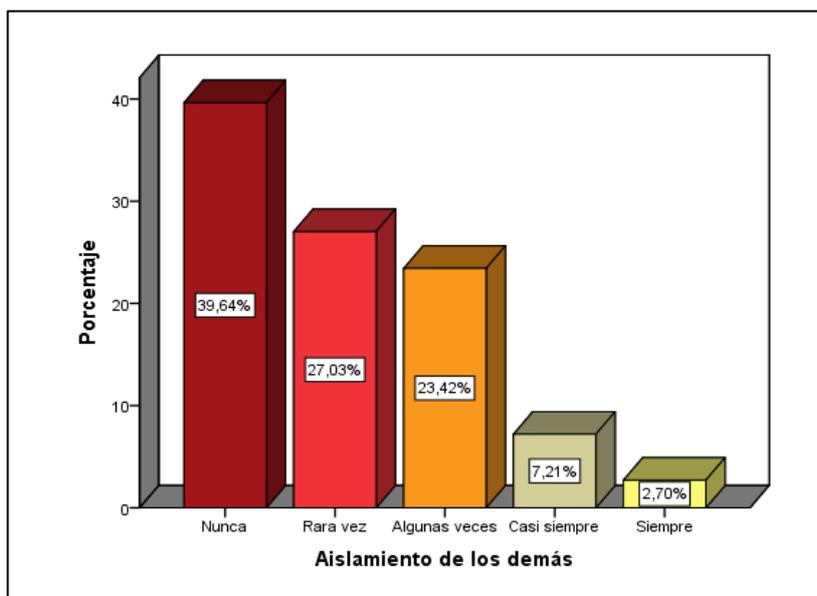
De la tabla N° 23 y gráfico N° 23 se tiene que un 37.84% manifiesta que rara vez, 28.83% nunca, 27.93% algunas veces, 4.50% casi siempre y 0.90% siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que rara vez durante las actividades académicas se presentan conflictos o tendencia a polemizar o discutir. Un menor porcentaje manifiesta que nunca, lo cual podría ser considerable como un indicador de que los estudiantes realizan sus actividades sin mayor novedad o dificultad.

Resultados del ítem N° 21

**Tabla N° 24.**  
*Aislamiento de los demás*

|        |               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 44         | 39,6       | 39,6              | 39,6                 |
|        | Rara vez      | 30         | 27,0       | 27,0              | 66,7                 |
|        | Algunas veces | 26         | 23,4       | 23,4              | 90,1                 |
|        | Casi siempre  | 8          | 7,2        | 7,2               | 97,3                 |
|        | Siempre       | 3          | 2,7        | 2,7               | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 24.** Aislamiento de los demás  
Fuente: elaboración propia

De la tabla N° 24 y gráfico N° 24 se tiene que un 39.64% manifiesta que nunca, 27.03% rara vez, 23.42% algunas veces, 7.21% casi siempre y 2.70% siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que nunca se aíslan de los demás durante las actividades académicas, lo cual permite inferir que el nivel de socialización es normal. Un menor porcentaje manifiesta que rara vez, que puede relacionarse a distintos factores que se consideran normales dentro de las relaciones interpersonales.

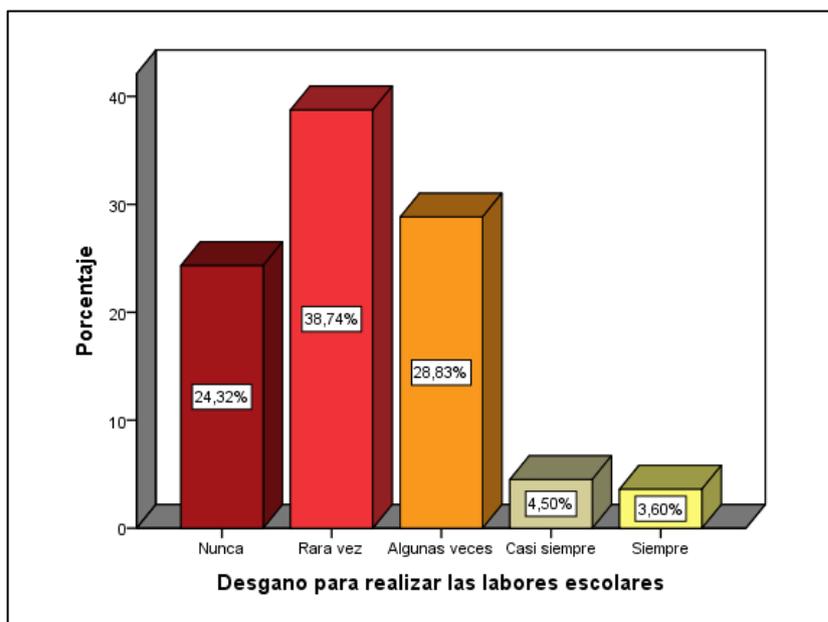
Resultados del ítem N° 22

**Tabla N° 25.**

*Desgano para realizar las labores escolares*

|        |               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 27         | 24,3       | 24,3              | 24,3                 |
|        | Rara vez      | 43         | 38,7       | 38,7              | 63,1                 |
|        | Algunas veces | 32         | 28,8       | 28,8              | 91,9                 |
|        | Casi siempre  | 5          | 4,5        | 4,5               | 96,4                 |
|        | Siempre       | 4          | 3,6        | 3,6               | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 25.** Desgano para realizar las labores escolares

Fuente: elaboración propia

De la tabla N° 25 y gráfico N° 25 se tiene que un 38.74% manifiesta que rara vez, 28.83% algunas veces, 24.32% nunca, 4.50% casi siempre y 3.60% siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que rara vez presenta desgano para realizar las labores escolares. Un menor porcentaje manifiesta que algunas veces, lo que evidencia que la realización de las actividades académicas es considerada con normales dentro de esta Institución Educativa.

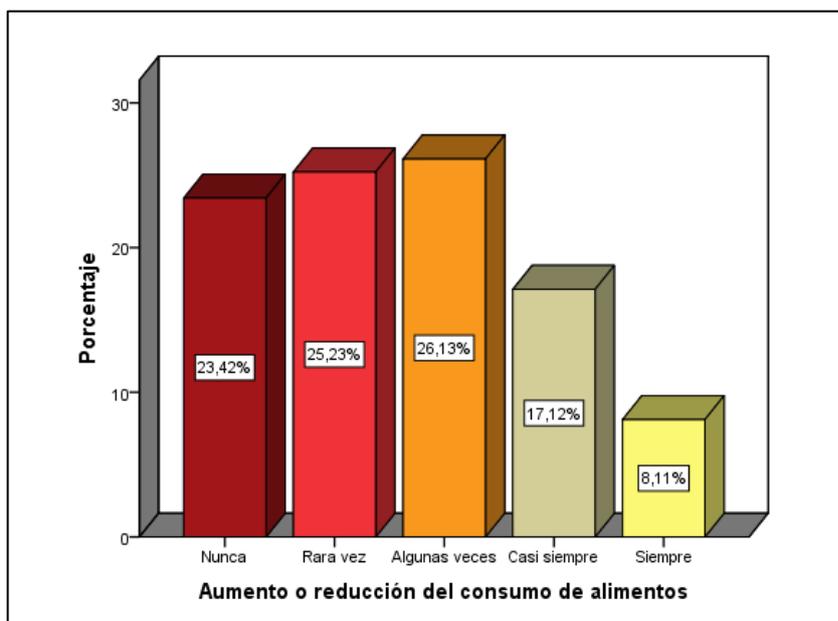
Resultados del ítem N° 23

**Tabla N° 26.**

*Aumento o reducción del consumo de alimentos*

|        |               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 26         | 23,4       | 23,4              | 23,4                 |
|        | Rara vez      | 28         | 25,2       | 25,2              | 48,6                 |
|        | Algunas veces | 29         | 26,1       | 26,1              | 74,8                 |
|        | Casi siempre  | 19         | 17,1       | 17,1              | 91,9                 |
|        | Siempre       | 9          | 8,1        | 8,1               | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 26.** Aumento o reducción del consumo de alimentos

Fuente: elaboración propia

De la tabla N° 26 y gráfico N° 26 se tiene que un 26.13% manifiesta que algunas veces, 25.23% rara vez, 23.42% nunca, 17.12% casi siempre y 8.11% siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que algunas veces presenta un aumento o reducción del consumo de alimentos. Un menor porcentaje rara vez y nunca, con lo cual se considera un rendimiento promedio o natural dentro de este sector.

