

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE
CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA INDEPENDENCIA NACIONAL DE LA CIUDAD DE
PUNO**

TESIS

PRESENTADA POR:

CYNTHIA GUADALUPE QUISPE LLANOS

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA
ESPECIALIDAD DE LENGUA, LITERATURA,
PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA**

PUNO – PERÚ

2019

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO Y
QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
INDEPENDENCIA NACIONAL DE LA CIUDAD DE PUNO**

**TESIS PRESENTADA POR:
CYNTHIA GUADALUPE QUISPE LLANOS**



**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA ESPECIALIDAD DE:
LENGUA, LITERATURA, PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA**

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

:



Dr. Francisco Charaja Cutipa

PRIMER MIEMBRO


:



Dra. Marisol Yana Salluca

SEGUNDO MIEMBRO

:



M.sc. Mariela Soledad Cueva Chata

DIRECTOR / ASESOR

:



Dra. Silvia Veronica Valdivia Yabar

Área : Interdisciplinaridad en la dinámica educativa: Lengua, literatura, psicología y filosofía.

Tema : Análisis del discurso y enseñanza.

Fecha de sustentación: 28 / Octubre / 2019

DEDICATORIA

A Dios, que es principio de la sabiduría,
por haberme permitido llegar hasta
este punto y haberme dado salud
para lograr mis objetivos.

A mi querida madre, Victoria Llanos,
Por la motivación constante, por ser mi soporte
y brindarme su apoyo incondicional, consejera
acuciosa, sustento necesario para afrontar los
obstáculos con determinación en esta noble y
perseverante tarea cotidiana. Mi reconocimiento
imperecedero.

A mi querido padre, Santos Quispe, por
inculcarme principios y valores, por el ejemplo
de perseverancia que lo caracterizaron, por el apoyo
incondicional que me brindó día a día, pero, sobre todo,
por todo su amor y paciencia.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional del Altiplano Puno, Alma Mater de la región Puno, por darme la oportunidad de estudiar y haberme cobijado dentro de su claustro universitario.

A la Facultad de Ciencias de la Educación, en particular a todos los docentes del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía por haberme impartido sus enseñanzas y conocimientos.

Al Dr. Francisco Charaja Cutipa, por las orientaciones, consejos y ayuda brindados durante todo el proceso de elaboración del proyecto de investigación, y, luego, de la tesis.

A la Dra. Silvia Verónica Valdivia Yábar, por sus recomendaciones para mejorar el informe de investigación.

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE ACRÓNIMOS	
RESUMEN	10
ABSTRACT	11
I. INTRODUCCIÓN	12
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
1.2.1. Problema general	15
1.2.2. Problemas específicos.....	15
1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
1.3.1. Hipótesis general	15
1.3.2. Hipótesis específicas	15
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	15
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	16
1.5.1. Objetivo general.....	16
1.5.2. Objetivos específicos	16
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	17
2.1. ANTECEDENTES	17
2.2. MARCO TEÓRICO	20
2.2.1. El estrés académico.....	20
2.3. MARCO CONCEPTUAL	25
2.3.1. Académico	25
2.3.2. Estrés físico	25
2.3.3. Estrés emocional	26
III. MATERIALES Y MÉTODOS	27
3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	27
3.2. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	27
3.2.1. Tipo.....	27
3.2.2. Diseño.....	27
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO	28
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	28

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	29
3.6. PROCEDIMIENTO	30
3.7. VARIABLES	30
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	32
4.1. RESULTADOS	32
4.2. DISCUSIÓN	33
4.2.1. Resultados sobre el estrés físico en los estudiantes	34
4.2.2. Resultados del estrés emocional	36
4.3. PRUEBA DE HIPÓTESIS	38
V. CONCLUSIONES	41
VI. RECOMENDACIONES	42
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
ANEXOS	45

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de estrés académico	32
Figura 2. Diagrama de Gauss	39

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población de estudiantes de la IES Independencia Nacional.....	29
Tabla 2 Niveles de estrés académico.....	32
Tabla 3 Niveles de estrés físico.....	35
Tabla 4 Niveles de estrés emocional.....	37

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

- (SEAS)** : Sociedad Española para el Estudio del Estrés y la Ansiedad
- (APA)** : Asociación Americana de Psicología
- (UGEL)** : Unidad de Gestión Educativa Local

RESUMEN

La investigación se refiere al nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno. Esta investigación se realizó durante el año escolar 2018. El propósito de la investigación fue determinar el nivel de estrés emocional y físico en el que se encontraban los estudiantes. El método de investigación que se utilizó fue el descriptivo de tipo diagnóstico. La técnica de investigación considerada para recoger los datos fue la escala de actitudes, siendo su instrumento la Escala de Likert. La población de estudio estuvo constituida por los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa señalada y, de esta población, se tomó una muestra representativa, haciéndose uso de la fórmula estadística correspondiente. La conclusión principal a la que se arriba, después del análisis y discusión de datos, es la siguiente: El nivel de estrés académico de los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria es alto. Esta conclusión general se sustenta con el 72% de estudiantes que evidenciaron el nivel de estrés señalado.

PALABRAS CLAVE: Emocional, estrés, físico.

ABSTRACT

The research refers to the level of academic stress in the fourth and fifth year high school students of the National Independence Educational Institution of the city of Puno. This research was conducted during the 2018 school year. The purpose of the research was to determine the level of emotional and physical stress in which the students were. The research method that was used was the diagnostic type descriptive. The research technique considered to collect the data was the attitude scale, the instrument being the Likert Scale. The study population was made up of the fourth and fifth year high school students of the indicated Educational Institution and, from this population, a representative sample was taken, using the corresponding statistical formula. The main conclusion reached, after the analysis and discussion of data, is as follows: The level of academic stress of students in the fourth and fifth grades of high school is high. This general conclusion is supported by 72% of students who evidenced the level of stress indicated.

KEY WORDS: Emotional, physical, stress.

I. INTRODUCCIÓN

Una etapa especial en el desarrollo psicosocial y biológico del ser humano es la juventud, especialmente, la vida durante la educación escolar. En esta etapa se adquieren los conocimientos, las habilidades y actitudes básicas que, cuando sea adulto, van a determinar su carácter profesional y laboral. Durante esta etapa las experiencias que vive el joven son, en la mayoría de las veces, exabruptos y extraordinarios, dándose respuestas automáticas que generan el estrés.

Barraza (2005) considera que durante la adolescencia suceden diversos cambios cuando los jóvenes experimentan varios episodios en el colegio con sus compañeros y con los docentes. Especialmente, cuando deben someterse a las evaluaciones propias de la educación secundaria, suelen experimentar situaciones estresantes, como cansancio, temores, fatigas, dolores de cabeza y problemas de digestión. En otras ocasiones, durante las evaluaciones suelen experimentar ansiedad, angustia y ausencia de voluntad para seguir estudiando.

Por eso, Adams (1975) señala que “el estrés en estudiantes de todos los niveles es una realidad que acontece en las instituciones académicas, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio como en el aula escolar” (p.11).

La presente investigación está compuesta por capítulos, estructurados de la siguiente manera:

En el primer capítulo se plantea el problema de investigación. En este capítulo se describe el problema detalladamente el problema que se investigó. Después de la

descripción se formularon las interrogantes que vienen hacer los problemas de investigación. La justificación y los objetivos son los otros componentes de este capítulo.

