



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



**RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LAS
ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES
DEL "IESTP" MANUEL NUÑEZ BUTRON DE JULIACA**

TESIS

PRESENTADA POR:

GRACIELA VELASQUEZ TITALO

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

PUNO – PERÚ

2017



DEDICATORIA

A la memoria de mis padres Fabiana y Florencio quienes han permitido que yo esté aquí en este momento y además permitirme ser quien soy. Este es el resultado de tantos años de dedicación, gracias por haberme dado la vida y estar a mi lado cada día desde los altos cielos.

A mis Princesas Blanca milagros y Margaret Alexandra quienes me dan la fortaleza día a día para seguir adelante.

Graciela.



AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer

A Dios por la vida y quien guía mi camino día a día.

A mi director de tesis, JOSÉ DAMIÁN FUENTES LÓPEZ por su dedicación, y apoyo. Por permitirme el privilegio de ser su tesiante.

A mi asesora, Mary Luz Limachi Flores por su dedicación, ternura y además por tanto esfuerzo y la confianza depositada en mí.

Muchas Gracias.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN	x

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del Problema de Investigación.....	1
1.2. Definición del Problema de Investigación.	3
1.2.1. Problema General.....	3
1.2.2. Problemas específicos.	3
1.3. Limitación del problema	3
1.4. Delimitación del problema.....	4
1.5. Justificación de la Investigación.	4
1.6. Objetivos de la Investigación.....	6
1.6.1 Objetivo General.	6
1.6.2 Objetivos Específicos.....	6

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.....	7
2.2. Sustento Teórico.	8
2.2. 1. Definición de estrés	8
2.2.1.1 Estrés Académico	8
2.2.1.2. Estresores	10
2.2.1.3. Síntomas	12
2.2.1.4. Afrontamiento	13
2.2.2. Estrategias De Aprendizaje	16
2.2.2.1. Estrategias de adquisición	17
2.2.2.2. Estrategias de codificación	18
2.2.2.3. Estrategias de recuperación	19
2.2.2.4. Estrategias de apoyo	20



2.3	Glosario de Términos Básicos	20
2.4	Hipótesis.	22
2.5	Operacionalización de Variable.....	22

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.	Tipo de diseño de investigación.....	25
3.1.1.	Tipo de investigación	25
3.1.2.	Diseño de investigación	25
3.2.	Población y muestra de investigación.....	26
3.3.	Ubicación y descripción de la población	26
3.4.	Instrumentos de recolección de datos	27
3.5.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	27
3.6.	Plan de tratamiento de datos.	30
3.7.	Diseño estadístico para probar la hipótesis.	31

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

CONCLUSIONES	47
RECOMENDACIÓN	49
REFERENCIAS.....	51
ANEXOS	53



LISTA DE TABLAS

Tabla 1.	Operacionalización de las variables.....	23
Tabla 2.	Muestra de la Investigación	26
Tabla 3.	Técnicas E Instrumentos de la Investigación.....	27
Tabla 4.	El estrés en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.	34
Tabla 5.	Las estrategias de aprendizaje en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.....	35
Tabla 6.	Relación entre el estrés académico y las estrategias de aprendizaje en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.....	36
Tabla 7.	Relación entre el estrés académico y las estrategias de adquisición en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.	38
Tabla 8.	Relación entre el estrés académico y las estrategias de codificación en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.	40
Tabla 9.	Relación entre el estrés académico y las estrategias de recuperación en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.	42
Tabla 10	Relación entre el estrés académico y las estrategias de apoyo en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.	44



LISTA DE FIGURAS

Figura 1.	El estrés en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.	34
Figura 2.	Las estrategias de aprendizaje en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.	35
Figura 3.	Relación entre el estrés académico y las estrategias de adquisición en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.	38
Figura 4.	Relación entre el estrés académico y las estrategias de codificación en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.	40
Figura 5.	Relación entre el estrés académico y las estrategias de recuperación en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.	42
Figura 6.	Relación entre el estrés académico y las estrategias de apoyo en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.	44



RESUMEN

En el presente trabajo de investigación titulado “Relación entre el Estrés Académico y las Estrategias de Aprendizaje en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público “ Manuel Núñez Butrón de Juliaca” se realizó con el 5to semestre de la carrera de contabilidad con 43 estudiantes, 20 varones y 23 mujeres, el objetivo del estudio es relacionar las variables estrés académico y estrategias de aprendizaje, dando como resultado una correlación negativa media, débil, muy débil, seguida por la relación positiva débil, interpretando que cuando hay mayor estrés académico las estrategias de aprendizaje cada vez disminuyen; la variable estrés académico se divide en 4 dimensiones como es estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, para evaluar las dimensiones se utilizó el instrumento del inventario SISCO, y las estrategias de aprendizaje está conformado por cuatro dimensiones; estrategias de adquisición, codificación, recuperación y apoyo, para evaluar tales dimensiones se utilizó el test ACRA, el tipo de investigación es básico y su diseño es correlacional, para comprobar la hipótesis se utilizó la tabla Pearson, existe una relación positiva muy débil seguido por la relación positiva débil, indicando que los estudiantes se estresan por otros motivos como es el inicio de labores académicas y compañeros nuevos, la frustración de no haber alcanzado una vacante en la universidad o no tenía medios económicos para estudiar en universidad privada, mas no por las utilidades de las estrategias de aprendizaje solo en algunas dimensiones.

Palabras claves: estrés académico, estrategias de aprendizaje, codificación, adquisición, recuperación, apoyo, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Manuel Núñez Butrón de Juliaca.



ABSTRACT

In the present research work titled "relationship between academic stress and learning strategies in the students of the Institute of Public Technology Supplementary Education of Manuel Núñez Butrón de Juliaca" of Juliaca was carried out with the 5th semester of the accounting career with 43 Students, 20 men and 23 women, the objective of the study is to relate the variables of academic stress and learning strategies, resulting in a significant correlation, the variable academic stress is divided into 4 dimensions such as: academic stress, stressors, symptoms and Strategies for the evaluation of the dimensions used the SISCO inventory instrument, the learning strategies consists of four dimensions: acquisition strategies, coding, recovery and support, to evaluate the use of the ACRA test, the type of research is basic And its design is correlational, to check h The Pearson table was used in most of the students are in a moderate stress level, followed by deep and finally mild stress. In learning strategies, the most used is the coding strategy that is high, followed by strategies of acquisition, support and finally of recovery.

Key words: academic stress, learning strategies, coding, acquisition, recovery, support, stressors, symptoms and coping strategies.



INTRODUCCIÓN

El presente trabajo titulado “Relación entre el estrés académico y las estrategias de aprendizaje en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca” ha sido estructurado de la siguiente manera:

El capítulo I: Presenta la definición del problema, la justificación, considera a su vez los objetivos de investigación y la variable de estudio.

El capítulo II: Menciona los antecedentes de la investigación seguido por los aspectos teóricos que fundamentan el estrés académico con sus cuatro dimensiones, el estrés académico, los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento, que se evaluó con el inventario de SISCO, por otra parte tenemos las estrategias de aprendizaje con sus dimensiones de estrategias de adquisición, codificación, recuperación y apoyo todos con los conceptos teóricos y se evaluó con el instrumento del ACRA. Asimismo, se presenta el glosario de términos y la operacionalización de variables donde se busca una relación entre las dos variables.