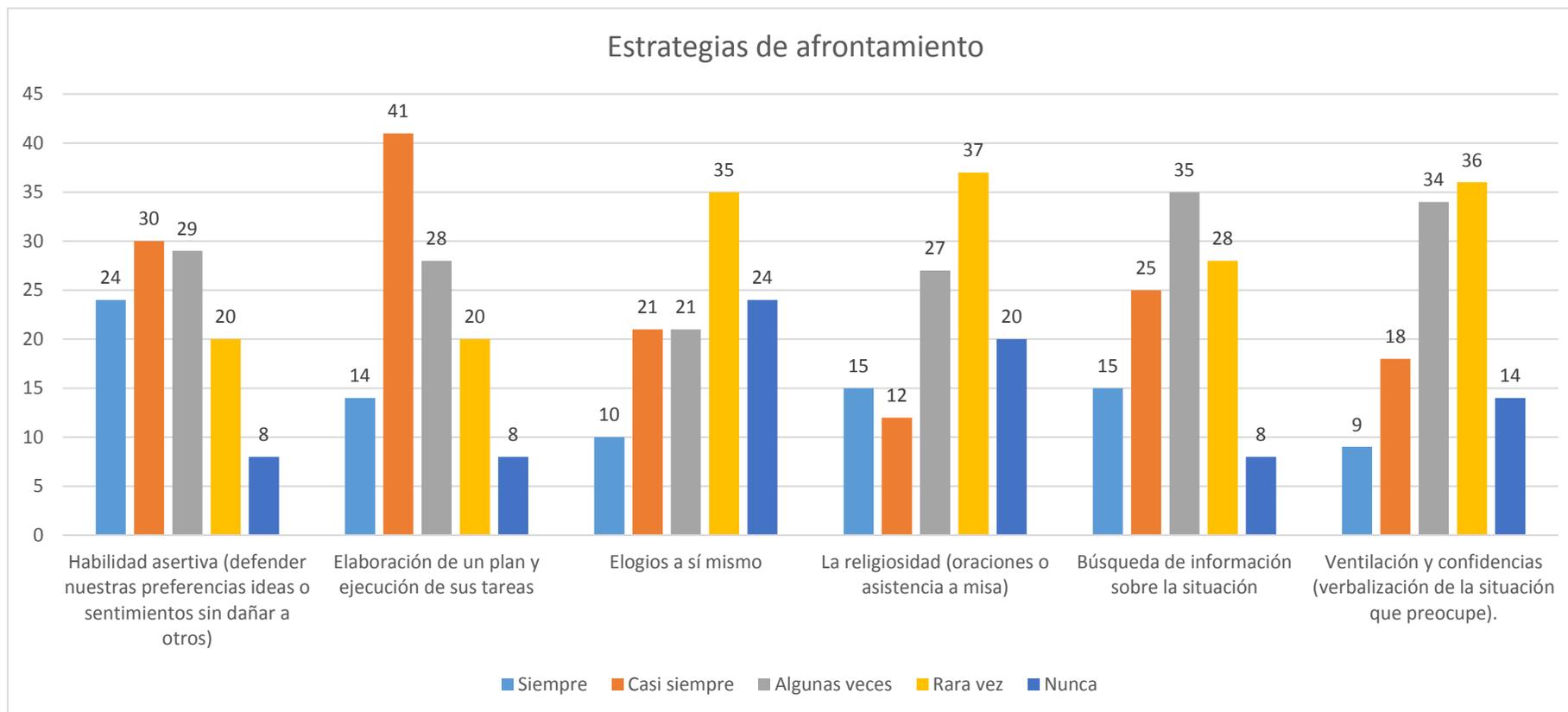
Resultados de la dimensión estresores académicos

**Tabla N° 27.**

*Dimensión estrategias de afrontamiento*

| <b>Estrategias de afrontamiento</b>  | <b>Siempre</b> | <b>Casi siempre</b> | <b>Algunas veces</b> | <b>Rara vez</b> | <b>Nunca</b> |
|--|----------------|---------------------|----------------------|-----------------|--------------|
| Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) | 24             | 30                  | 29                   | 20              | 8            |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas   | 14             | 41                  | 28                   | 20              | 8            |
| Elogios a sí mismo   | 10             | 21                  | 21                   | 35              | 24           |
| La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)  | 15             | 12                  | 27                   | 37              | 20           |
| Búsqueda de información sobre la situación   | 15             | 25                  | 35                   | 28              | 8            |
| Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupe).                   | 9              | 18                  | 34                   | 36              | 14           |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico Nº 27.** Dimensión estrategias de afrontamiento  
 Fuente: elaboración propia

De la tabla N° 27 y gráfico N° 27 se tiene que los estudiantes utilizan más las habilidades asertivas (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros), puesto que 24 estudiantes manifestaron que siempre lo utilizan y 30 casi siempre, búsqueda de información sobre la situación, 15 estudiantes manifestaron que siempre y 25 casi siempre, La religiosidad (oraciones o asistencia a misa), 15 estudiantes siempre y 12 casi siempre.

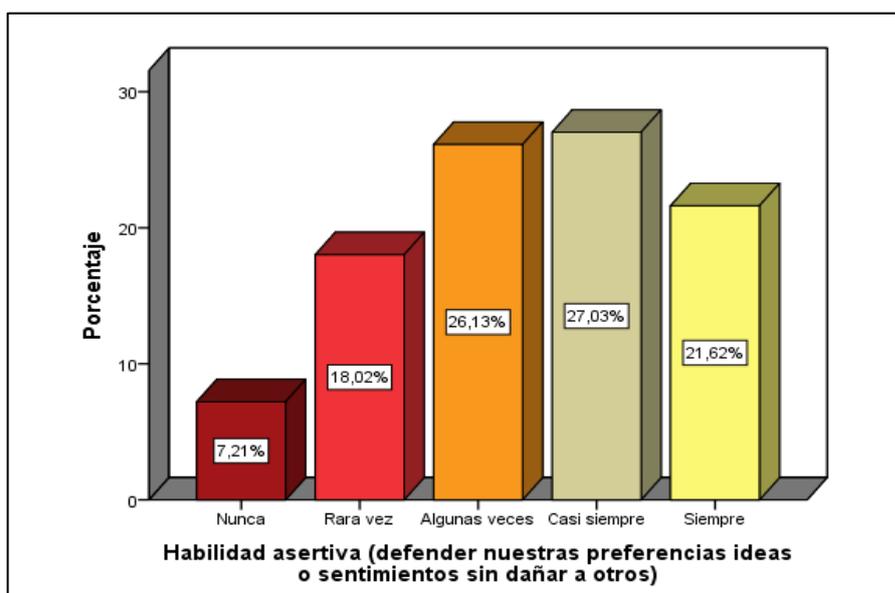
Resultados del ítem N° 24

**Tabla N° 28.**

*Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)*

|        | Frecuencia    | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 8          | 7,2               | 7,2                  |
|        | Rara vez      | 20         | 18,0              | 25,2                 |
|        | Algunas veces | 29         | 26,1              | 51,4                 |
|        | Casi siempre  | 30         | 27,0              | 78,4                 |
|        | Siempre       | 24         | 21,6              | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0             | 100,0                |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 28.** Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)