En el capítulo dos se hace referencia al marco teórico de la investigación, donde se resumen los antecedentes de la investigación tomados de las tesis y de los artículos científicos relacionados con el tema de investigación. También es parte de este capítulo el sustento teórico, el mismo que se desarrolla considerando la variable como tema y, las dimensiones, como subtemas. Cada aspecto que se desarrolla se sustenta con autores referenciados bajo las normas de APA. Las hipótesis y el sistema de variables cierran el desarrollo del presente capítulo.

El tercer capítulo se refiere a los materiales y métodos, donde se define el tipo y diseño de investigación, la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos utilizados durante la investigación. Además, se considera el diseño de investigación y el proceso de tratamiento de datos, explicándose con claridad el proceso de la prueba de hipótesis.

El cuarto capítulo aborda el análisis e interpretación de datos. La organización de este capítulo se realiza en función de los objetivos planteados, empezándose por el objetivo general, seguido por los objetivos específicos y terminándose en la prueba de hipótesis. En cada uno de estos componentes del capítulo se muestran las tablas de distribución porcentual ilustrados por las figuras correspondientes. En cada caso se analizan e interpretan los datos, y, luego, se discuten considerando los antecedentes y el sustento teórico.

Finalmente, el presente informe de investigación termina en las conclusiones y recomendaciones, las conclusiones se plantean en función de los objetivos; mientras que

las recomendaciones se alcanzan en función de las conclusiones. La referencia bibliográfica y los anexos cierran este informe.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Se ha podido observar que en la Institución Educativa Secundaria “Independencia Nacional” – Puno una gran variedad de estudiantes del 4to y 5to grado se encuentran estresados en el contexto escolar, esto influye en el desempeño del individuo y en general en su calidad de vida que lleva a diario; por lo cual el estrés que afecta a diario incide e influye en el rendimiento escolar de cada estudiante.

El estrés, en el mundo en que vivimos es una condición a la que todos los seres humanos estamos expuestos, hay tantos problemas, conflictos personales que acontece diariamente y nos puede generar estrés, y es algo que los estudiantes padecen ya que podríamos considerar al estrés como un fenómeno adaptativo a las personas.

Los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Independencia Nacional” padecen de estrés académico y esto es parte de la realidad que acontece en la actualidad, esto se da por distintos motivos que puedan estar pasando los estudiantes y alguna de las distintas situaciones académicas estresantes son: la competencia con los compañeros en grupo, la sobrecarga de tareas y trabajos, la personalidad y el carácter del docente, el tipo de evaluaciones, la falta de comprensión de los temas abordados, la participación activa en clase, estas situaciones que afecta al estudiante ocasiona con el tiempo una gran cantidad de enfermedades psicológicas y comportamentales del individuo que no pueda ser de manera asertiva para cada uno de ellos.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno en el año 2018?

1.2.2. Problemas específicos

¿Con qué frecuencia presentan estrés físico los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Independencia Nacional?

¿Con qué frecuencia presentan estrés emocional los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Independencia Nacional?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

El nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno es alto.

1.3.2. Hipótesis específicas

La frecuencia del estrés físico que presentan los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Independencia Nacional es casi siempre.

La frecuencia del estrés emocional que presentan los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Independencia Nacional es casi siempre.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

En la ciudad de Puno no existen investigaciones referidos al estrés académico de los estudiantes. Con frecuencia se tiene la idea de que los estudiantes del nivel secundario no sufren de estrés debido a que sean muy jóvenes; sin embargo, los estudios de psicólogos, como Hernández (2006) sostiene que el estrés en el siglo XXI es muy frecuente en los

jóvenes adolescentes. Por esta razón, se considera a la investigación que se pretende realizar como un trabajo importante para la toma de decisiones que los docentes deben realizar para viabilizar buenos niveles de aprendizaje.

Por otro lado, los resultados de esta investigación servirán concretamente para la toma de decisiones que las autoridades y docentes de la Institución Educativa Independencia Nacional de Puno deben tomar en cuenta respecto del estrés académico que probablemente padezcan los estudiantes de la Institución mencionada. Con este propósito los resultados de la investigación que se pretende realizar, serán muy útiles, ya que la autora del estudio se compromete a entregar una copia de la tesis a las autoridades de la Institución.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar la frecuencia de estrés físico que presentan los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno.
- Determinar la frecuencia de estrés emocional que presentan los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

En la Universidad Nacional Autónoma de Santa Ana El Salvador, Benítez (2006) sustentó la tesis titulada: “frecuencia del estrés e intensidad de factores académicos estresantes y manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales en la institución educativa secundaria high school”. El propósito de la investigación fue identificar la frecuencia e intensidad de factores académicos estresantes y manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales. La población de estudio estuvo constituida por 403 estudiantes de la cual se tomó una muestra de 103 alumnos. El tipo de muestra fue de carácter probabilístico. Las técnicas de investigación que se utilizaron fueron cuestionarios, la escala de actitudes siendo sus instrumentos la escala de licker y la ficha de análisis. La principal conclusión a la que se arriba en el estudio sostiene que, el factor estresor más frecuente presentado fue la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y los trastornos del sueño es la manifestación física más frecuente.

En la Universidad Abierta Interamericana de Argentina, Oliveti (2010) sustento la tesis titulada: “Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario”. El propósito de la investigación fue explorar y comparar la presencia de los estresores académicos síntomas y estrategias de afrontamiento de estudiantes de ambos sexos que transitan primer año dentro del ámbito educativo en la Universidad Abierta Interamericana. La población de estudio estuvo constituida por 120 alumnos. El tipo de muestra fue de carácter cuantitativo. Las técnicas de investigación que se utilizaron fueron cuestionarios, siendo su instrumento la escala de Likert y una encuesta sociodemográfica. La principal conclusión a la que se arriba el estudio es que se demostró

que dichos educandos utilizan con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento que lo que vivencian las demandas del entorno educativo como estresores y la manifestación de síntomas, los alumnos atribuyen el estrés académico a las evaluaciones de los profesores, a la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para hacer el trabajo que piden los profesores principalmente.

En la universidad de Cartagena Colombia, Montalvo (2015) sustento la tesis titulada: “estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena”. El propósito de la investigación fue describir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios del área de la salud, Cartagena. La población de estudio estuvo constituida por 646 estudiantes de los tres primeros semestres de los programas de Enfermería, Odontología, Ciencias Químicas y Farmacéuticas y Medicina de la cual se tomó una muestra de 266 alumnos. El tipo de muestra fue de carácter descriptivo. La principal conclusión a la que se arriba en la investigación es que las evaluaciones y sobrecarga son condiciones detonantes de estrés, muestran altos niveles de estrés los estudiantes de Química Farmacéutica y Medicina. Predominan las mujeres menores de 20 años, solteras, que conviven en su núcleo familiar. Desencadenan estrés en los estudiantes universitarios el cumplir tareas en tiempos limitados y los periodos cerca a las evaluaciones. La somnolencia, y problemas de digestión, son las manifestaciones fisiológicas. No se encontró en el estudio manifestaciones psicológicas y comportamentales.

En la Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Damián (2016) sustentó la tesis titulada: “estrés académico y conductas de salud en estudiantes Universitarios de

Lima”. El propósito de la investigación fue estudiar la relación entre el estrés académico y las conductas de salud. La población de estudio estuvo constituida por 130 estudiantes universitarios. El tipo de muestra fue de carácter probabilístico. Las técnicas de investigación que se utilizaron fueron, cuestionarios y la ficha de datos. La principal conclusión a la que arriba en el estudio sostiene que las situaciones académicas más estresantes son las evaluaciones de los profesores y el tiempo limitado para hacer el trabajo.