El capítulo III: Considera el tipo de investigación y el diseño metodológico de estudio, la población y muestra del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Manuel Núñez Butrón de Juliaca, se representa con estudiantes del quinto semestre entre damas y varones, se describen las técnicas e instrumento de recolección de datos por objetivos, la recolección de datos, y la fórmula para la comprobación de la hipótesis.

El Capítulo IV: De análisis y resultados de la investigación realizada en el Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Manuel Núñez Butrón de Juliaca, se detalla por objetivos y preguntas con tablas y figuras interpretado de acuerdo al resultado.



CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del Problema de Investigación.

El presente trabajo consta en identificar, describir y relacionar las variables como el estrés académico y las estrategias de aprendizaje en el curso de análisis financieros, del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Manuel Núñez Butrón de Juliaca,

El fenómeno del estrés ha sido estudiado desde hace muchos años por las diversas ciencias, y diferentes han sido las teorías y enfoques que se han puesto en práctica, entonces nosotros estudiamos el estrés académico que puede afectar por igual a maestros y alumnos, puesto que en el caso de los profesores se ubicaría como estrés laboral u ocupacional, en los niveles educativos que cursan los alumnos sea en la educación básica regular o en un instituto es el estrés académico que padecen los estudiantes, a su vez siendo constante.

El complejo fenómeno del estrés académico implica la consideración de variables interrelacionadas entre ellas estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional; el instituto en la cual se presenta



un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a una serie de demandas, que en muchas ocasiones son nuevas para el estudiante, a las cuales debe darle solución y esto se torna un poco difícil para muchos, aunque para otros este proceso se les facilite; estas cuestiones dependen mucho de los mecanismos y estrategias que adopten los estudiantes (Martín, 2007).

En el instituto, la gran mayoría de los estudiantes experimentan un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas y experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, además de la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, lo que les genera mucha ansiedad. Esta gran activación puede influir de modo negativo tanto en el rendimiento académico, en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes (Martínez y Díaz, 2007).

Las estrategias de aprendizaje son uno de los elementos fundamentales del currículo educativo, que el alumno tiene de acuerdo a su formación académica en este tema y sus conocimientos previos; además, el aprendizaje es la actividad mental constructiva que el alumno en forma voluntaria obtiene sin ninguna coacción.

Toda acción estratégica requiere un saber, un poder y un querer aprender a aprender que armonice motivos, actitudes, conceptos y procedimientos que sean adecuados a una determinada situación o a un determinado objetivo de aprendizaje. Por esta razón ayudar a usar una estrategia a un estudiante, es aumentar posibilidades de éxito que construyan su propio conocimiento, actuando sobre objetos en espacio y en el tiempo, sin embargo, el estado físico de nuestro cuerpo y el lugar donde estudiamos son factores que influyen en el rendimiento individual, por otra parte, es evidente que las estrategias se usan meta cognitivamente (Bernardo 2007). Las estrategias metacognitivas se refieren a una amplia



y diversa gama de actividades conscientes que una persona puede realizar voluntariamente, como medio para alcanzar fines de aprendizaje y de solución de problemas.

1.2. Definición del Problema de Investigación.

1.2.1. Problema General.

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las dimensiones de las estrategias de aprendizaje en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca?

1.2.2. Problemas específicos.

- a) ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes?
- b) ¿Cuál es el tipo de estrategias de aprendizaje más usada por los estudiantes?
- c) ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las estrategias de adquisición?
- d) ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las estrategias de codificación?
- e) ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las estrategias de recuperación?
- f) ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y las estrategias de apoyo?

1.3. Limitación del problema

“El estrés es un fenómeno adaptativo de los humanos que contribuye en buena medida a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en mucha esfera de la vida” (Peiro, 2005). La manera en que cada estudiante empieza su vida en un instituto estará regulada por su adaptación a los factores de un estrés académico, aquellos alumnos que logren asimilar los cambios que conlleva al ámbito del instituto aprenderán de la situación y se enriquecerán y seguirán adelante hasta ser buenos profesionales, pero por el contrario aquellos que no puedan manejar estos cambios correctamente experimentarán una insatisfacción personal y desgaste produciéndose un estrés académico.



1.4. Delimitación del problema

Esta investigación se realizó en el Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de Manuel Núñez Butrón, a 3830 msnm del distrito de Juliaca, provincia de San Román, departamento de Puno. Los estudiantes que estudian en la institución provienen de familias integradas y de clase social regular.

1.5. Justificación de la Investigación.

La Investigación tiene como propósito fundamental identificar el estrés académico que afectan a las estrategias de aprendizaje en los estudiantes del quinto semestre académico del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.

En la actualidad con frecuencia escuchamos decir “estoy estresado”; los acontecimientos inesperados, repentinos y catastróficos, son causas de estrés.

“El estrés es lo que experimenta en su interior como respuesta a una situación que cuesta trabajo manejar. Esto indica que funciones cognoscitivas alteradas pueden estar más en relación con respuestas emocionales a situaciones de estrés, que a déficit cognoscitiva”(Casiro,1978, p.92).

Uno de los fenómenos emocionales que afecta la vida de los estudiantes es el estrés, entendido o definido como la reacción inmediata e intensa que implica la movilización los recursos del organismo.

Muchos autores coinciden en manifestar que el estrés es la alteración que sufre nuestra sociedad, atacando a personas de toda edad es decir es un estado de tensión que afecta al organismo y al sistema nervioso y es una fuente amenazadora para la salud mental del educando, al estudiante estresado le dificultará asimilar los conocimientos que le son impartidos. La ansiedad la pobre potencialidad y la resistencia del organismo son factores



que tienen marcada influencia en el aprendizaje, retrasa en cierto modo las facultades físicas que se traduce en el estudiante con su indiferencia a los estudios y a las explicaciones del maestro.

El problema fundamental es el desequilibrio emocional que afecta a los estudiantes por los acontecimientos de la vida que les ha tocado vivir, padres alejados de los hijos por trabajo, un nuevo nacimiento, ingresar a un nuevo centro de estudios, matrimonio, divorcio, pérdida de un familiar y otras experiencias son eventos sociales que suelen ser estresantes.

“Los estudiantes con deficiente salud mental se desenvuelven en diferentes condiciones que los de buena salud, por lo que hay razones para considerar, que la claridad mental y progreso en los estudios es influenciado por el estado emocional del estudiante”. (Casiro, 1978, p.92).

Al desarrollar una sesión de aprendizaje se observa claramente que los estudiantes se encuentran influenciados por el estrés porque son reflejados en sus respuestas fisiológicas, cognitivas y motoras, afectando e influyendo en el rendimiento académico, siendo uno de los grandes problemas amenazantes en gran porcentaje; estudiantes que viven abandonados, desprotegidos emocionalmente, puesto que los padres no viven con sus hijos generalmente trabajan fuera de la ciudad.

Los estudiantes que provienen de hogares tensos y que arrastran los efectos de la desunión familiar, se enfrenta con desventajas en las exigencias del proceso de aprendizaje, con respecto a otros estudiantes que han llevado un régimen de salud mental normal.