Fuente: elaboración propia

De la tabla N° 28 y gráfico N° 28 se tiene que un 27.03% manifiesta que casi siempre, 26.13% algunas veces, 21.62% siempre, 18.02% rara vez y 7.21% nunca. Un mayor porcentaje manifiesta que casi siempre se practica la habilidad asertiva durante las actividades académicas. Otro menor porcentaje manifiesta que es algunas veces, rara vez y nunca, con lo que se infiere que existe un promedio aceptable de relaciones.

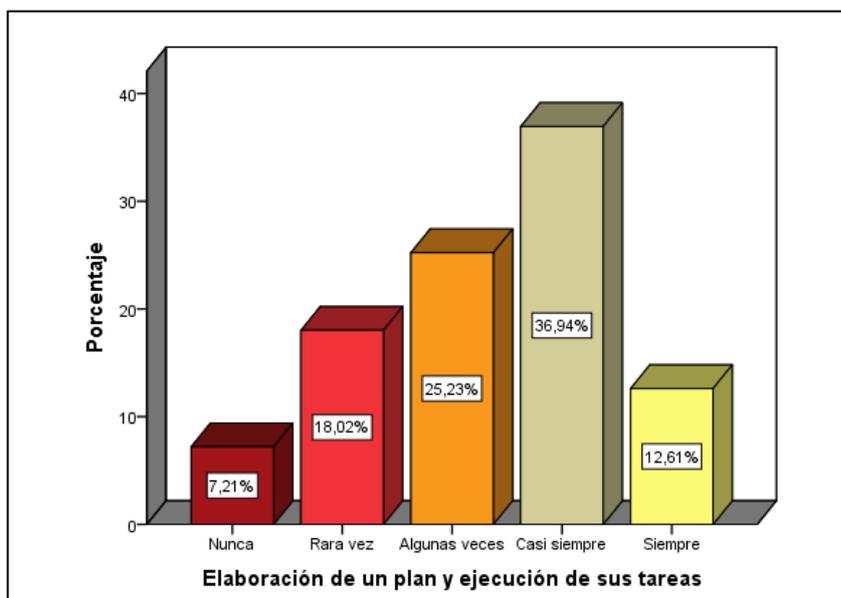
Resultados del ítem N° 25

**Tabla N° 29.**

*Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas*

|        |               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 8          | 7,2        | 7,2               | 7,2                  |
|        | Rara vez      | 20         | 18,0       | 18,0              | 25,2                 |
|        | Algunas veces | 28         | 25,2       | 25,2              | 50,5                 |
|        | Casi siempre  | 41         | 36,9       | 36,9              | 87,4                 |
|        | Siempre       | 14         | 12,6       | 12,6              | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 29.** Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas

Fuente: elaboración propia

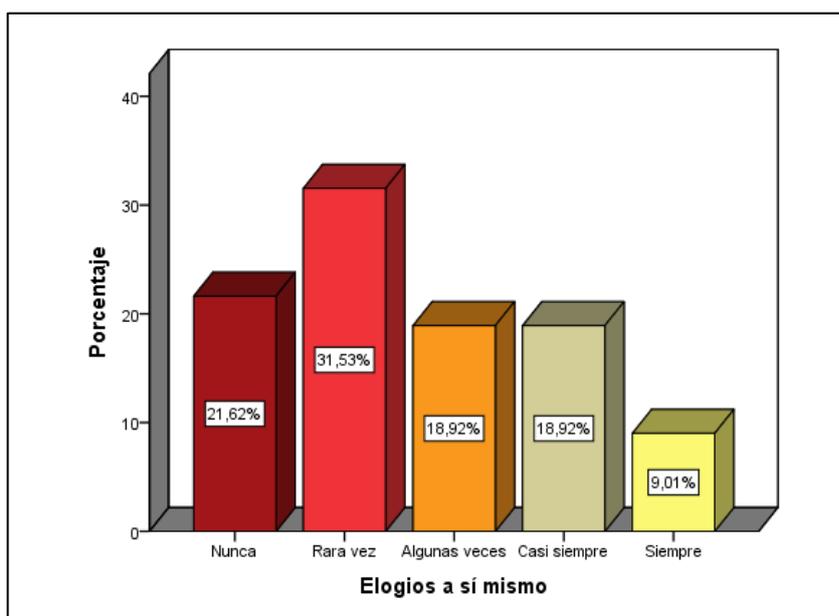
De la tabla N° 29 y gráfico N° 29 se tiene que un 36.94% manifiesta que casi siempre, 25.23% algunas veces, 18.02% rara vez, 12.61% siempre y 7.21% nunca. Un mayor porcentaje manifiesta que casi siempre existe la elaboración de un plan y ejecución de tareas, lo que se traduce en la planificación de elaboración de la delegación de tareas. Un menor porcentaje manifiesta que algunas veces, ello implica que la frecuencia de planificación es normal o promedio dentro de las Instituciones Educativas.

Resultados del ítem N° 26

**Tabla N° 30.**  
*Elogios a sí mismo*

|               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido Nunca  | 24         | 21,6       | 21,6              | 21,6                 |
| Rara vez      | 35         | 31,5       | 31,5              | 53,2                 |
| Algunas veces | 21         | 18,9       | 18,9              | 72,1                 |
| Casi siempre  | 21         | 18,9       | 18,9              | 91,0                 |
| Siempre       | 10         | 9,0        | 9,0               | 100,0                |
| Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 30.** Elogios a sí mismo

Fuente: elaboración propia

De la tabla N° 30 y gráfico N° 30 se tiene que un 31.53% manifiesta que rara vez, 21.62% nunca, 18.92% algunas veces, 18.92% casi siempre y 9.01% siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que rara vez existen elogios a sí mismo, lo que permite inferir que los estudiantes tienen una conducta normal. Un menor porcentaje manifiesta que algunas veces, casi siempre y siempre, con lo que se deduce que hay una frecuencia respecto a este aspecto.