En la Universidad Nacional San Agustín Arequipa, Sánchez (2004) sustentó la tesis titulada: “Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis”. El propósito es evaluar el estrés académico en estudiantes del curso regular de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis, de la Universidad Nacional San Agustín. La población de estudio estuvo constituida por 856 estudiantes de la cual se tomó una muestra a 540 estudiantes. El tipo de muestreo fue de carácter probabilístico. Las técnicas de investigación que se utilizaron fueron la escala de actitudes siendo su instrumento el cuestionario de datos socio-demográficos, académicos y de recursos de afrontamiento psicosociales ante el estrés. La principal conclusión a la que se arriba en el estudio señala que los estudiantes revelan que el 96.6% de alumnos reconocieron la presencia de estrés académico y que la situación mayormente generadora de estrés académico considera el tiempo para cumplir con las actividades académicas y sobrecarga de tareas.

En la Universidad Nacional del Altiplano Puno, Villasante (2003) sustentó la Investigación titulada: “Estudio comparativo sobre los rasgos más frecuentes del estrés, en alumnos y alumnas que terminan la educación secundaria de mayores de la ciudad de

Puno”. El propósito de la investigación fue determinar los rasgos más frecuentes del estrés, en alumnos y alumnas. La población de estudio estuvo constituida por 96 alumnos de educación secundaria de adultos. El tipo de muestreo fue de carácter probabilístico. Las técnicas de investigación fueron la escala de actitudes siendo su instrumento la escala de liker. La principal conclusión que los rasgos de estrés en los alumnos y alumnas de los centros educativos de mayores de la ciudad de Puno, son de nivel moderado; (promedio: 40-41); siendo ligeramente elevado y heterogéneo en mujeres ya que presentan un rango de 18 puntos en relación a los varones que es de 7 puntos. Por lo que se estaría demostrando en parte la hipótesis planteada en el sentido de que los rasgos de estrés físico, mental y emocional son más altos al de los varones.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. El estrés académico

Rowshan (2013) define que el estrés es el síndrome general de adaptación a una respuesta orgánica que puede ser amenazante para todos los seres humanos. Por su parte, Selye (1978) sostiene que el estrés es inespecífico del organismo ante cualquier exigencia sea provocada por condiciones agradables y desagradables. Por consiguiente, El estrés es la serie de acciones que se dan en la persona instantáneamente por situaciones que se perciben peligrosas para todos. Otro autor sostiene que “El estrés involucra a todo el organismo considerándolo como un todo. Siguiendo la teoría de los sistemas es un sistema funcional único integrado por diversos subsistemas que se activan y funcionan de manera coordinada” (Cólica, 2012, p.14).

El estrés en los estudiantes, en el caso de la investigación en que se ha realizado comprende el estrés físico y estrés emocional. Hernández (2006) señala que los estudiantes se estresan por distintas causas. Por su parte, Sadin (1995) sostiene que los estudiantes están propensos a tener estrés físico y estrés emocional.

Se considera al estrés como un mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos. Por lo tanto, el individuo experimenta una sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico y personal. (Muñoz, 2003, p.84)

Henry (1960) Sostiene que las causas que pueden ocasionar el estrés son muchas, pero el estrés no tiene por qué ser malo, también hay estrés positivo. En estas circunstancias el estrés actúa como un proceso general de adaptación de los individuos al medio.

Otro autor afirma que “el estrés es una reacción lógica a las demandas inherentes de un tensor y estresor, que tiene la potencialidad de hacer que una persona se sienta tensa, porque la persona no se sienta capaz de manejar dichas demandas” (Newstron,1991, p.52). El estrés como variante interviniente; esta perspectiva, de carácter interactivo, centra su atención en la forma en los sujetos perciben las situaciones que les son impuestas y su modo de reaccionar ante ellas.

Por ejemplo, el estrés puede aparecer cuando alguien tiene frío tensando los músculos para producir calor cuando se produce un esfuerzo para hacer la digestión o cuando alguien se duerme menos para estudiar.

Una de las causas, sirve como estímulo frente a situaciones importantes para la persona afectada, como puede ser la pérdida de un ser querido, la quiebra económica o frente a una boda. No obstante, También puede servir como mecanismo de respuesta, según la Sociedad Española para el Estudio del Estrés y la Ansiedad (SEAS), sostiene que el estrés se manifiesta en una primera fase de activación o preparación del individuo frente a este estímulo; después hay un periodo de mantenimiento del estado de alta

actividad y, por último, cuando se ha superado la situación, luego se pasa a una fase de agotamiento en la que la alta actividad cae bruscamente.

Sin embargo, empieza a ser perjudicial cuando el individuo no recupera la energía o los recursos gastados. Si sucede esto se produce un desgaste importante del organismo. Antonio Cano Vindel, presidente de SEAS, pone como un claro ejemplo el caso de los estudiantes: cuando empieza la temporada de exámenes, duermen menos de lo que el cuerpo necesita, sufriendo cambios, como el envejecimiento celular.

Garrison (2004) sostiene que el estrés puede causar muchos síntomas, tanto físicos, como psicológicos y emocionales. En muchos casos los afectados no relacionan los signos con el propio estrés, los más frecuentes son: Dolor de cabeza, Mala memoria, Diarrea (exceso de heces acuosas y blandas) o estreñimiento o dificultad para eliminar heces, falta de energía o de concentración, cambios de la conducta, problemas de salud mental, como ansiedad o depresión, problemas cardiovasculares y musculoesqueléticas, Los problemas estomacales, cansancio constante y prolongado, problemas a nivel sexual: el cansancio generado por el estrés puede prolongarse provocando problemas en muchos ámbitos de la vida, incluido el sexo, rigidez en la mandíbula y el cuello: que puede ocasionar dolores de cabeza, insomnio o exceso de sueño, desgaste a nivel celular y envejecimiento

Si alguien no duerme de forma continuada evitará en un estado de hiperactividad continuado y se le acumularán los sucesos estresantes. En estos casos, la persona afectada puede llegar a tener problemas de salud, tanto físicos y como mentales.

Según la Asociación Americana de Psicología (APA), el estrés, en su fase normal, tiene dos tipos:

•**Estrés agudo:** Este un estrés que se ocasiona en un breve periodo de tiempo y normalmente desaparece con rapidez. Es frecuente en todo el mundo, aparece cuando se vive un proceso nuevo o excitante, o cuando se pasa por situaciones complicadas, como rupturas de pareja. Dado al escaso tiempo que dura no suele ocasionar problemas importantes para la salud.

•**Estrés crónico:** Este tipo de estrés se padece durante un periodo de tiempo más prolongado que el estrés agudo. Este tiempo puede variar desde varias semanas a meses. Las personas que padecen este tipo de estrés pueden acostumbrarse tanto a la situación de activación, que pueden llegar a no darse cuenta de que lo viven y acaban sufriendo problemas de salud. Suele aparecer cuando las personas no ven una salida a una situación compleja y deprimente, algunas veces aparece por una experiencia vivida en la niñez que se interioriza y se mantiene latente desde entonces.

Por su parte, Cólica (2012) sostiene que los tipos de estrés son:

Distrés: Que está asociado a sentimientos de tono hedónico negativo, es decir emociones desagradables o negativas, y si se mantiene en el tiempo tiene consecuencias también negativas para la persona que lo sufre.