Por otro lado la vida familiar en ambientes hostiles hace que los estudiantes se vean afectados directamente por el estrés, que va en desmedro de la salud mental, a esto se



suma la falta de trabajo en nuestra sociedad, puesto que los padres de familia se ven afectados por la falta de recursos económicos y por tanto los estudiantes se encuentran viviendo en ambientes tensos, que son transmitidos por las personas de su entorno familiar, repercutiendo en su desarrollo normal y saludable del estudiante.

La vida de hoy es compleja y es imposible evitar el estrés y este mal no respeta edades. Cuánto estrés encuentre una persona y cómo lo maneje suele estar muy relacionado con la salud mental.

Este hecho nos lleva a investigar la influencia del estrés en el aprendizaje en los estudiantes del V semestre académico del Instituto “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca en el año 2017.

1.6. Objetivos de la Investigación.

1.6.1 Objetivo General.

Determinar la relación entre el estrés académico y las dimensiones de las estrategias de aprendizaje en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.

1.6.2 Objetivos Específicos.

- a) Conocer el nivel de estrés académico de los estudiantes.
- b) Identificar la estrategia de aprendizaje más usada por los estudiantes.
- c) Indicar la relación entre el estrés académico y las estrategias de adquisición.
- d) Señalar la relación entre el estrés académico y las estrategias de codificación.
- e) Analizar la relación entre el estrés académico y las estrategias de recuperación.
- f) Identificar la relación entre el estrés académico y las estrategias de apoyo.



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.

Luque Avalos en el año 2004, presentó su trabajo de investigación titulado “Los Problemas Psicosociales y el Aprendizaje del área de Comunicación en los Alumnos de 4to y 5to Grados del CES Agropecuario de Janansaya de la Provincia San Antonio de Putina – Puno, y llegó a la siguiente conclusión: El alcoholismo y la violencia familiar son problemas psicosociales que inciden de manera significativa en el bajo nivel de aprendizaje del área de comunicación en los alumnos del cuarto y quinto grado del CES Agropecuario Janansaya de San Antonio de Putina, durante el primer trimestre del año escolar 2004, donde el 33% de alumnos consumen bebidas alcohólicas casi siempre y el 57% de alumnos afrontan problemas de violencia familiar en sus hogares.

Serón, realizó una investigación en año 2006, en la U.N.M.S.M.- Lima, y el título fue “Relación que existe entre factores estresantes y rendimientos académico de los estudiantes de enfermería del U.N.M.S.M.” llegó a la siguiente conclusión: El rendimiento académico de los estudiantes de enfermería es regular; evidenciando por el (59.3%) que oscila entre 12.33 y 13.80. Los estudiantes de enfermería presentan factores estresantes biológicos, psicológicos y socioculturales (el 64% de estudiantes de



enfermería se ubica en un nivel socioeconómico medianamente suficiente), todos en su mayoría medianamente significativas, siendo el factor estresante psicológico el de mayor proporción en un 62.8%.

Camilo en el año 2013, publicó su tesis titulado “La Influencia del Estrés Académico, sobre el Rendimiento Escolar en los estudiantes de undécimo grado del Colegio Colombo Americano” en Colombia, y llegó a la siguiente conclusión se determina los niveles de estrés académico en los alumnos de II grado del Colegio Colombo Americano, durante el segundo semestre académico del 2013, mediante el inventario SISCO de estrés académico, para determinar su influencia en los resultados de los procesos evaluativos.

2.2. Sustento Teórico.

2.2. 1. Definición de estrés

La definición breve que usa David Fontana para describir el significado de esta multifacética palabra es: “El estrés es una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y del cuerpo” se suele llamar estrés al agente, estímulo, factor que lo provoca o estresor. También, a la respuesta biológica al estímulo, o la respuesta psicológica al estresor. Asimismo, este término denomina a las enfermedades psíquicas o corporales provocadas por el factor estrés y en un sentido más amplio, al tema general que puede incluir todos los asuntos relacionados con esta materia. Las definiciones que utiliza Woods²³ son: Un factor estresante es un evento, positivo o negativo, al cual el cuerpo responde naturalmente con una respuesta endocrina y con tensiones fisiológicas. El estrés es la respuesta corporal a estos eventos.(Oliveti, 2010).

2.2.1.1 Estrés Académico

De manera genérica podríamos definir el estrés académico es aquél que es generado por el individuo en relación con las prácticas educativas en centros universitarios e institutos.



Éste podría afectar tanto a profesores como a estudiantes de cualquier nivel formativo. El notable desarrollo de las investigaciones sobre el estrés del profesor contrasta con la escasa atención dedicada al estrés del estudiante, con la salvedad de los estudios que se ocupan de la ansiedad ante los exámenes y el estrés académico relacionado con la evaluación.

Cabe señalar que una revisión de la literatura indica que esta población ha carecido de una atención prioritaria en la investigación sobre estrés. No obstante, existe un escaso número de estudios que, tomando como referente modelos del ámbito organizacional, tratan de abordar esta problemática del estrés académico.

En la vida académica el estrés repercute negativamente en la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de los estudiantes. Existe acuerdo en que el estrés forma parte de la vida de los estudiantes y que tiene potencialmente un efecto negativo sobre el rendimiento académico, que han puesto claramente de manifiesto la relación entre estrés y disminución del rendimiento académico. El estrés puede afectar al funcionamiento académico del estudiante del instituto interfiriendo en comportamientos adaptativos tales como la dedicación al estudio y la asistencia a las clases, o dificultando procesos cognitivos esenciales como son la atención y la concentración.

Resulta bastante razonable suponer que muchas de las demandas, conflictos, actividades y eventos implicados en la vida académica. Por otro lado, el autor menciona, Orlandini (1999) que no diferencia entre los niveles educativos de los educandos a la hora de definirlo, al respecto plantea: "Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar".



Barraza (2007) plantea tres perspectivas en relación al Estrés Académico. Cada una de ellas posee una organización teórica diferente: • Enfoque teórico del estrés: es la del discurso único, y menciona los siguientes enfoques

- a) Los enfoques conceptuales
- b) Los Programas de investigación rivales
- c) Programa de Investigación Estímulo-Respuesta
- d) Programa de Investigación Persona-Entorno.

El entorno le presenta al sujeto un conjunto de demandas o exigencias. El sujeto somete dichas demandas a un proceso de valoración en el cual, si el sujeto considera que las mismas desbordan sus recursos, entonces pasan a ser estresores para él. Estos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación de la persona con su entorno. Dicho desequilibrio da lugar a un Segundo Proceso de Valoración de la capacidad de afrontar la situación estresante de la manera más exitosa que cree posible. De este modo, el sistema responde con Estrategias de Afrontamiento a las demandas del entorno. Una vez puestas en marcha estas Estrategias de Afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su Equilibrio Sistémico; en caso contrario, el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado es más “el estrés es un desequilibrio percibido entre las demandas y la capacidad de respuesta del organismo, en condiciones en las que fracasar tiene consecuencias percibidas importantes”.

2.2.1.2. Estresores

Los estresores académicos o estímulos del ambiente educativo que son experimentados por el estudiante como una sobrecarga o una presión excesiva.