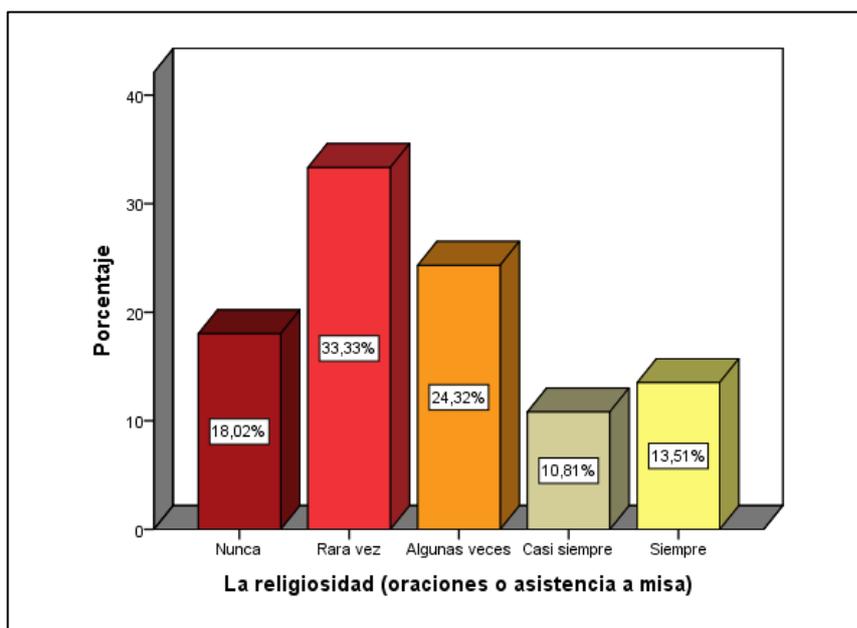
Resultados del ítem N° 27

**Tabla N° 31.**

*La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)*

|               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido Nunca  | 20         | 18,0       | 18,0              | 18,0                 |
| Rara vez      | 37         | 33,3       | 33,3              | 51,4                 |
| Algunas veces | 27         | 24,3       | 24,3              | 75,7                 |
| Casi siempre  | 12         | 10,8       | 10,8              | 86,5                 |
| Siempre       | 15         | 13,5       | 13,5              | 100,0                |
| Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 31.** La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)

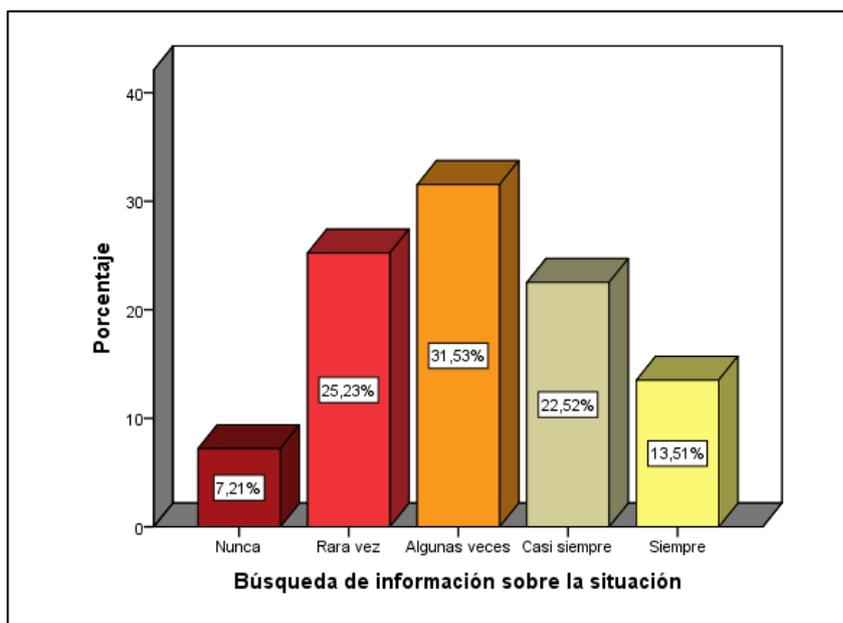
Fuente: elaboración propia

De la tabla N° 31 y gráfico N° 31 se tiene que un 33.33% manifiesta que rara vez, 24.32% algunas veces, 18.02% nunca, 13.51% siempre y 10.81% casi siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que rara vez la religiosidad se encuentra presente en sus vidas académicas, lo que es indicador de la falta de práctica. Un menor porcentaje manifiesta que algunas veces, que pueden ser por las actividades programadas por el área de Religión.

**Tabla N° 32.**  
*Búsqueda de información sobre la situación*

|               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido Nunca  | 8          | 7,2        | 7,2               | 7,2                  |
| Rara vez      | 28         | 25,2       | 25,2              | 32,4                 |
| Algunas veces | 35         | 31,5       | 31,5              | 64,0                 |
| Casi siempre  | 25         | 22,5       | 22,5              | 86,5                 |
| Siempre       | 15         | 13,5       | 13,5              | 100,0                |
| Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 32.** Búsqueda de información sobre la situación  
Fuente: elaboración propia

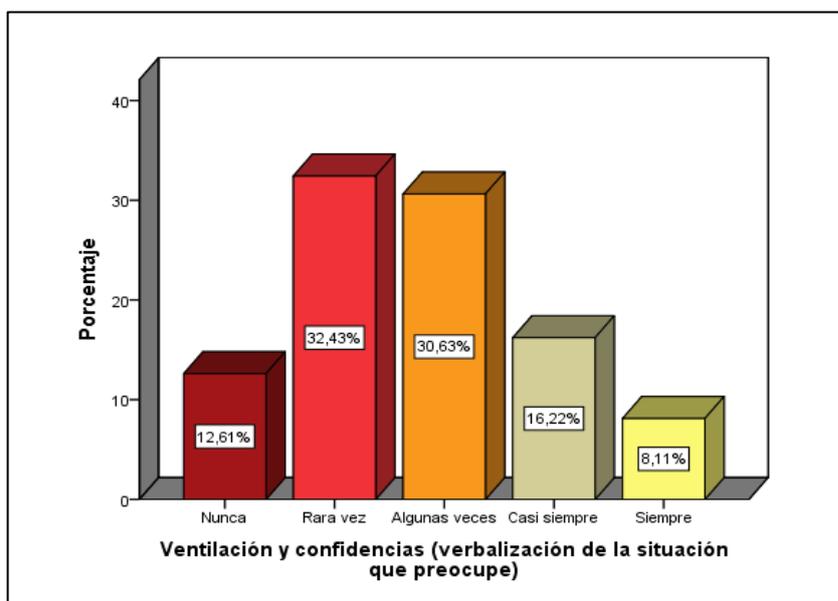
De la tabla N° 32 y gráfico N° 32 se tiene que un 31.53% manifiesta que algunas veces, 25.23% rara vez, 22.52% casi siempre, 13.51% siempre y 7.21% nunca. Un mayor porcentaje manifiesta que algunas veces existe la búsqueda de información sobre diversas situaciones, siendo esta práctica poco frecuente. Un menor porcentaje manifiesta que rara vez. Otro menor porcentaje considerable considera que casi siempre y siempre.

Resultados del ítem N° 29

**Tabla N° 33.**  
*Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupe)*

|        |               | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|---------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Nunca         | 14         | 12,6       | 12,6              | 12,6                 |
|        | Rara vez      | 36         | 32,4       | 32,4              | 45,0                 |
|        | Algunas veces | 34         | 30,6       | 30,6              | 75,7                 |
|        | Casi siempre  | 18         | 16,2       | 16,2              | 91,9                 |
|        | Siempre       | 9          | 8,1        | 8,1               | 100,0                |
|        | Total         | 111        | 100,0      | 100,0             |                      |

Fuente: elaboración propia



**Gráfico N° 33.** Ventilación y confidencias  
(verbalización de la situación que preocupe)

Fuente: elaboración propia

De la tabla N° 33 y gráfico N° 33 se tiene que un 32.43% manifiesta que rara vez, 30.63% algunas veces, 16.22% casi siempre, 12.61% nunca y 8.11% siempre. Un mayor porcentaje manifiesta que hay rara vez ventilación y confidencias, que se traduce en la falta de confianza sobre las situaciones que son motivo de preocupación por parte de los estudiantes con profesionales o entre ellos. Un menor porcentaje manifiesta que rara vez, lo cual refuerza la hipótesis que existe introversión estudiantil.