Eustrés: Se asocia a sentimientos hedónicos positivos, es decir a emociones agradables o positivas, y tiene consecuencias positivas para la persona.

Por consiguiente, en el fondo de esta diferenciación que hizo Velez (1982) hoy se dice que lo que existe es un estrés sobre el que se ejerce algún tipo de control, lo que lo convierte en Eustrés y un estrés sobre el que no se ejerce ningún tipo de control y que lo convierte en Distrés. Por lo tanto, el estrés es imprescindible para la vida, por ende, se pueden apreciar diferencias en el grado de estrés, puesto que es óptimo o positivo si este es eustrés, y negativo si es distrés. El nivel de eustrés necesario para hacer la vida más

agradable es mayor que el de distrés, aunque unos niveles muy altos de eustrés pueden llegar a ser adictivos, como ocurre en las personas llamadas “buscadores de sensaciones” y en los adictos a los deportes y/o actividades de riesgo. Otro autor sostiene que “el estrés positivo ayuda a la resolución efectiva de los problemas además de eliminar las alteraciones emocionales que las condiciones puedan haber causado es que el enfrentamiento a situaciones de reto e incluso de amenaza, aumenta la autoestima generando importantes dosis de afecto positivo” (Bruce, 2016, p.57).

Reacciones Físicas

Estos cambios fisiológicos son consecuencia de la activación del sistema nervioso, del sistema endocrino y del sistema inmunológico. Por lo general sólo percibimos algunos de los desórdenes persistentes que provoca esta activación des adaptativa. “La persistencia de estos cambios puede acarrear una serie de desórdenes psicofisiológicos transitorios, como dolores de cabeza, somnolencia, trastorno en el sueño contracturas musculares, disfunciones gástricas. de nuestro sistema motor repetitivo, las dificultades como molestias digestivas, morderse las uñas, la fatiga” (Bromley,2000, p.98)

Reacciones Psicológicas

Las reacciones psicológicas asociadas al estrés con el objetivo siempre de identificarlas al estrés son de tipo emocional. El estrés surge cuando el organismo lleva a cabo un sobreesfuerzo para contrarrestar el desequilibrio inducido por alguna amenaza que altera su funcionamiento normal. De este modo, “la emoción es activada junto a los cambios fisiológicos que caracterizan la reacción al estrés. Los indicadores emocionales asociadas al estrés son las que entendemos como negativas: la ansiedad, miedo, depresión, ira, en contraste con las positivas (que no suelen darse con el estrés). Los estados de ánimo que

se manifiestan la depresión. Siendo los más habituales la fatiga, la agresividad, y problemas de concentración de distinto tipo” (Marshall, 1994, p.76)

2.3. MARCO CONCEPTUAL

2.3.1. Académico

Schelling (2008) sostiene que el término académico proviene del griego *akademia* (el lugar ubicado en las afueras de Atenas donde Platón se reunía a estudiar) y es aquel que es utilizado para denominar no sólo a individuos sino también a entidades, objetos o proyectos que se relacionan con niveles superiores de educación.

La variedad de los significados del concepto académico permite que este sea utilizado no sólo para aquellos que realizan investigaciones o trabajan como tales, sino también para individuos que cursan estudios correspondientes al nivel superior. Resultado de una evaluación integral en cada asignatura o área.

2.3.2. Estrés físico

Caldera (2011) define al estrés físico como “una relación particular entre una persona y su ambiente, que es evaluada por la persona como una imposición o exigencia o como algo que excede sus recursos, poniendo en peligro su bienestar” (p.96)

El estrés físico son las reacciones físicas del cuerpo, donde Barraza (2007) identifica algunas tales como: dolor de cabeza, cansancio difuso o fatiga crónica, bruxismo (rechinar los dientes durante el sueño), elevada presión arterial, disfunciones gástricas, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, frecuentes catarras y gripes, disminución del deseo sexual, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tic nerviosos.

2.3.3. Estrés emocional

Calos (2006) sostiene que el estrés emocional “Es la experiencia emocional a la percepción de las sensaciones físicas que surgen en respuesta ante determinados estímulos”.

El estrés emocional tiene que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona, las cuales según Barraza (2007) son: ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenido en consideración irritabilidad excesiva indecisión, escasa confianza en uno mismo, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de no tener el control sobre la situación, pesimismo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, sensación de melancolía durante la mayor parte del día, preocupación excesiva, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad y tono de humor depresivo.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La población de estudio se encuentra en la Institución Educativa Secundaria “Independencia Nacional” de la región Puno, la Institución Educativa es de gestión pública y la población estudiantil es mixta. La Dirección domiciliaria de la Institución Mencionada es el Jr. Hipólito Unanue N° 152 de la ciudad de Puno.

3.2. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

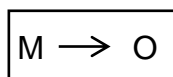
3.2.1. Tipo

El tipo de investigación a la que pertenece el proyecto, según su propósito, es básico (Carrasco, 2005). Las investigaciones básicas se caracterizan por que los resultados de la investigación solo son conocimientos teóricos de la realidad investigada.

Por otro lado, según Charaja, (2018) de acuerdo al criterio de su estrategia de investigación, corresponde a las investigaciones no experimentales. Este tipo de investigaciones se caracteriza por el recojo de datos sin la modificación de las condiciones de trabajo ni manipulación de ninguna variable.

3.2.2. Diseño

El diseño de investigación que se asume corresponde a las investigaciones de tipo diagnóstico, cuyo esquema es el siguiente (Niño, 2011).



Dónde: M: Muestra de estudio

O: observación

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Para medir la variable se utilizó, el inventario SISCO del estrés académico, lo cual este inventario coincidía con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico cognoscitiva el autor de dicho inventario es (Barraza, propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico, 2007). Donde comprende 24 ítems que corresponden al estrés académico por lo cual se utilizó la siguiente escala de valoración:

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. Algunas Veces
- d. Casi Siempre
- e. Siempre

Barraza (2007), comprobó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interno y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, es este caso del estrés académico.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

3.4.1. Población

La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Independencia Nacional de la ciudad de Puno. Esta población se presenta en la siguiente tabla.

Tabla 1

Población de estudiantes de la IES Independencia Nacional

GRADOS	VARONES	MUJERES	TOTAL
CUARTO "A"	0	24	24
CUARTO "B"	0	22	22
CUARTO "C"	18	0	18
CUARTO "D"	16	0	16
CUARTO "E"	15	0	15
QUINTO "A"	0	26	26
QUINTO "B"	0	26	26
QUINTO "C"	21	0	21
QUINTO "D"	19	0	19
QUINTO "E"	13	0	13
TOTAL	86	98	200

Fuente: *Elaboración propia según nómina de matriculados.*

3.4.2. Muestra: Dado que el tamaño de la población es pequeño, no se trabajó con ninguna muestra.

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Los datos tabulados fueron procesados realizándose las siguientes actividades:

Primero: Se elaboraron las tablas de distribución porcentual de acuerdo a la escala de valoración de la variable. Por cada grado de estudios se elaboró una tabla, así como por cada dimensión.

Segundo: se elaboraron las figuras de ilustración para las tablas generales.

Tercero: para la prueba de hipótesis se procedió de la siguiente manera:

- ***Hipótesis estadística:***

Ho: El nivel de estrés académico en los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria solo corresponde al nivel medio.

Ha: El nivel de estrés académico de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria es alto.