García Muñoz (2004) entiende por Estresores Académicos a todos aquellos factores o estímulos del ámbito educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante. Expone que es a partir de la década de los sesenta, que diferentes investigaciones comenzaron a destacar la importancia de los Estresores Académicos y su incidencia en el bienestar de los estudiantes. En múltiples aspectos del sistema educativo que podían afectar a la salud mental de los estudiantes de Medicina como, por ejemplo: métodos de enseñanza y evaluación, sobrecarga de información juzgada irrelevante por los alumnos, falta de tiempo, problemas de comunicación con el profesorado, etc. Loreto en el año 1972 en (García Muñoz, 2004) luego de estudiar a 850 estudiantes brasileiros que habían acudido al servicio de salud mental de una universidad de dicho país, halló que los principales problemas manifestados por estos sujetos, además de aquellos problemas relativos a la adolescencia tardía y a la juventud en la que se encontraban, tenían relación con las demandas académicas.

Acontecimientos vitales tales como separación de la pareja, enfermedad del individuo o de un familiar cercano, muerte de un ser querido, exámenes de la especialidad para el caso de los estudiantes, entre otros (Navarro & Romero, 2000). - Sobrecarga académica, relación superficial y falta de comunicación entre los miembros de la facultad; compaginar trabajo y estudios en Problemas educativos, las pérdidas afectivas, los problemas personales y los familiares - Excesiva carga académica, currículo muy apretado, horario muy extenso; situación económica precaria; choque cultural de las personas procedentes de fuera de Bogotá, y en menor grado, desórdenes sentimentales - Lo que acontece en el mundo, la situación personal-afectiva, aspectos biológicos-salud, la situación en el hogar y el quehacer académico en general.



2.2.1.3. Síntomas

La exposición continua al estrés puede generar una serie de reacciones que pueden ser catalogadas como físicas, psicológicas y comportamentales físicas, mentales, comportamentales y emocionales o fisiológicas y psicológicas, en la presente investigación se optó por tomar la línea de trabajo de Rossi (2001), con algunas modificaciones efectuadas por Barraza (2005) quien identifica tres tipos de síntomas o reacciones al estrés: físicas, psicológicas y comportamentales. Entre las reacciones físicas posibles, es decir, aquellas reacciones propias del cuerpo, se encuentran las siguientes (Barraza, 2005):

- 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 catarrros y gripes
- Disminución del deseo sexual
- Excesiva sudoración
- Aumento o pérdida de peso
- Temblores o tic nerviosos.

Los síntomas psicológicos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona podrían ser (Barraza, 2005):

- 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.
- Tono de humor depresivo.

2.2.1.4. Afrontamiento

Cuando el estrés es más fuerte el individuo debe desarrollar medidas de afrontamiento, entonces el afrontamiento como aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar demandas específicas externas y/o internas que son valoradas como desbordantes, para los recursos del individuo. Se caracteriza por un conjunto de respuestas ejecutadas para reducir de algún



modo las cualidades aversivas de una situación estresante, como un intento del individuo para manejar los estresores.

Las estrategias de afrontamiento efectivas son una situación de examen pueden no serlo en el contexto de conflictos familiares, desorden emocional, distrés ocupacional, o grave estrés traumático. Otros de los aportes más importantes de este modelo es el de proponer que las estrategias no deberían ser juzgadas como adaptativas o desadaptativas, el asunto debería ser para quién y bajo qué circunstancias un modo particular de afrontamiento tiene consecuencias adaptativas, en lugar de una categorización indiscriminada como adaptativo contra desadaptativo. Por ejemplo, la orientación a la tarea puede ser una estrategia adaptativa durante las tempranas fases.

El afrontamiento depende de las capacidades, internas o externas, con los que cuenta la persona para hacer frente a las demandas del acontecimiento o situación potencialmente estresantes. Estos elementos son llamados Recursos de Afrontamiento y es posible distinguirlos en:

A) Físicos y biológicos: que incluye a todos los elementos del ambiente y los recursos orgánicos del sujeto. Por ejemplo, la nutrición adecuada, clima, estructura de su vivienda, estado de su sistema inmunológico, entre otros;

B) Psicológicos o psicosociales: comprenden desde la capacidad intelectual de la persona, el nivel de dependencia o autonomía, las creencias, valores y habilidades en la resolución de problemas;

C) Recursos sociales: incluyen desde las habilidades sociales, hasta el apoyo social, es decir la red de relaciones que el sujeto establece y que propician alternativas funcionales para afrontar las consecuencias. Estos recursos juegan un papel de importancia dentro del proceso de afrontamiento de situaciones catalogadas como estresantes, ya que pueden



influir en la elección de las estrategias de afrontamiento a ser empleadas. Por ejemplo, un recurso social como la confianza interpersonal de los estudiantes con sus profesores, predice de manera significativa el uso de apoyo social de los estudiantes durante los exámenes orales.

Ese proceso de actuación será llevado a cabo gracias a una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento; cuando el entorno se presenta amenazante para el sujeto es este proceso psicológico de interpretación el que se llevará a cabo. (Barraza, 2008) El concepto de Afrontamiento fue formulado por los mencionados autores definen al mismo como “aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo”. Es decir, que las estrategias de afrontamiento implementadas no serán siempre las mismas y dependerán de las características de la situación. Afrontamiento no es lo mismo que resultado, sino que es todo lo que uno hace con independencia si resulta eficaz o ineficaz para resolver la situación.

En síntesis, el afrontamiento es un proceso de cambio en el que el sujeto, en determinado momento, debe valerse principalmente de estrategias defensivas, y en otros con aquellas estrategias que sirvan para resolver un problema. Todo ello a medida que su relación con el entorno va cambiando y exponiendo en cuanto al foco del afrontamiento, el sujeto podrá orientarse hacia la resolución del problema, o bien, hacia el control de las emociones. De acuerdo a Lazarus & Folkman (1986), las mismas refieren a:

1. La Resolución de Problemas: son procesos activos. Está dirigida a la modificación de las demandas intentando manipular el problema que está causando el malestar o a incrementar los recursos para hacer frente al problema, por ejemplo, diseñando un



nuevo método de solución de problemas. La superación de dicha situación da lugar a un aumento en la capacidad de ajuste del individuo. Algunas de estas estrategias son: Análisis Lógico, Reevaluación Positiva, Búsqueda de Guía y Soporte y, Resolución de Problemas.

2. El Control de las Emociones: estaría centrada en la emoción. Los sujetos emplearán este segundo tipo de estrategias cuando experimenten que el estresor es perdurable o inmodificable como la muerte de un ser querido. Dicho sujeto tratará de mitigar el estrés y disminuir el malestar.(Oliveti, 2010)

2.2.2. Estrategias De Aprendizaje

El concepto de estrategia de aprendizaje surge al amparo de la corriente cognitiva de la psicología, puesto que el conductismo en el que tanto la psicología como la educación estaban instaladas, hacía imposible plantearse la existencia de estrategias de aprendizaje, ya que éste se consideraba una respuesta a los estímulos y refuerzos del ambiente propiciados por el maestro. El aprendizaje era una conducta, se trataba de ser capaz de dar la respuesta adecuada.