## V. DISCUSIÓN

### 5.1. Análisis de discusión de resultados

Al concluir la presente investigación, los resultados obtenidos en la presente investigación indica que un mayor porcentaje de los encuestados presentan estrés académico moderado, lo cual implica que sienten sus efectos físicos y psicológicos por determinados periodos de tiempo en los cuales se hacen presentes también los síntomas. Un menor porcentaje presenta un alto nivel, con lo que se infiere que la frecuencia de percepción es mayor. Del análisis se tiene que existen índices que repercuten académicamente por medio del estrés académico que podría inclusive considerarse que también se encuentran ligados a otros factores que se encuentran de forma externa. García, R. y Ríos, G. (2016) arribaron a la conclusión principal que “Los resultados indicaron que no existe relación entre las variables debido a que el estrés académico no es una causa determinante para el rendimiento académico en esta población en particular. Además, se encontró un nivel de estrés moderado y una intensidad media, a su vez se pueden resaltar como estresores académicos: la competencia con los compañeros, el tipo de trabajos que piden los profesores, la participación en clase. (García R. y., 2016)”. Con lo cual se puede concluir que no podría resultar una excusa de los estudiantes un bajo rendimiento ligado al estrés académico, con lo que el rendimiento académico puede ser las consecuencias de una sucesión de actores que influyen en la vida psíquica y física de los estudiantes. El estrés no es en sí mismo nocivo, cuando esta reacción aparece de forma muy frecuente, intensa o duradera puede acarrear a la aparición de problemas (físicos, psicológicos, laborales, sociales...), o propiciar trastornos considerando la expresión de una mala adaptación a una situación de estrés. Son estos últimos los que constituyen el objetivo fundamental de la presente obra, en la que se analizan los efectos, causas del estrés, ofreciéndose pautas concretas, tanto para el clínico como para el propio paciente, sobre cómo llevar a cabo la evaluación y el tratamiento del estrés y de los problemas con él asociados. (Labrador & Crespo, 2003). Por lo tanto, de los resultados obtenidos y el marco doctrinario se puede arribar a la conclusión final que el estrés académico va a la par de la vida académica de los estudiantes y que no determina su rendimiento académico cuando es moderado.

## VI. CONCLUSIONES

### 6.1. Conclusiones

- Conforme lo indica la tabla N° 01 y gráfico N° 01 se tiene que el 73.87% de los estudiantes presentan un estrés académico promedio, 19.82% alto y 6.31 bajo. De los resultados se concluye que un mayor porcentaje de los estudiantes presentan un nivel promedio de estrés académico.
- Conforme lo indica la tabla N° 02 y gráfico N° 02 se concluye que los estresores académicos que presentan un mayor porcentaje de incidencia en los estudiantes son las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, etc.) puesto que 33 estudiantes manifiestan que siempre es un estresor académico y 31 casi siempre, el tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) puesto que 23 estudiantes manifestaron que siempre es un estresor académico y 37 casi siempre y la competencia con los compañeros del grupo, puesto 17 estudiantes manifestaron que siempre es un estresor académico y 36 casi siempre.
- Conforme lo indica la tabla N° 11 y gráfico N° 11 se concluye que los síntomas que más inciden en los estudiantes son la ansiedad, angustia o desesperación puesto que 12 estudiantes manifestaron que siempre presentan ese síntoma y 14 casi siempre, aumento o reducción del consumo de alimentos indicadores 9 estudiantes siempre y 19 casi siempre, inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), 8 estudiantes siempre y 14 casi siempre, fatiga crónica (cansancio permanente), 8 estudiantes siempre y 8 casi siempre.
- Conforme lo indica la tabla N° 27 y gráfico N° 27 se concluye que los estudiantes utilizan más las habilidades asertivas (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros), puesto que 24 estudiantes manifestaron que siempre lo utilizan y 30 casi siempre, búsqueda de información sobre la situación, 15 estudiantes manifestaron que siempre y 25 casi siempre, la religiosidad (oraciones o asistencia a misa), 15 estudiantes siempre y 12 casi siempre.

## **VII. RECOMENDACIONES**

### **7.1. Recomendaciones**

Se sugiera a la I.E. Técnico Agropecuario de Layo de la Prov. Canas –Cusco:

- Considerar en el Proyecto educativo institucional 2019, programas de sensibilización que promuevan la importancia sobre salud mental en los estudiantes y desarrollar estrategias de afrontamiento, con el objetivo de reducir el nivel de estrés académico de los estudiantes.
- Ejecutar un plan de acción conjunto que propicie espacios de diálogo que fomenten la planificación de evaluaciones y que los estudiantes puedan organizar sus tiempos conforme lo señale el rol de evaluaciones, así también realizar un diagnóstico de los trabajos para facilitar su elaboración y también estudio.
- Realizar campañas de prestación de servicio psicológico a fin de detectar los síntomas del estrés académico para hacerles frente por medio de un trabajo profesional conforme así se requiera.
- Identificar las estrategias de afrontamiento que coadyuven a la disminución del estrés académico que puedan ser usados por la población estudiantil, fomentar la habilidad asertiva, la búsqueda de información sobre las situaciones estresantes e inculcar la educación religiosa.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agurto, L. (2013). *Estrategias de Aprendizaje y Motivación; y Estrés Académico en Alumnos del Nivel Secundario de una Institución Educativa Estatal de Trujillo*. Tesis Para Optar el Título de Licenciado en Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego Facultad De Medicina Humana Escuela Profesional De Psicología. Obtenido de [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1783/1/RE\\_PSICOLOGIA ESTRATEGI.APRENDIZAJE\\_MOTIV.ESTRES.ACADEMICO.ESTUDIANTES\\_TESIS.pdf](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1783/1/RE_PSICOLOGIA ESTRATEGI.APRENDIZAJE_MOTIV.ESTRES.ACADEMICO.ESTUDIANTES_TESIS.pdf)
- Alfonso, Calcines, Monteagudo & Nieves (2015). *Estrés Académico*. Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, Cuba. Obtenido de [www.revedumecentro.sld.cu](http://www.revedumecentro.sld.cu)
- Alonso, L. (2007). *Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte*. Barranquilla (Colombia). Repositorio digital. Barranquilla, Colombia
- Amaríz, M., Madariano, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico*. Obtenido de <https://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>
- Barraza, A. (2005). *Ensayo final*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/Savahe07/ensayo-final-causas-y-efectos-del-estrés-en-universitarios>
- Barraza, A. (2006). *Revista Electrónica de Psicología Iztacala vol. 9No. 3*. Obtenido de [Revistas.unam.mx/index.php/rep/arte/viewFile/19028/18052](http://Revistas.unam.mx/index.php/rep/arte/viewFile/19028/18052)
- Barraza, A. (2012). *Perfil descriptivo del estrés académico durante el examen, en estudiantes de nivel secundario de la Escuela Técnica Número 67 "José Santos Valdez"*. Durango – México. Obtenido de <http://revistacecip.com/index.php/ecip/article/view/31>
- Barraza, A. y Silerio, J. (2007a) *Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico*. Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Baum, A. (1990). *Ansiedad, angustia crónica, psicología de la salud*. American Psychological Association.Redalyc. Vol. 6, pp. 653-675
- Bedoya, F., Matos, L., y Zelaya, E. (2012). *Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012*. Universidad privada en Lima, facultad de Medicina. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>