- **Nivel de significancia:**

$$\alpha = 0.05$$

- **Estadística de prueba:**

$$Z_c = \frac{\bar{X} - \mu}{S/\sqrt{n}}$$

- **Regla de decisión:**

Si $Z_c \leq Z_t = H_0$

Si $Z_c > Z_t = H_a$

Donde:

Z_c : Zeta Calculada

X : Media muestral

μ : Promedio poblacional

S : desviación estándar

n : tamaño de muestra

3.6. PROCEDIMIENTO

Las técnicas e instrumentos de investigación se determinaron en función de los objetivos planteados.

- Para el primer objetivo específico:* Para recoger los datos correspondientes a este objetivo, se aplicó la técnica del test psicológico, siendo su instrumento el cuestionario de estrés académico (anexo 1).
- Para el segundo objetivo específico:* Para recoger los datos de este objetivo se aplicó la misma técnica y el mismo instrumento que corresponde al primer objetivo de investigación.

3.7. VARIABLES

La aplicación del instrumento de investigación se realizó cumpliéndose los siguientes pasos:

Primero: Se solicitó verbalmente a la dirección de la Institución Educativa para aplicar el instrumento de investigación a los estudiantes del cuarto al quinto grado de secundaria.

Segundo: Se coordinaron con los profesores titulares y con los estudiantes de los grados señalados con la finalidad de asegurar su colaboración para el momento de la resolución

del cuestionario de estrés académico. Además, se les explico acerca de la forma como deben resolver cada una de las preguntas del cuestionario.

Tercero: Se aplicó el instrumento de investigación en cada salón de clases en distintas fechas, de acuerdo a la disponibilidad de tiempo de los estudiantes.

Cuarto: Los instrumentos aplicados fueron calificados según los criterios de ponderación y, luego, los datos fueron tabulados según la escala de valoración de la variable.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Para recoger los datos se utilizó el instrumento denominado inventario SISCO del estrés académico, el mismo que consistió en 24 ítems correspondientes a los indicadores de la variable. La investigación se realizó en el mes de noviembre del año 2018. Se aplicó a una muestra conformada por 200 estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Independencia Nacional de la ciudad de Puno. Después de haberse tabulado los datos, se elaboró la siguiente tabla de distribución porcentual.

Tabla 2

Niveles de estrés académico

INTERVALOS	Fi	%
BAJO (0-40)	22	0,11
MEDIO (41-80)	35	0,18
ALTO (81-120)	143	0,72
total	200	1,00

Fuente: *elaboración propia según cuestionario de encuesta*

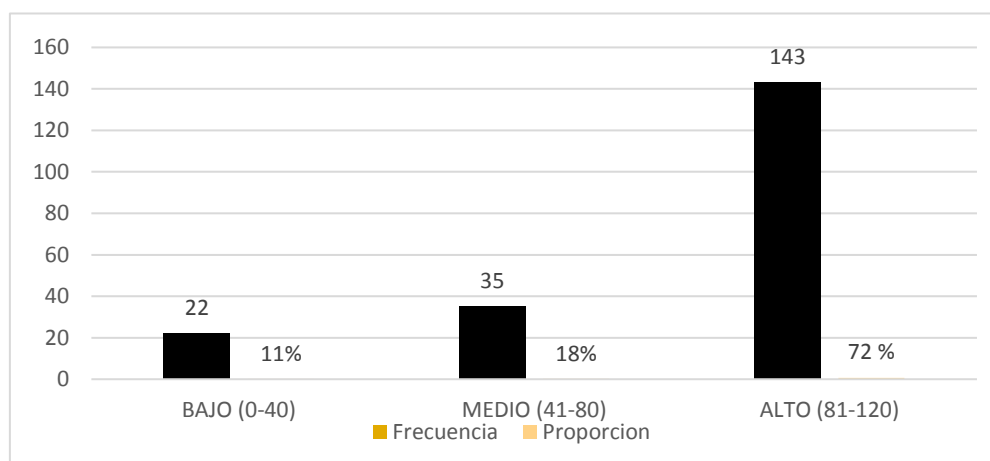


Figura 1. *Nivel de estrés académico*

Fuente: *elaboración propia según tabla 2*

Análisis e interpretación

De la Tabla 3 y de la Figura 1 se observa que 143 estudiantes (72%) evidencian que el nivel de estrés académico que padecen es alto. Solo 22 estudiantes (11%) se ubican en el nivel bajo.

De los datos analizados se infiere que la mayoría de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Independencia Nacional de la ciudad de Puno experimentan un nivel de estrés académico Alto. Esta realidad significa que la mayoría de los estudiantes experimentan estrés físico y emocional correspondiente al nivel alto, siendo este estrés, según los resultados de la investigación, en forma frecuente.

4.2. DISCUSIÓN

El resultado al que se arriba en esta investigación es también comprobado en el mismo sentido y nivel en la investigación realizada por Pari (2013). Este investigador también concluye que el estrés es de grado alto en los estudiantes de la Escuela profesional de Educación física de la Universidad Nacional del Altiplano de la ciudad de Puno. En la conclusión principal se destaca que el 69% de estudiantes sufren un grado alto de nivel de estrés académico. Por otro lado, en el estudio realizado por Ticona (2016), se concluye que los estudiantes de la Institución Educativa Santa Rosa de la ciudad de Puno sufren estrés académico de grado alto durante el año 2015. Las dos investigaciones consideradas como antecedentes y el resultado alcanzado en la presente investigación, permiten sostener que los estudiantes de las instituciones educativas de la ciudad de Puno experimentan niveles altos de estrés académico, lo que debe preocupar a las autoridades educativas de la UGEL para que tomen decisiones adecuadas que permitan disminuir los niveles de estrés.

Además, el resultado que se alcanza en esta investigación confirma lo que sostiene Polo (2013), quien señala que una de las características del rendimiento académico es el estrés en los estudiantes de las instituciones educativas. Por su parte, Selye (1978) plantea que el estrés es inespecífico del organismo ante cualquier exigencia que sea provocada por condiciones agradables y desagradables.

Por consiguiente, tanto los antecedentes de investigación, así como los tratadistas, nos permiten sostener que una de las características del estudiante peruano y, particularmente, de la ciudad de Puno padecen con frecuencia estrés académico. Esta característica estudiantil es confirmada con los resultados específicos que mostramos aquí respecto de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Independencia Nacional de la ciudad de Puno.

4.2.1. Resultados sobre el estrés físico en los estudiantes

Después de la presentación, análisis e interpretación de los datos de la variable, se procede con la presentación de los resultados correspondientes a la primera dimensión. Se trata del estrés físico que experimentan los estudiantes durante sus actividades académicas, el mismo que se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 3

Niveles de estrés físico

DIMENSIÓN	ESTRÉS FÍSICO											
	NUNCA		RARA VEZ		ALGUNAS VECES		CASI SIEMPRE		SIEMPRE		TOTAL	
	Fi	%	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	Fi	%
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	15	8%	25	13%	34	17%	66	33%	60	30%	200	100
Fatiga crónica (cansancio permanente)	54	27%	31	16%	25	13%	40	20%	50	25%	200	100
Dolores de cabeza o migrañas	88	44%	44	22%	30	15%	23	12%	15	8%	200	100
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	46	23%	24	12%	41	21%	15	8%	74	37%	200	100
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	13	7%	48	24%	27	14%	48	24%	64	32%	200	100
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	34	17%	15	8%	26	13%	33	17%	92	46%	200	100
Tiempo limitado para hacer el trabajo	22	11%	26	13%	39	20%	46	23%	67	34%	200	100

Fuente: *elaboración propia según el cuestionario encuesta.*

Análisis e interpretación

En la Tabla 4 se observa que, respecto de los trastornos en el sueño, referidos de los insomnios y pesadillas 66 estudiantes (33%) respondieron en el cuestionario que casi siempre lo experimentan o padecen. Con relación a la fatiga crónica, 54 estudiantes (27%) respondieron que nunca lo experimentaron, pero 50 estudiantes (25%) respondieron que siempre lo padecieron. Con relación a los dolores de cabeza o migrañas, 88 estudiantes (44%) señalaron que nunca lo padecieron y 44 estudiantes (22%), rara vez. Respecto de los problemas de digestión, dolor abdominal o diarreas, 74 estudiantes (37%) respondieron en el cuestionario que siempre padecen. Con relación al indicador referido a rascarse, morderse las uñas y frotarse, 64 estudiantes (32%) respondieron que siempre lo padecen. En relación a la somnolencia o mayor necesidad de dormir, 92 estudiantes (46%) respondieron que lo padecen siempre. Finalmente, respecto del tiempo limitado para hacer el trabajo, 67 estudiantes (34%) señalaron que lo experimentan siempre.