El aprendizaje era algo que le ocurría al estudiante y pesa a la existencia de diferencias individuales, se pretendía que éste fuera homogéneo, igual para todos los estudiantes. El cerebro era una caja negra, no se sabía cómo funcionaba y tampoco importaba mucho puesto que podíamos modificar la conducta y lograr las respuestas adecuadas.

En los años 50, del pasado siglo, surgen algunas voces que se desmarcan del conductismo imperante y su esquema estímulo-respuesta para explicar el aprendizaje. Los investigadores neoconductistas defienden la presencia de mediadores entre el estímulo y la respuesta como explicación de las diferencias individuales que encuentran en los alumnos.



Estos mecanismos internos mediadores son el precedente de las actuales estrategias y los utilizarían los sujetos para generar las respuestas correctas.

Como puede observarse, el término “estrategias de aprendizaje” no tiene un sentido unívoco, a lo largo de los últimos treinta y cinco años debido a los distintos marcos teóricos y modos de acercarse al tema se han generado múltiples definiciones, que darán lugar a una gran diversidad de tipologías, si bien las técnicas a las que hacen referencia son, en muchas ocasiones, las mismas. La naturaleza de las estrategias de aprendizaje sigue siendo controvertida, a pesar de la extensa investigación que se ha llevado a cabo.(MANCERA, 2010).

2.2.2.1. Estrategias de adquisición

Hacen referencia a la toma de contacto con el material de aprendizaje y un procesamiento de la información incipiente, a nivel superficial, que sirve de “organizador previo” de la información, generando un primer esquema mental que en momentos posteriores se ampliará y servirá de base para fijar los conocimientos. Incluye la exploración del material de aprendizaje y la selección de contenidos relevantes.

La selección separa la información relevante de la no relevante, identificando las ideas principales, discriminándolas de las secundarias. Las técnicas que sirven para mejorar la adquisición son el subrayado, las notas al margen, la especialización de la información en títulos y subtítulos, la exploración del material y el uso de organizadores previos.

El subrayado puede ser lineal e idiosincrático, según se trate tan solo de marcar con una línea lo que se quiere destacar o utilizar signos, colores y formas propios de quien los utiliza (admiraciones, asteriscos, dibujos, recuadros, colores, etc.) (Bernardo, 2007).



La exploración es recomendable cuando los conocimientos previos que se requieren para aprender el nuevo material son amplios y el material no esté bien organizado, por su parte la selección y fragmentación es más útil cuando se tiene los conocimientos previos.

Sirven para que el alumno reorganice la información que se le presentará en torno a los puntos principales en lugar de tratar de memorizarlo tal como se presenta. Los hay de dos tipos:

- Organizadores expositivos: facilitan el acceso al “conocimiento requisito” para la comprensión del tema.
- Organizadores comparativos: ayudan a construir las conexiones con conocimientos previos relevantes para comprender la información nueva.

2.2.2.2. Estrategias de codificación

Codificar supone transformar la información recibida en un código, en este caso un código personal para cada estudiante. Su función principal es ayudar a pasar la información del almacén de memoria a corto plazo al de memoria a largo plazo, de manera que pueda recuperar y utilizar la información codificada en el momento que sea necesario. El sistema de codificación empleado determina el nivel de profundidad del aprendizaje, en comprensión del significado y en la capacidad de relacionarlo con otros aprendizajes, formando estructuras explicativas de la realidad cada vez más amplias (María José Javaloyes Sáez, 2009)

Siguiendo a Bernardo (2007) podemos distinguir tres códigos principales de representación del pensamiento: el código lógico-verbal, el código viso-espacial o icónico y el código analógico.

El código lógico-verbal, constituido por palabras, procesa la información de una forma lineal, lógica y analítica, de modo secuencial. Por el contrario el código viso-espacial lo



hace de un modo sintético, intuitivo y holístico. Es útil para entender la organización global de los elementos que integran la información a aprender.

El código analógico consiste en relacionar dos o más elementos por su semejanza o por razón de dependencia causal, es el código que utilizamos al establecer comparaciones o al establecer metáforas explicativas o analogías entre realidades que difieren, pero tienen propiedades similares

Podemos utilizar cualquiera de estos códigos para transformar la información que recibimos en conocimiento propio.

2.2.2.3. Estrategias de recuperación

Tan importante como codificar la información es poder recordarla o recuperarla desde el almacén de memoria a largo plazo para “traerla” a la memoria de trabajo en el momento que lo necesitamos. Codificar, almacenar y recuperar la información, son procesos altamente relacionados.

Esta recuperación supone una reconstrucción personal de la información almacenada, que es más probable cuando ésta es significativa. La capacidad de evocación depende, en gran medida, del modo en que la información ha sido codificada.

Este proceso tiene dos partes, la primera la búsqueda de información almacenada y el segundo la toma de decisión sobre el acierto de la información recuperada, si es o no la respuesta que buscábamos. En caso negativo se inicia la búsqueda de nuevo. En caso afirmativo se genera una respuesta, que al ser reconstruida en ese momento mantiene los rasgos principales modificando los términos de presentación, cada vez que recuperamos la misma información la presentamos de maneras ligeramente diferentes.



Para ello utilizamos procedimientos de búsqueda (indicios y codificaciones) y de generación de respuesta. Los estudiantes que obtienen mejores resultados académicos desarrollan pautas de estudio basadas en las demandas de recuperación de la evaluación, puesto que la codificación de la información varía para cada tipo de prueba.

2.2.2.4. Estrategias de apoyo

No se da verdadero aprendizaje hasta que podemos transferirlo a otras actividades o a la vida cotidiana. La capacidad de transferencia no es más que ser capaz de utilizar un aprendizaje, bien en actividades o contextos cercanos o cotidianos, bien en ámbitos sumamente diversos a los que iniciaron el aprendizaje de ese hecho, concepto o procedimiento. Una parte importante del pensamiento creativo consiste en aplicar el conocimiento de un área a otra a la que no se refería inicialmente y con la que no parecía tener relación.

La transferencia en positiva y negativa. La primera se daría cuando lo aprendido es aplicado en una situación o contexto nuevo, la segunda cuando esa misma transferencia interfiere en el aprendizaje de la nueva tarea. A esto hay que añadir la tipología de que clasifica la transferencia como vertical o lateral. La vertical se refiere a utilizar un aprendizaje para realizar una tarea similar pero con mayor profundidad, la lateral se daría al ejecutar una tarea diferente del mismo nivel de complejidad que la aprendida inicialmente. (Portilho, 2005).

2.3 Glosario de Términos Básicos

- a) **Estrés académico:** El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar (Barraza, 2005).