- Bernard (1927). *Estrés, salud y emociones: estudio de la ansiedad, colera y hostilidad* Revista de Psicología. Obtenido de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/psicologia/1998\\_n3\\_/estres\\_salud.htm](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/psicologia/1998_n3_/estres_salud.htm)
- Bermúdez, S. y Mora, L. (2012). *Factores del ambiente escolar asociado al concepto de estrés en estudiantes de bachillerato*. Universidad de la Sabana. Bogotá – Colombia. Obtenido de <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/4354/131143.pdf?sequenc>. (2015). Universidad Nacional de Loja. Realizó una investigación sobre el clima escolar y estrés académico de estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Fisco misional Monseñor Alberto Zambrano Palacios, Cantón Olmedo en Loja – Ecuador. <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/13734/1/Laura%20Elizabeth%20Ram%C3%ADrez%20%20Cuenca.pdf> e=1&isAllowed=y
- Berrios, F. (2005). *Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la UNMSM*. Universidad Mayor San Marcos de Lima de la facultad de medicina Humana E.A.P. de enfermería. Obtenido de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1012/berrios\\_gf.pdf;jsessionid=047B98F50471834F0A5D799AB26B9444?sequence=1](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1012/berrios_gf.pdf;jsessionid=047B98F50471834F0A5D799AB26B9444?sequence=1)
- Berrio, N. y Mazo, R. (2011). *Estrés académico*. Universidad de Antioquia, Aprendiz especialización en gestión de proyectos SENA. Obtenido de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)
- Caldés, L. (s/f). *¿Qué es el asertividad?* Ajustament de Palma. Madrid, España.
- Chrousos y Gold (1992). *Operador/a en Violencia Basada en Género y Generaciones*. Sociedad Uruguaya de Sexología. Obtenido de <https://www.susuruguay.org>
- D´Arcy Lyness, (2015). *La historia del estrés*. Kids Health. Obtenido de <https://kidshealth.org/es/kids/stress-esp.html>
- Díaz, C. y Failoc, D. (2010). *Factores asociados al nivel de estrés previo un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro Instituciones Educativas. Agosto-octubre 2010 - Chiclayo-Perú*. Revista del Cuerpo médico hospital nacional Alanzor Aguinaga. Obtenido de <https://www.researchgate.net/publication/270892762>.
- Duke y Carlisle (2011) *Educación continua para ser mejor*. Obtenido de <http://fpp.emineduc.cl/cursosceip/Parvulo/NT1/unidad4/documento/Leccion1.pdf>
- Formoso, M. (s/f). Planificación. Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino.

- Fundación Instituto de Ciencias del hombre (s/f). *La evaluación educativa: Conceptos, funciones y tipos*. Obtenido de [https://www.uv.mx/personal/jomartinez/files/2011/08/LA\\_EVALUACION\\_EDUCATIVA.pdf](https://www.uv.mx/personal/jomartinez/files/2011/08/LA_EVALUACION_EDUCATIVA.pdf),
- González, H. (2016). *Personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal – Monsefú*. Universidad Señor De Sipán De La Facultad De Humanidades Escuela Académico Profesional De Psicología. Obtenido de [http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/3196/GONZALES\\_MONTENEGRO\\_HILDA\\_TATHIANA.pdf;jsessionid=1E6518EBD1E54A61EAB0898EA1A9DE5A?sequence=1](http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/3196/GONZALES_MONTENEGRO_HILDA_TATHIANA.pdf;jsessionid=1E6518EBD1E54A61EAB0898EA1A9DE5A?sequence=1)
- Hechavarría, S. (s/f) *Los tipos de escalas t ejemplos para su diseño*. Obtenido de [uvsfajardo.sld.cu/los-tipos-de-escalas-y-ejemplos-para-su-diseño](http://uvsfajardo.sld.cu/los-tipos-de-escalas-y-ejemplos-para-su-diseño)
- Hernández, J., Pozo, C., Polo, A (1994) *La ansiedad ante los exámenes. Un programa para su tratamiento de forma eficaz*. Valentia: Promolibro. Obtenido de [http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25\\_1\\_7.pdf](http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf)
- Hernández, R, Fernández, C, y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación; Una discusión necesaria en universidades Zulianas*. Quinta Edición. McGraw Hill. México. Obtenido de [www.revista.unam.mx/vol.11/num11/art107/art107.pdf](http://www.revista.unam.mx/vol.11/num11/art107/art107.pdf)
- Javier, F. y Crespo, M. (2003). *El Estrés*. Universidad Complutense – Madrid. Obtenido de <https://www.iberlibro.com>
- Leon, C (2008) *Guía de estrés laboral*. En C. y. León, Guía de estrés laboral. Gráficas Angelma. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/43/Gonzalez-Mayra.pdf>
- Marcos, L. (2016). *Desencadenante y factores de estrés*. Obtenido de <https://www.onmeda.es>
- Marcos, L. (2016). *Estrés: Estresores (desencadenantes y factores de estrés)* Onmeda.es para tu salud. Obtenido de [https://www.onmeda.es/estres\\_ansiedad/estres-estresores-\(desencadenantes-de-estres,-factores-de-estres\)-16447-2.html](https://www.onmeda.es/estres_ansiedad/estres-estresores-(desencadenantes-de-estres,-factores-de-estres)-16447-2.html)
- Mariños, B. (2017). *Estrés académico y expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las instituciones públicas del distrito de Coishco*. Universidad Cesar Vallejo. Obtenido de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/405/mari%C3%B1os\\_rb.Pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/405/mari%C3%B1os_rb.Pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Martin, C. (2016). *Cansancio (debilidad, agotamiento)*. Onmeda.es para tu salud. Obtenido de <https://www.onmeda.es/sintomas/agotamiento.html>
- Mezerville, G (2009) *Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir y adaptación al estrés*. Obtenido de [https://es.slideshare.net/nadia\\_avelar27/investigacion-de-estres-en-estudiantes](https://es.slideshare.net/nadia_avelar27/investigacion-de-estres-en-estudiantes)