Es necesario señalar que para la resolución del cuestionario la autora de la presente investigación tuvo que explicar didácticamente a que se refieren cada uno de los indicadores del estrés físico, es decir, se les preparo previamente.

De los datos analizados se deduce que los indicadores con mayor incidencia en el estrés físico de los estudiantes es la somnolencia o necesidad de dormir, seguido por los problemas de digestión y dolores abdominales.

4.2.2. Resultados del estrés emocional

Se refiere a la segunda dimensión de la variable *estrés académico*. Esta dimensión fue investigada a través del mismo cuestionario de encuesta, donde se consideró también la dimensión referida al estrés físico. Los resultados de esta dimensión se muestran en la Tabla 5 de distribución porcentual.

Análisis e interpretación

De los indicadores considerados en esta dimensión solo vamos a analizar aquellos donde se registran la mayor cantidad de estudiantes. Uno de los primeros indicadores donde se ubican 77 estudiantes (39%) se refiere al desgano para realizar las labores escolares. En segundo orden se destaca el indicador referido a la ansiedad angustia o desesperación con 71 estudiantes (36%). En tercer orden se destaca el indicador relacionado con los problemas de concentración, donde se ubican 69 estudiantes (35%). Finalmente, el cuarto indicador con 62 estudiantes (31%) se refiere a la inquietud, es decir, a la incapacidad de relajarse y estar tranquilo.

Tabla 4

Niveles de estrés emocional

DIMENSION INDICADORES	ESTRÉS EMOCIONAL											
	NUNCA		RARA VEZ		ALGUNAS VECES		CASI SIEMPRE		SIEMPRE		TOTAL	
	Fi	%	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	32	16%	43	22%	26	13%	37	19%	62	31%	200	100%
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	35	18%	29	15%	31	16%	47	24%	58	29%	200	100%
Ansiedad, angustia o desesperación	14	7%	19	10%	44	22%	52	26%	71	36%	200	100%
Problemas de concentración	15	8%	42	21%	36	18%	38	19%	69	35%	200	100%
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	79	40%	65	33%	41	21%	8	4%	7	4%	200	100%
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	81	41%	58	29%	53	27%	6	3%	2	1%	200	100%
Aislamiento de los demás	52	26%	47	24%	42	21%	45	23%	14	7%	200	100%
Desgano para realizar las labores escolares	32	16%	24	12%	21	11%	46	63%	77	39%	200	100%
Aumento o reducción del consumo de alimentos	32	16%	36	18%	29	15%	45	23%	58	29%	200	100%

Fuente: *elaboración propia según el cuestionario encuesta.*

De la tabla en cuestión se infiere que las características más representativas del estrés emocional en los estudiantes es el desgano para las labores escolares, la ansiedad y la angustia, los problemas de concentración y la incapacidad de relajarse y estar tranquilo (inquietud). Uno de los indicadores que, en nuestro entender, representa la característica actual de los estudiantes de educación secundaria, es el desgano para realizar las actividades escolares. Por eso, la mayoría de los docentes se quejan por la falta de voluntad y ganas que muestran la mayoría de los estudiantes, lo que no les permite desarrollar adecuadamente sus sesiones de aprendizaje.

4.3. PRUEBA DE HIPÓTESIS

Después del análisis e interpretación de los datos, se procede con la prueba de hipótesis correspondiente a una variable. El procedimiento es el siguiente:

a) Hipótesis estadística que se considera:

Ho: El estrés académico de los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria no es alto.

H1: El estrés académico de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria es alto.

b) Nivel de significancia:

$$\alpha = 0.05$$

c) Grados de libertad:

$$glib = n - 1$$

$$glib = 200 - 1 = 199$$

d) Estadística de prueba:

$$Z_c = \frac{\bar{X} - \mu}{S/\sqrt{n}}$$

Donde:
Zc: Zeta Calculada
X: Media muestral
 μ : Promedio poblacional
S: desviación estándar
n: tamaño de muestra

$$Z_c = \frac{432 - 43}{13 \cdot \frac{32}{\sqrt{200}}} = \frac{389}{182} = 2.137$$

El valor de la z calculada es 2.137, lo que debe contrastarse con el valor de la Z tabulada. La Z tabulada se halla en la tabla correspondiente, considerando como margen de error el siguiente valor:

$$\alpha = 0.05.$$

El valor de la Z tabulada es de 1.64, según la tabla de valores de probabilidad acumulada.

e) Decisión que se toma:

Dado que el valor de la Z_c es superior al valor de la Z_t , se acepta como cierta la hipótesis alterna, rechazándose la hipótesis nula. Este resultado estadístico se grafica en el siguiente diagrama de Gauss.

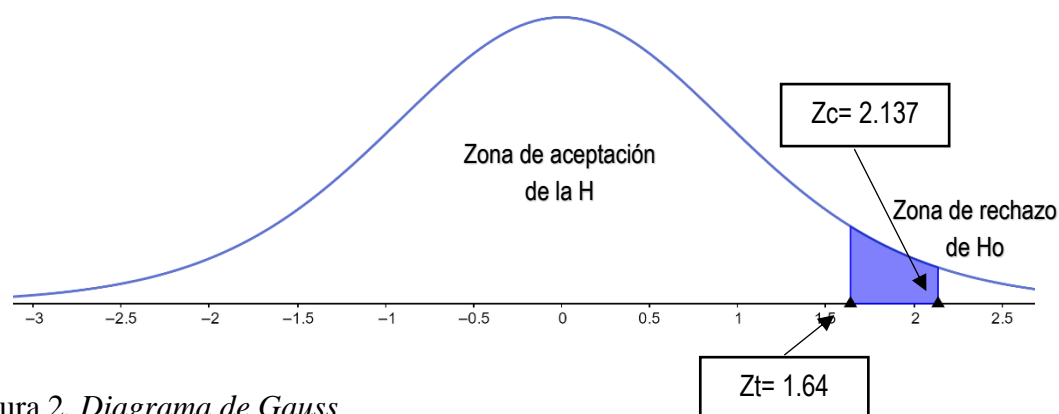


Figura 2. *Diagrama de Gauss*

Según el diagrama de Gauss, el valor de la Z_c se encuentra en la zona de rechazo de la hipótesis nula (H_0), lo que significa que se acepta la hipótesis alterna (H_1); por consiguiente, se ratifica como cierta la hipótesis de investigación planteada.