- b) Estresores: Demandas a las que está sometido el individuo, y que pueden convertirse en estresores; los cuales pueden ser físicos, sociales y psicológicos. Se presentan como una amenaza a la integridad vital de la persona (Barraza, 2008).
- c) Síntomas: La situación estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores que se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona. Estos indicadores se clasifican según (Rossi, 2001citado en Barraza, 2008) en: físicos, psicológicos y comportamentales.
- d) Estrategias de afrontamiento: se definen el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.
- e) Las estrategias de adquisición: de información son para atender, porque los procesos de atención, son los encargados de seleccionar, transformar y transportar la información desde el ambiente al registro sensorial.
- f) Las estrategias de codificación de información: son el paso de la información de la memoria de corto plazo a la memoria de largo plazo; requiere además los procesos de atención y repetición.
- g) Las estrategias de recuperación de información: son las capacidades de recuperación o de recuerdo del conocimiento almacenado en la memoria de largo plazo.
- h) Las estrategias de apoyo y procesamiento: ayudan y potencian el rendimiento de las de adquisición, de las de codificación y de las de recuperación, incrementando la autoestima, la atención y la meta cognitiva.



2.4 Hipótesis.

2.4.1. Hipótesis General.

La relación que existe entre el estrés académico y las dimensiones de las estrategias de aprendizaje es positiva en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.

2.4.2. Hipótesis Específicos.

- a) El estrés académico en los estudiantes es leve.
- b) La estrategia de aprendizaje más usada es la estrategia de recuperación.
- c) La relación entre el estrés académico y las estrategias de adquisición es positiva.
- d) La relación entre el estrés académico y las estrategias de codificación es positiva.
- e) La relación entre el estrés académico y las estrategias de recuperación es positiva.
- f) La relación entre el estrés académico y las estrategias de apoyo es positiva.

2.5 Operacionalización de Variable.

Según Arias (2006) señala que la variable “es una característica o cualidad; magnitud o cantidad, que puede sufrir cambios, y que es objeto de análisis, medición, manipulación o control de una investigación”. (p.21). De acuerdo con las palabras del autor, las variables son independientes: estrés académico y las estrategias de aprendizaje.

Tabla 1.
Operacionalización de las variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala
Variable 1 Estrés académico	1. Estrés Académico	<ul style="list-style-type: none"> • Momentos de preocupación y nerviosismo • Nivel de preocupación y nerviosismo (PREGUNTA 1 Y 2) ver anexo 01	Puntaje % 0-33 = leve 34-66 = moderado 67-100 = profundo
	2. Estresores	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia con los compañeros • Sobrecarga de tareas • Carácter del profesor • Evaluaciones del profesor • Tipo de trabajo • No entender temas • Participación en clase • Tiempo para hacer trabajo (PREGUNTA 3,4,5,6,7,8,9,10)) ver anexo 01	0-33 = leve 34-66 = moderado 67-100 = profundo
	3. Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> • Trastorno en el sueño • Fatiga crónica • Dolores de cabeza • Problemas de digestión • Morderse las uñas • Inquietud • Sentimientos de depresión • Problemas de concentración • Sentimientos de agresividad • Conflictos • Aislamiento de los demás • Desgano para realizar labores • Aumento en consumo de alimentos (PREGUNTA 11AL 25)) ver anexo 01	0-33 = leve 34-66 = moderado 67-100 = profundo
	4. Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad asertiva • Elaboración de ejecución de un plan • Elogios a si mismo • La religiosidad • Búsqueda de información • Ventilación de confidencias (PREGUNTA 26 AL 32)) ver anexo 01	0-33 = leve 34-66 = moderado 67-100 = profundo



Variable 2 Estrategias de aprendizaje	1. Estrategias de adquisición	<ul style="list-style-type: none">• Estrategias atencionales: Subrayado líneas más importantes de un texto.	0 a 54 = bajo 55 a 59 = medio 60 a 71 = alto
		Estrategias de repetición: Hacer durar o hacer lo posible y facilita el paso de la información a la memoria de largo plazo.	
	2. Estrategias de codificación	<ul style="list-style-type: none">• Estrategias nemotecnización: memorización para recordar la frecuencia.• Estrategias de elaboración: basado en la asociación intra material a aprender.• Estrategias organización: Hacen que la información sea más significativa y manejable.	0 a 54 = bajo 55 a 59 = medio 60 a 71 = alto
	3. Estrategias de recuperación	<ul style="list-style-type: none">• Estrategias de búsqueda: se hallan básicamente condicionadas por la organización de los conocimientos en la memoria.• Estrategias de generación de respuestas.	0 a 52 = bajo 53 a 58 = medio 59 a 69 = alto
	4. Estrategias de Apoyo	<ul style="list-style-type: none">• Estrategias metacognitivas: el conocimiento que el estudiante tiene de sus propios procesos de su conocimiento• Estrategias socioafectivas: interés y motivación para el aprendizaje	0 a 103 = bajo 104 a 114 = medio 115 a 132 = alto
Fuente	: inventario SISCO y ACRA.		



CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

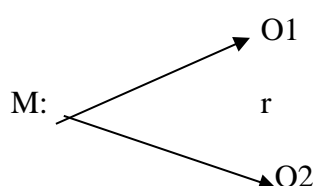
3.1. Tipo de diseño de investigación.

3.1.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación, en este caso, según el propósito del estudio que se realizó corresponde al tipo básico; y, según el criterio de estrategia de investigación, es una investigación no experimental según Hernández en 2014. Porque los resultados de la investigación son aquellas en las, que no se manipula ninguna variable ni se preparan las condiciones del estudio en este tipo de investigaciones los datos se recogen tal como se presentan en la realidad.

3.1.2. Diseño de investigación

El diseño nos señala el procedimiento que debemos seguir para recoger los datos, en este caso, el diseño de investigación que se asumió corresponde a la investigación de tipo correlacional cuyo modelo es el siguiente: Investigación de tipo correlacional cuyo modelo es el siguiente:





M = muestra de estudio

O = observaciones de datos que se recogen a cada variable

R = coeficiente de correlación

Este modelo significa que se recogieron los datos de cada una de las variables como (O1) que es estrés académico y de variable (O2) estrategias de aprendizaje para hallar el coeficiente intelectual.

3.2. Población y muestra de investigación

3.2.1. Población de investigación

La población está constituida por los estudiantes de la especialidad de contabilidad del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca del año 2017.

3.2.2. Muestra de investigación

La muestra está constituida por 43 estudiantes de V semestre de contabilidad del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca en el primer semestre académico del año 2017.

Tabla 2.
Muestra de la Investigación

Semestre	Varones	Mujeres	Total
V semestre académico Contabilidad	20	23	43
Total	20	23	43

3.3. Ubicación y descripción de la población

La presente investigación, se realizó en la Institución Educativa Superior “Instituto de Educación Superior Tecnológico Público “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca, se encuentra ubicado en el Distrito de Juliaca, Provincia de San Román, Región Puno. El

nivel de nuestra casa de estudios se sustenta en los principios de la libertad de enseñanza y de investigación consolidando la identidad de los estudiantes y el orgullo de pertenencia a su comunidad; el uso del diálogo, la razón y el derecho son fórmulas para resolver las diferencias; el respeto irrestricto a la inteligencia, al saber y la práctica de valores.

A la fecha, el IESTP “Manuel Núñez Butrón” cuenta con 9 carreras profesionales técnicas:

Contabilidad Diurna y nocturna, Mecánica de Producción, Secretariado Ejecutivo, Laboratorio Clínico, Enfermería Técnica, Explotación de Minas, Prótesis Dental, Mecánica Automotriz y Computación e Informática.