- Muñoz, F (2003) *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva: Publicaciones Universidad de Huelva. Obtenido de [http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25\\_1\\_7.pdf](http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf)
- National Geographic. (2019). *La religión*. Repositorio digital.
- Orlandini (1999). *Edumecentro*. Obtenido de [scielo.sld.cu](http://scielo.sld.cu)
- Peiro, J (2005, p. 10) *Desencadenantes de estrés laboral*. España: Ediciones Piramide. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>
- Pradas, C. (2018). *La asertividad*. Psicología-Online. Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/que-es-la-asertividad-y-ejemplos-2318.html>
- Ramírez, L., García, R., Pérez, F. & Fuentes, M. (2015). *Análisis del estrés académico en estudiantes, los efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria*. En la provincia de Valencia, España. Obtenido de [file:///C:/Users/Adminuser/Downloads/466-1833-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Adminuser/Downloads/466-1833-1-PB%20(1).pdf)
- Ribes (1990A) *Las competencias académicas desde la perspectiva interconductual*. Acta colombiana de psicología 10 (2): 51-58, 2007. Obtenido de [www.scielo.org.co/pdf/acp/v10n2/v10n2a06.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v10n2/v10n2a06.pdf)
- Roman, A (1996). *Concepciones y prácticas de participación en el aula según los estudiantes de magisterio*. Obtenido de <http://eprints.ucm.es/2243/1/T21042.pdf>
- Russek, S (2007) *Crecimiento y Bienestar Emocional Mejorando el Presente, enriqueciendo el futuro*. Obtenido de <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/sintomas-y-consecuencias.html>
- Salvaggio (2014) *Personalidad*. Obtenido de [dspace.uces.edu.ar:8180/dstape/bitstream/handle/123456789/2410/La%20personalidad.pdf?sequence=1](http://dspace.uces.edu.ar:8180/dstape/bitstream/handle/123456789/2410/La%20personalidad.pdf?sequence=1)
- Sánchez, J (2018). *Jordisanchez*. Obtenido de <https://jordisanchez.info/estres-disdres-estres/>
- Selye, H. (1936). *Síndrome general de adaptación*. Obtenido de [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp\\_355.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/301a400/ntp_355.pdf)
- Selye, H. (1970- 1982) *Síndrome de Adaptación General (SAG)*. British Journal Nature en el verano de 1936. Obtenido de <https://psicosenza.blogspot.com>
- Soliz, G. y Soliz, R. (2016). *Exploración del estrés académico en estudiantes de 5to y 6to "a, b y c" de secundaria en la Unidad Educativa Domingo Savio de la ciudad de Sucre*. Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca. Sucre, Bolivia. Obtenido de <https://docplayer.es/7506728-Exploracion-del-estres-academico-en-estudiantes-de-5to-y-6to-a-b-y-c-de-secundaria-en-la-unidad-educativa-domingo-savio-de-la-ciudad-de-sucre.html>

Toribio, C. & Franco, S. (2016). *Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante* Universidad de Papaloapan, México. Obtenido de [www.unsis.edu.mx](http://www.unsis.edu.mx)

Salvaggio, D. (2014). *La personalidad*. Repositorio digital. Buenos aires, Argentina.

UNESCO (s/f). *La participación*. Repositorio Digital.

White, E (1977) *Mente Carácter y Personalidad: Volumen II*. Asociación Publicadora Interamericana, Fraccionamiento Industrial Puebla 2000, Obtenido de [https://es.slideshare.net/nadia\\_avelar27/investigacion-de-estres-en-estudiantes](https://es.slideshare.net/nadia_avelar27/investigacion-de-estres-en-estudiantes).

## ANEXOS

### Anexo No 01: Matriz de Consistencia

| PROBLEMA  | OBJETIVOS   | HIPOTESIS  | VARIABLES  | METODOLOGÍA  |
|---|---|--|--|--|
| <p><b>PROBLEMA GENERAL</b><br/>¿Existe un nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco, 2018?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b><br/>¿Cuáles son los estresores académicos que más inciden en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco- 2018?</p> <p>¿Cuáles son los síntomas de estrés académico de mayor incidencia en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco-2018?</p> <p>¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento de mayor uso por los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco-2018?</p> | <p><b>OBJETIVO GENERAL</b><br/>Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco- 2018.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b><br/>Identificar cuáles son los estresores académicos que más inciden en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco- 2018</p> <p>Identificar cuáles son los síntomas de estrés académico de mayor incidencia en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco-2018.</p> <p>Identificar cuáles son las estrategias de afrontamiento de mayor uso por los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco-2018</p> | <p><b>HIPOTESIS GENERAL</b><br/>Existe un nivel de estrés académico moderado en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco- 2018.</p> <p><b>HIPOTESIS ESPECIFICAS</b><br/>Los estresores que más inciden son las evaluaciones de los profesores, el tipo de trabajo que piden los profesores y la competencia con los compañeros de grupo en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco-2018</p> <p>Los síntomas de mayor incidencia son la ansiedad, angustia o desesperación, aumento o reducción del consumo de alimentos y la inquietud en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco-2018.</p> <p>Las estrategias de afrontamiento que son más usadas son la habilidad asertiva y la búsqueda de información sobre la situación por los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco-2018</p> | <p><b>Variable 1.</b><br/>Estrés Académico</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <p>-Estresores Académicos</p> <p>-Síntomas</p> <p>-Estrategias de afrontamiento</p> | <p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN:</b><br/>Descriptiva-explicativa</p> <p><b>TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS:</b><br/>La principal técnica será la encuesta que se realizará en la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas.</p> <p><b>TÉCNICAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuestas</li> </ul> <p><b>INSTRUMENTOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inventario SISCO de Estrés académico</li> </ul> <p><b>POBLACIÓN</b><br/>Estarán conformada por 268 estudiantes de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco, 2018.</p> <p><b>MUESTRA</b><br/>Estará conformado por 111 estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo de la Provincia de Canas-Cusco, 2018.</p> |

Anexo N° 02: Matriz de operacionalización

| VARIABLES                      | DIMENSIONES                          | ITEMS  | ESCALA          | INSTRUMENTO  |
|--------------------------------|--------------------------------------|--|-----------------|--|
| <p><b>Estrés Académico</b></p> | <p>Estresores Académicos</p>         | <p>(1,2,3,4,5,6,7,8)</p>                             | <p>Alto</p>     | <p>“INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO”</p>              |
|                                | <p>Síntomas.</p>                     | <p>(9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23)</p> | <p>Promedio</p> | <p>Elaborado por Barraza, A. &amp; Silerio, J. (2007).</p> |
|                                | <p>Estrategias de afrontamiento.</p> | <p>(24,25,26,27,28,29)</p>                           | <p>Bajo</p>     |  |

### **“INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO”**

- I. Introducción: El presente inventario tiene como objetivo central reconocer los niveles de estrés en cuanto a las características que suelen acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a las preguntas será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.
- II. Instrucciones: A continuación, le presentamos 31 preguntas en la cual deberá leer atentamente y responda con sinceridad.
- III. Datos Generales:
  1. ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?  
  
 Si  
 No  
  
Marcar una sola alternativa en caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido. En caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.
  2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismos, donde (1) es poco y (5) es mucho.

|          |          |                  |                 |          |
|----------|----------|------------------|-----------------|----------|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b>         | <b>4</b>        | <b>5</b> |
| NUNCA    | RARA VEZ | ALGUNAS<br>VECES | CASI<br>SIEMPRE | SIEMPRE  |

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

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

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

| <b>Síntomas</b>  |                   |                      |                           |                          |                     |
|--|-------------------|----------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------|
|  | <b>1</b><br>Nunca | <b>2</b><br>Rara vez | <b>3</b><br>Algunas veces | <b>4</b><br>Casi siempre | <b>5</b><br>Siempre |
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)         |                   |                      |                           |                          |                     |
| Fatiga crónica (cansancio permanente)                  |                   |                      |                           |                          |                     |
| Dolores de cabeza o migrañas                           |                   |                      |                           |                          |                     |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea      |                   |                      |                           |                          |                     |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.            |                   |                      |                           |                          |                     |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir                |                   |                      |                           |                          |                     |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) |                   |                      |                           |                          |                     |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)         |                   |                      |                           |                          |                     |
| Ansiedad, angustia o desesperación                     |                   |                      |                           |                          |                     |
| Problemas de concentración                             |                   |                      |                           |                          |                     |
| Sentimiento de agresividad o aumento de Irritabilidad. |                   |                      |                           |                          |                     |
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir          |                   |                      |                           |                          |                     |
| Aislamiento de los demás                               |                   |                      |                           |                          |                     |
| Desgano para realizar las labores escolares            |                   |                      |                           |                          |                     |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos           |                   |                      |                           |                          |                     |

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

| Estrategias de afrontamiento   | 1<br>Nunca | 2<br>Rara<br>vez | 3<br>Algunas<br>veces | 4<br>Casi<br>siempre | 5<br>Siempre |
|--|------------|------------------|-----------------------|----------------------|--------------|
| Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) |            |                  |                       |                      |              |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas   |            |                  |                       |                      |              |
| Elogios a sí mismo   |            |                  |                       |                      |              |
| La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)  |            |                  |                       |                      |              |
| Búsqueda de información sobre la situación   |            |                  |                       |                      |              |
| Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupe).                   |            |                  |                       |                      |              |

## Anexo N° 04: validación de instrumento

### CATRA DE PRESENTACION

Señor(a)(ita):

---

Presente:

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUCIO DE EZPERTO.