Los resultados estadísticos nos permiten sostener que el estrés académico en los estudiantes es alto, lo que debe motivar a las autoridades de la Institución Educativa señalada las decisiones adecuadas para aplicar estrategias que permitan superar el estrés académico que padecen la mayoría de los estudiantes. Además, es necesario señalar que este problema no es exclusivo de la institución Educativa donde se realizó el estudio, sino en casi la totalidad de las Instituciones Educativas de país el problema del estrés es un problema cotidiano. Algunos estudios que apoyan esta afirmación son, por ejemplo, la instigación de Sánchez (2004), quien logró comprobar que el 96.6% de alumnos de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis de la Universidad Nacional San Agustín de Arequipa padecen de estrés académico, siendo los factores generadores la sobrecarga académica y las actividades que ello implica. Asimismo, Damián (2016) es un estudio realizado a los

estudiantes universitarios de Lima concluye que las situaciones académicas más estresantes son las evaluaciones de los profesores y el tiempo limitado para realizar el trabajo.

En la investigación que ponemos a consideración de los señores jurados, también se identificó como los principales factores generadores del estrés académico, las sobrecargas de tareas y trabajos. De esta manera, después de la prueba estadística, estamos en las condiciones de sostener que el estrés académico que los estudiantes padecen es alto.

V. CONCLUSIONES

PRIMERA: El nivel de estrés académico en los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria es alto en la Institución Educativa Secundaria Independencia Nacional de la ciudad de Puno durante el año escolar 2018, confirmándose como cierta después de la prueba de hipótesis correspondiente. Esta conclusión general se sustenta con el valor de la Z_c (2.137) que es superior al valor de la Z_t (1.64), lo que, es según la regla de decisión asumida, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

SEGUNDA: La mayoría de los estudiantes siempre padecen de estrés físico. El 46% de estudiantes evidenciaron que siempre experimentan somnolencia o mayor necesidad de dormir durante las actividades académicas.

TERCERA: La mayoría de los estudiantes padecen de estrés emocional. Según los datos recogidos, el 39% muestran desgano para realizar las labores escolares y el 36%, ansiedad y angustia durante las labores académicas.

VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: A las autoridades de la Institución Educativa Independencia Nacional se recomienda que soliciten los servicios de un psicólogo para charlar con los estudiantes que padecen estrés académico con el fin de que puedan superarlo se sugiere de esta manera porque en otras instituciones con problemas similares los psicólogos ayudaron significativamente en el mejoramiento del estado emocional de los estudiantes. Este es el caso del colegio Santa Rosa de Puno donde los psicólogos ayudaron a disminuir los niveles de estrés de las estudiantes.

SEGUNDA: De la misma forma a las autoridades de la Institución Educativa Independencia Nacional, se sugiere que para los Docentes de dicha Institución se promuevan charlas con especialistas que conozcan del tema, para que de esta forma puedan ayudar y orientar a sus alumnos para superar los distintos estímulos estresores que padecen los estudiantes.

TERCERA: Asimismo, a las autoridades de la Institución Educativa Independencia Nacional, se sugiere que organicen la escuela de padres donde especialistas invitados puedan capacitar a los padres con la finalidad de apoyar a sus hijos para superar el estrés que padecen. Se alcanza esta sugerencia debido a que en otras instituciones la escuela de padres resulto siendo muy favorable para mejorar el aspecto físico y emocional de sus hijos.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Rowshan,A. (2013).*El estrés*. México: Oniro
- Schelling, F. (2008). *Lecciones sobre el método de estudios académicos*.
Argentina: Losada.
- Cólica, P. (2012). *Estrés*. Argentina: Brujas
- Adams, J. (1975). *Estrés*. España: Kier Editorial
- Calos, C. (2006). *Los Transtornos de la Ansiedad*. Lima: Navarrete.
- Garrison, L. (2004). *Estres y Procesos Cognitivos*. Bogota: Queebecor.
- Henry, S. (1960). *La Tension en la Vida*. Buenos Aires: Fabril.
- Velez, K. (1982). *El Manejo del Estres*. Argentina: Grafos.
- Hernández, L. (2006). *El estrés*. México: Pearson.
- Carrasco, S. (2005). *Metodología de la investigación científica*. Lima: San Marcos.
- Niño, V. (2011). *Metodología de la investigación*. Bogotá: Ediciones de la U
- Charaja, F. (2018). *El mapic de la investigación científica*. Puno: sirio Eirl
- OMS, *Organización Mundial para la Salud. La Organización del Trabajo y del Estrés*.
(2004): Healt
- Barraza, A. (2007). *El estrés académico*. México: Reuters
- Barraza, A. (2005) Características del Estrés Académico en lo alumnos de Educación
Media Superior. México: México D.F
- Polo, A. (2013). *Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios*.
Colombia: Dialnet
- Selye, H. (1978). *La tensión en la vida*. Buenos Aires: Fabril
- Bruce, E. (2016). *Psicología del estrés*. Argentina: Fabril

Caldera, P. (2011). *Estrés académico*. Madrid: Axes

Sadin, B. (1995). *El estrés*. Madrid: McGraw-Hill

Newstron, J. (1991.) *Enciclopedia de psicología*. México: México D.F. el manual moderno.

Bromley, C. (2000). *Trastornos Relacionados al Estrés*. Lima: Navarrete

Marshall, L. (1994). *Libérate del estrés*. Barcelona: Robín.

ANEXOS

ANEXO 01
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICION	DIMENSIONES	INDICADORES	VALORACION DE LA VARIABLE
1.Estres Académico	Define que el estrés es el síndrome general de adaptación a una respuesta orgánica que puede ser amenazante para todos los seres humanos.	1.1 Estrés Físico.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - Tiempo limitado para hacer el trabajo 	Bajo (0-40) Medio(41-80) Alto(81-120)
		1.2. Estrés Emocional.	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	

ANEXO 02
CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

I. DATOS GENERALES

Coloque un aspa en el espacio escribiendo claramente lo que se le solicita:

1. Edad:.....(Años)
2. Grado.....Sección.....
3. Sexo: Masculino () Femenino()

4. Grado de Estudios
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

II. INSTRUCCIONES

A continuación se le presenta un serie de enunciados por favor leer atentamente y luego responda en forma objetiva y sincera marcando con un aspa (x) en el espacio que usted estime conveniente. Considere como respuestas las siguientes:

N= Nunca

R= Rara vez

AV= Algunas veces

CS= Casi siempre

S= Siempre

III. CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO

Nº	Indicadores	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	La competencia con los compañeros del grupo					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos					
3	La personalidad y el carácter del profesor					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes,					

	trabajos de investigación, etc.)					
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, mapas conceptuales, etc.)					
6	No entender los temas que se abordan en la clase					
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo					

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

2. En una escala de (1) al (5) señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas y psicológicas cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas						
Nº	Indicadores	Nunca	Rara Vez	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
1	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3	Dolores de cabeza o migrañas					
4	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo					

Reacciones comportamentales							
Nº	Indicadores	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
1	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
2	Aislamiento de los demás						
3	Desgano para realizar las labores escolares	Reacciones psicológicas					
4	Aumento o reducción del consumo de alimentos						
Nº	Indicadores	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	
1	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
2	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
3	Ansiedad, angustia o desesperación						
4	Problemas de concentración						
5	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						

ANEXO 03

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO



FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Nombre del experto : Leudwin E. Quiñón Fierante
- 1.2. Actividad laboral del experto : Médico Anest
- 1.3. Institución laboral del experto : C.S. Sura
- 1.4. Nombre del instrumento : Inventario Suro del Estrés Académico
- 1.5. Autor del instrumento : Antonio Barrera Meza

II. EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

Ponderación: Pésimo(P)= 0.0 Deficiente(D) = 0.5 Regular(R) = 1.0 Bueno(B) = 1.5 Excelente(E) = 2.0

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	P 0.0	D 0.5	R 1.0	B 1.5	E 2.0
1. CLARIDAD: Los ítems o las preguntas están redactados con claridad y son coherentes a los indicadores de la variable que se quiere investigar, es decir, cada indicador está expresado en un ítem o en una pregunta.					X
2. OBJETIVIDAD: Los ítems o las preguntas están redactados en forma de indicadores observables o medibles y, en conjunto, pueden ser tratados estadísticamente para probar la hipótesis según el diseño correspondiente.					X
3. ACTUALIDAD: Los ítems o las preguntas corresponden a las formas actuales de formulación de los instrumentos de investigación científica (pueden ser cerradas, abiertas o mixtas, según sea el caso).					X
4. ORGANIZACIÓN: La formulación de los ítems o preguntas tiene una secuencia lógica según el tipo de investigación y, sobre todo, guardan relación con el orden de los indicadores de la variable respectiva.					X
5. COHERENCIA ESTRUCTURAL: La cantidad de ítems o preguntas corresponde a la cantidad de indicadores de la variable que se pretenden medir y cuya operación se encuentra en el sistema de variables (cuadro).					X
6. COHERENCIA SEMÁNTICA: Los ítems o preguntas del instrumento de investigación permiten recoger los datos necesarios para probar la hipótesis o las hipótesis planteadas en la investigación.					X
7. CONSISTENCIA TEÓRICA: Los ítems o preguntas se sustentan en el marco teórico desarrollado y son coherentes para el propósito de la prueba de hipótesis correspondiente.					X
8. METODOLOGÍA: Este instrumento de investigación corresponde a la técnica apropiada para recoger los datos necesarios y confiables de la variable a investigarse.					X
9. ESTRUCTURA FORMAL: El instrumento contiene todos los elementos estructurales básicos: título, encabezamiento o parte informativa, cuerpo (conjunto de ítems) antecedido por la instrucción correspondiente.					X

10. ORIGINALIDAD: Este instrumento es una elaboración propia con todos los criterios metodológicos básicos de elaboración, de lo contrario, es un instrumento ya utilizado (validado), cuya fuente se menciona al final.					X
PUNTAJES PARCIALES					20
PROMEDIO FINAL	20				

III. DECISIÓN DEL EXPERTO:

- El instrumento debe ser reformulado [01-10] ()
- El instrumento requiere algunos reajustes [11-13] ()
- El instrumento es adecuado [14-17] ()
- El instrumento es excelente [18-20]

IV. RECOMENDACIONES (En el caso que debe ser reformulado o reajustado):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Puno, 15 de Octubre de 2018

Firma y Postuma

LUDWIN E. QUINTEROS FRISANCHO
 MEDICO DE FAMILIA Y COMUNIDAD
 CMP 35360 RNE 35581
 RNA 02034



FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Nombre del experto : Dorian Apaza Pino
- 1.2. Actividad laboral del experto : Docente Universitario
- 1.3. Institución laboral del experto : UNA - PUNO
- 1.4. Nombre del instrumento : Inventario SISCO del Estés Académico
- 1.5. Autor del instrumento : Arturo Barraza Macías

II. EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

Ponderación: Pésimo(P)= 0.0 Deficiente(D) = 0.5 Regular(R) = 1.0 Bueno(B) = 1.5 Excelente(E) = 2.0

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	P	D	R	B	E
	0.0	0.5	1.0	1.5	2.0
1. CLARIDAD: Los ítems o las preguntas están redactados con claridad y son coherentes a los indicadores de la variable que se quiere investigar, es decir, cada indicador está expresado en un ítem o en una pregunta.					X
2. OBJETIVIDAD: Los ítems o las preguntas están redactados en forma de indicadores observables o medibles y, en conjunto, pueden ser tratados estadísticamente para probar la hipótesis según el diseño correspondiente.					X
3. ACTUALIDAD: Los ítems o las preguntas corresponden a las formas actuales de formulación de los instrumentos de investigación científica (pueden ser cerradas, abiertas o mixtas, según sea el caso).					X
4. ORGANIZACIÓN: La formulación de los ítems o preguntas tiene una secuencia lógica según el tipo de investigación y, sobre todo, guardan relación con el orden de los indicadores de la variable respectiva.					X
5. COHERENCIA ESTRUCTURAL: La cantidad de ítems o preguntas corresponde a la cantidad de indicadores de la variable que se pretenden medir y cuya operación se encuentra en el sistema de variables (cuadro).					X
6. COHERENCIA SEMÁNTICA: Los ítems o preguntas del instrumento de investigación permiten recoger los datos necesarios para probar la hipótesis o las hipótesis planteadas en la investigación.					X
7. CONSISTENCIA TEÓRICA: Los ítems o preguntas se sustentan en el marco teórico desarrollado y son coherentes para el propósito de la prueba de hipótesis correspondiente.					X
8. METODOLOGÍA: Este instrumento de investigación corresponde a la técnica apropiada para recoger los datos necesarios y confiables de la variable a investigarse.					X
9. ESTRUCTURA FORMAL: El instrumento contiene todos los elementos estructurales básicos: título, encabezamiento o parte informativa, cuerpo (conjunto de ítems) antecedido por la instrucción correspondiente.					X

10. ORIGINALIDAD: Este instrumento es una elaboración propia con todos los criterios metodológicos básicos de elaboración, de lo contrario, es un instrumento ya utilizado (validado), cuya fuente se menciona al final.					X
PUNTAJES PARCIALES					20
PROMEDIO FINAL	20				

III. DECISIÓN DEL EXPERTO:

- El instrumento debe ser reformulado [01-10] ()
- El instrumento requiere algunos reajustes [11-13] ()
- El instrumento es adecuado [14-17] ()
- El instrumento es excelente [18-20] (X)

IV. RECOMENDACIONES (En el caso que debe ser reformulado o reajustado):

.....

.....

.....

.....

.....

Puno, 10 de Octubre de 2018.

Dorian Apaca
Firma y Posfirma

ANEXO 04**FICHA TÉCNICA: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS
ACADÉMICO**

Nombre: Inventario SISCO para el estrés académico

Autor: Arturo Barraza
Macias

Estructura:

El Inventario SISCO de estrés académico se compone de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro, en términos dicotómicos que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento

PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS

El inventario SISCO de estrés académico presenta una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de

confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos (De Vellis, en García, 2005) o elevados (Murphy y Davishofer, en Hogan, 2004).

Además, para identificar su validez, se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO de Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2007). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

Administración: individual o colectiva

Duración: sin tiempo limitado; su aplicación dura entre 10 y 15 minutos

Inventario SISCO de Estrés Académico

Ficha técnica

Nombre	: Inventario SISCO de Estrés Académico
Autor	: Arturo Barraza Macías
Administración	: Individual y Colectiva
Duración	: Sin tiempo límite, entre 10 a 15 minutos aprox.
Objetivos	: Se trata de una escala independiente que evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales
Tipo de respuesta	: Los ítems son respondidos a través de

escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)

Descripción

: La escala consta de 15 ítems. Está conformada por 3 sub escalas las cuales miden tres grandes dimensiones: Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.