3.4. Instrumentos de recolección de datos

Tabla 3.
Técnicas E Instrumentos de la Investigación

Objetivos	Técnicas	Instrumentos
Objetivo general	<i>Encuesta</i>	Cuestionario del inventario SISCO
Objetivo específico 1	Encuesta	Cuestionario del inventario SISCO
Objetivo específico 2	Encuesta	Cuestionario del inventario SISCO
Objetivo específico 3	Encuesta	Cuestionario del inventario SISCO
Objetivo específico 4	Encuesta	Cuestionario del inventario SISCO

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

TEST ACRA: para evaluar las estrategias de aprendizaje

Las estrategias de aprendizaje del modelo ACRA de Román y Gallego (1994) y del modelo ACRA-revisado de Román y Poggioli (2013), donde son definidas como “secuencias integradas de procedimientos o actividades mentales que se activan con el propósito de facilitar la adquisición, almacenamiento y utilización de la información” e



incluyen estrategias cognitivas (de adquisición, codificación, recuperación y apoyo), Se calculó la fiabilidad por el coeficiente Alfa de Cronbach, que fue de 0.93, lo que equivale a una fiabilidad muy alta, este test se divide en cuatro escalas:

Adquisición de información: Ayuda al alumno a conocer cómo debe adquirir la información necesaria para el estudio y tiene la siguiente escala.

Nivel bajo = 0 a 54

Nivel medio = 55 a 59

Nivel alto = 60 a 71

- Codificación de información: Informa cómo se deben diferenciar las ideas principales y secundarias de un texto y tiene la siguiente escala.

Nivel bajo = 0 a 110

Nivel medio = 111 a 121

Nivel alto = 122 a 160

- Recuperación de la información: Expone los mecanismos necesarios para recuperar la información almacenada anteriormente y tiene la siguiente escala.

Nivel bajo = 0 a 52

Nivel medio = 53 a 58

Nivel alto = 59 a 69

- Apoyo de la información: Qué medios y condiciones van a ayudar a la mejora del estudio y tiene la siguiente escala.

Nivel bajo = 0 a 103

Nivel medio = 104 a 114

Nivel alto = 115 a 132

Las preguntas que se realizan deben ser contestadas de la siguiente manera:



- Si NUNCA o CASI NUNCA se hace lo que se pregunta, hay que poner A.
- Si ALGUNA VEZ se hace lo que se pregunta, hay que poner B.
- Si BASTANTES VECES se hace lo que se pregunta, hay que poner C.
- Si SIEMPRE se hace lo que se pregunta, hay que poner D.

Esta tesis investiga las relaciones que existen entre las estrategias de aprendizaje y el rendimiento académico en matemáticas, especialmente en geometría plana. Para evaluar las estrategias se utilizaron las escalas de estrategias de aprendizaje ACRA de Román y Gallego (1994) en sus cuatros escalas: adquisición de información con 20 ítems, codificación de información con 46 ítems, recuperación de información con 18 ítems y apoyo al procesamiento con 35 ítems, que utilizó en la ciudad de Valladolid. Esta estrategia fue validada en Lima por Cano (1996) en los colegios de nivel alto y medio de Lima Metropolitana.

El inventario SISCO: se utilizó para evaluar el estrés académico

Se utiliza como técnica para la recolección de datos la encuesta y como instrumento, el inventario SISCO de estrés académico (Barraza, 2007):

1) Encuesta sociodemográfica: La misma fue elaborada con el fin de obtener datos referidos a la edad, género y carrera de los alumnos. En dicha encuesta se incluyeron 3 preguntas de respuesta cerrada para que la muestra sólo esté conformada por aquellos casos que coinciden con los criterios de inclusión y exclusión mencionados anteriormente. 2) Inventario SISCO de estrés académico (Barraza, 2007): El mismo que fue validado en España por el mencionado autor. Presenta una confiabilidad por mitades de 0,87 y una confiabilidad alfa de Cronbach de 0,90; es decir los niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos. Este cuestionario está diseñado para evaluar el



Nivel de Estrés académico, Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento. Se encuentra conformado de la siguiente manera:

- El primer cuestionamiento es de filtro, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el alumno es candidato o no a seguir contestando el inventario, es decir, que 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 intensidad de Estrés Académico auto percibido por el sujeto.
- El tercer cuestionamiento refiere a los Estresores. Se encuentra conformado por 9 ítems que permiten identificar aquellas demandas del entorno que son valoradas por el sujeto como estímulos que le producen estrés.
- Y sus baremos se establecieron por la sumatoria de los puntajes obtenidos y por porcentaje de la siguiente manera:

Nivel leve de estrés académico 01 a 20

Nivel moderado de estrés académico 21 a 85

Nivel profundo de estrés académico de 86 a 99

3.6. Plan de tratamiento de datos.

- Se aplicó la ficha de observación.
- Se tabuló los datos obtenidos.
- Se aplicó el inventario SISCO para medir el estrés académico.
- Se aplicó el test ACRA para medir las estrategias de aprendizaje
- Se hizo una relación con los resultados de las variables.

3.7. Diseño estadístico para probar la hipótesis.

Para hallar el coeficiente de correlación se aplica el modelo estadístico denominado correlación de datos agrupados en clases de Pearson, cuya fórmula es la siguiente:

$$r = \frac{n \sum f_{xy} dx dy - (\sum f_x dx)(\sum f_y dy)}{\sqrt{[n \sum f_x dx^2 - (\sum f_x dx)^2][n \sum f_y dy^2 - (\sum f_y dy)^2]}}$$

Donde:

n = población o número de observaciones bivariantes

f_x = frecuencias marginales de la variable x

f_y = frecuencias marginales de la variable y

dx = desviación respecto a un valor de x

dy = desviación respecto a un valor de y

Regla de Decisión:

Para tomar la decisión según el coeficiente de correlación obtenido, se toma en cuenta la siguiente tabla:

M = Número de columnas

O_{ij} = Frecuencia observadas.

e_{ij} = Frecuencias esperadas.

α = Nivel de significancia.

Para tomar la decisión según la coeficiencia de correlación de Pearson, se toma en cuenta las siguientes puntuaciones paramétricas:

+1.00 correlación negativa perfecta

-0.90 correlación negativa muy fuerte

-0.75 correlación negativa considerable

-0.50 correlación negativa media

-0.25 correlación negativa débil



- 0.10 correlación negativa muy débil
- 0.00 correlación no existe correlación alguna entre las dos variables
- +0.10 correlación positiva muy débil
- +0.25 correlación positiva débil
- +0.50 correlación positiva media
- +0.75 correlación positiva considerable
- +0.90 correlación positiva muy fuerte
- +1.00 correlación positiva perfecta



CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

El pedagogo Bernardo (2007) explica que los alumnos que usan estrategias de aprendizaje son los que tienen mejor aprendizaje; por esta razón llegan a tener un aprendizaje significativo y exitoso. Cuando egresen del instituto los estudiantes tendrán mayores oportunidades para llegar al éxito ya sea en el mundo laboral, académico y personal. Por este motivo es importante conocer las estrategias de aprendizaje que usan nuestros estudiantes.