Me es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo así mismo hacer de su conocimiento que, siendo egresado con el grado de bachiller de la facultad de salud y nutrición. Escuela profesional de Psicología y estudiante de TALLER DE TESIS V. aula 201, piso 1 de la sede de Lince, requerimos validar los instrumentos con los cuales debo recoger la información necesaria para poder desatollar la investigación para optar el Título Profesional de LICENCIADO EN PSICLOGÍA.

El título o nombre del proyecto de investigación es: ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICO AGROPECUARIO LAYO PROVINCIA DE CANAS-CUSCO-2018 y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos, recurrimos y apelamos a si connotada experiencia a efecto que se sirva aprobar el instrumento aludido.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables, dimensiones indicadores.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- Operación de las variables.

Expresándole mi sentimiento de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

  
Bach. CARMEN CONDORI CONDORI  
D.N.I.: 42820982

  
Bach. YENNI FER CAHUASCANCO CALLISAYA  
D.N.I.: 47772980



|    |  |   |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|---|--|---|--|
| 18 | Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |
| 19 | Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas   | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |
| 20 | Elogios a sí mismo   | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |
| 21 | La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)  | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |
| 22 | Búsqueda de información sobre la situación   | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |
| 23 | Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupe).                   | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si Hay Suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg:

Cruz Telada Eugenio

DNI: 09946516

Especialidad del validador: Psicología de la Salud

Fecha: 10 de octubre del 2018

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

<sup>3</sup>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

  
Dr. Eugenio Cruz Telada  
PSICOLOGO  
CPSP. 2819

Firma del Validador

| VARIABLE            | COMPONENTES                     | INDICADORES                                      | INSTRUMENTO   |
|---------------------|---------------------------------|--|---|
| ESTRÉS<br>ACADEMICO | Estresores<br>Académicos        | Estímulos  | "INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS<br>ACADEMICO"<br>Elaborado por Barraza Macías, A;<br>Quiñones J. S. (2007).<br>Con mínimas adaptaciones<br>efectuadas tomando como<br>referencia el entorno de la muestra<br>elegida. |
|                     | Síntomas                        | Reacciones Físicas                               |   |
|                     | Estrategias De<br>Afrontamiento | Procesos Cognitivos Y<br>Conductuales De Defensa |   |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable  Aplicable después de corregir  No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg:

Pauy Mercedes Capayachi Ojeda

DNI: 07744273

Especialidad del validador: Psicóloga de la Salud

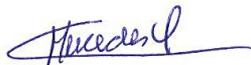
Fecha: 10 de octubre del 2018

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

<sup>3</sup>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



Firma del Validación

## Anexo N° 05: Matriz de datos

VARIABLE: Estrés académico

| TITULO: ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICO AGROPECUARIO LAYO. PROVINCIA DE CANAS-CUSCO, 2018. |                              |   |  |             |   |   |
|--|------------------------------|---|--|-------------|---|---|
| Variable   | Dimensiones                  | Indicadores   | Peso (%)   | N° de Ítems | Ítems / Índices   | Escala de valoración  |
| Estrés académico   | Estresores Académicos        | Competencia<br>Sobrecarga académica<br>Personalidad<br>Evaluación<br>Tipos de trabajos académicos<br><br>Comprensión<br>Participación<br>Tiempo de realización de actividades | 3.4%<br>3.4%<br>3.4%<br>3.4%<br>3.4%<br><br>3.4%<br>3.4% | 08          | 1. La competencia con los compañeros del grupo.<br>2. Sobrecarga de áreas y trabajos.<br>3. La personalidad y el carácter del profesor.<br>4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).<br>5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).<br>6. No entender los temas que se abordan en la clase.<br>7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).<br>8. Tiempo limitado para hacer el trabajo.   | Nunca<br>Rara vez<br>Algunas veces<br>Casi siempre<br>Siempre |
|  | Síntomas                     | Reacciones Físicas<br><br>Reacciones psicológicas<br><br>Reacciones comportamentales  | 17.1%<br><br>17.1%<br><br>17.1%                          | 15          | 9. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).<br>10. Fatiga crónica (cansancio permanente).<br>11. Dolores de cabeza o migrañas.<br>12. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.<br>13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.<br>14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.<br>15. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).<br>16. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).<br>17. Ansiedad, angustia o desesperación.<br>18. Problemas de concentración.<br>19. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.<br>20. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.<br>21. Aislamiento de los demás.<br>22. Desgano para realizar las labores universitarias.<br>23. Aumento o reducción del consumo de alimentos. | Nunca<br>Rara vez<br>Algunas veces<br>Casi siempre<br>Siempre |
|  | Estrategias de Afrontamiento | Asertividad<br>Planificación<br>Autoestima<br>Religión<br>Habilidades investigativas<br>Extroversión  | 3.5%<br>3.5%<br>3.5%<br>3.5%<br>3.5%<br>3.5%             | 06          | 24. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).<br>25. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.<br>26. Elogios a sí mismo.<br>27. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).<br>28. Búsqueda de información sobre la situación.<br>29. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupe).  | Nunca<br>Rara vez<br>Algunas veces<br>Casi siempre<br>Siempre |

## PROPUESTA DE VALOR

Esta propuesta de valor tiene como objetivo comprender que un estudiante es una persona con múltiples necesidades que no pueden soslayarse y que se satisfacen a partir de actividades lúdicas, sociales, deportivas, culturales, entre otras. Así por esta razón las charlas de sensibilización y talleres van de la mano para contrarrestar el estrés académico.

Charla de sensibilización del estrés: (en horas de tutoría)

- Dar a conocer que es el estrés
- Como afecta a nuestra conducta, fisiológicas cognitivo y emocional.
- Como reaccionar ante las situaciones estresantes
- Que mecanismos o medidas tomar para superar estos desencadenantes estresores

Taller del estrés

- Siéntate en un lugar donde no te interrumpa nadie ni puedan molestarte ruidos intensos. Escucha música con sonidos naturales.
- Respira profundamente, contando despacio hasta 5 al inhalar el aire. Nota como el cuerpo se expande. Expulsa el aire contando despacio hasta 5.
- Repite la inspiración profunda mientras tensas los músculos de los pies y notas la sensación. Mantenga la tensión durante 3 segundos.
- Expulsa el aire mientras relajas los músculos tensados. Nota la relajación.
- Repite los pasos con otro grupo de músculos, avanzando desde los pies hacia las pantorrillas, los muslos, el estómago, los brazos y las manos.
- Quédate disfrutando de ese estado simplemente observando tus sensaciones y tus pensamientos sin aferrarte a ellos. El efecto puede ser más benéfico si mentalmente repites yo puedo, estoy tranquila, soy campeón(a), soy feliz, soy libre.