El estudio del estrés en el ámbito educativo a nivel de instituto es un tema de estudio novedoso, cuenta con investigaciones que lo relacionan con variables como edad, género, ansiedad, estrategias de afrontamiento, entre otras (Martínez y Díaz, 2007). Los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cuotas en los primeros cursos de carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes siendo menor en este último (Muñoz, 1999).

Tabla 4.
El estrés en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.

Nivel de Estrés	ESTRÉS ACADEMICO			
	<i>Estrés académico (%)</i>	Estresores (%)	Síntomas (%)	Estrategias de afrontamiento (%)
Leve	19	21	47	37
Moderado	53	72	44	56
Profundo	28	7	9	7
Total	100	100	100	100

Fuente: Inventario SISCO

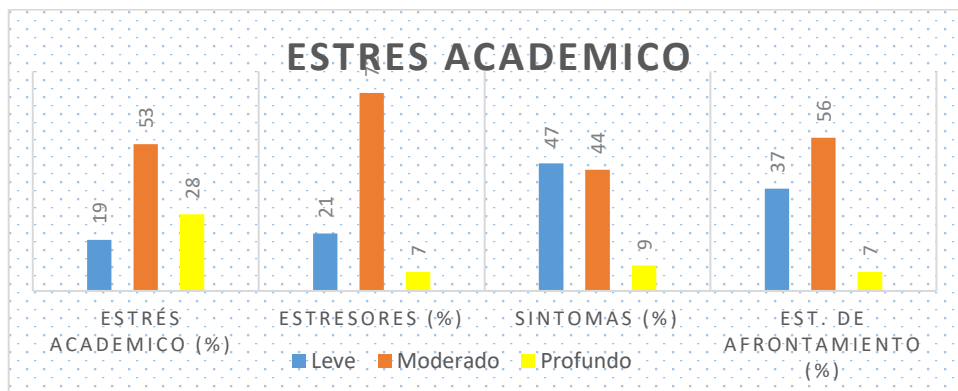


Figura 1. El estrés en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.
Fuente: tabla 04

Interpretación:

En la tabla 4 y en su respectiva figura se muestra que el 19% está en un nivel de estrés académico leve, el 53% está en un nivel de estrés académico moderado y el 28% está en un nivel de estrés académico profundo.

En la dimensión de los estresores el 21% está en un nivel de estrés académico leve, el 72% está en un nivel de estrés académico moderado y el 7% está en un nivel de estrés académico profundo.

En la dimensión de los síntomas el 47% está en un nivel de estrés académico leve, el 44% está en un nivel de estrés académico moderado y el 9% está en un nivel de estrés académico profundo.

En la dimensión de las estrategias de afrontamiento el 37% está en un nivel de estrés académico leve, el 56% está en un nivel de estrés académico moderado y el 7% está en un nivel de estrés académico profundo.

Tabla 5.

Las estrategias de aprendizaje en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.

Escala	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE			
	Estrategias de Adquisición (%)	Estrategias de codificación (%)	Estrategias de Recuperación (%)	Estrategias de Apoyo (%)
Nivel bajo	51	37	74	63
Nivel medio	26	26	21	23
Nivel Alto	23	37	5	14
Total	100	100	100	100

Fuente: test de ACRA Román y Gallego (1994)

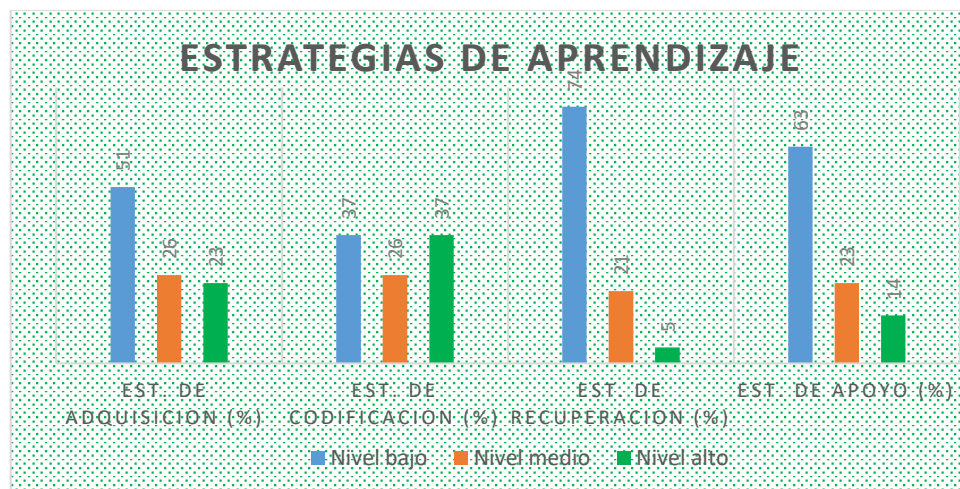


Figura 2. Las estrategias de aprendizaje en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.

Fuente: tabla 5

Interpretación:

En las estrategias de aprendizaje se muestra la tabla 5 y en su figura, que en la dimensión de las estrategias de adquisición el 51% está en un nivel bajo, el 26% está en nivel medio y el 23% está en un nivel alto.

En la dimensión de las estrategias de codificación el 37% está en un nivel bajo, el 26% está en nivel medio y el 37% está en un nivel alto.

En la dimensión de las estrategias de recuperación el 74% está en un nivel bajo, el 21% está en nivel medio y el 5% está en un nivel alto.

En la dimensión de las estrategias de apoyo el 63% está en un nivel bajo, el 23% está en nivel medio y el 14% está en un nivel alto.

Tabla 6.

Relación entre el estrés académico y las estrategias de aprendizaje en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca..

ESTRÉS ACADEMICO	ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE			
	<i>Est. de Adquisición</i>	Est.de codificación	Est.de recuperación	Est.de apoyo
Estrés académico	-0,05	0,01	0,13	-0,07
Estresores	-0,15	-0,37	-0,37	-0,15
Síntomas	0,00	-0,21	-0,17	-0,09
Est.De afrontamiento	0,22	0,14	0,05	0,08

Fuente: Inventario SISCO y test ACRA

Para lograr el objetivo general aplicamos el coeficiente de correlación Pearson, representado por símbolo r , y al comprobar la hipótesis general se observa que la relación de coeficiencia de Pearson entre el estrés académico y las estrategias de adquisición, se obtiene como resultado -0.05 que dice que existe una relación negativa muy débil, entre los estresores y las estrategias de adquisición se obtiene como resultado -0.15 que dice que existe una relación negativa débil, entre el síntoma del estrés académico y las estrategias de adquisición se obtiene como resultado 0.00 que dice que no existe una relación entre las dos variables, entre las estrategias de afrontamiento y las estrategias de adquisición, se obtiene como resultado 0.22 que dice que existe una relación positiva muy débil.



La relación de coeficiencia de Pearson entre el estrés académico y las estrategias de codificación, se obtiene como resultado 0.01 que dice que existe una relación positiva muy débil, entre los estresores del estrés académico y las estrategias de codificación, se obtiene como resultado -0.37 que dice que no existe una relación negativa media, entre los síntomas del estrés académico y las estrategias de codificación, se obtiene como resultado -0.21 que dice que existe una relación positiva débil y entre las estrategias de afrontamiento del estrés académico y las estrategias de codificación, se obtiene como resultado 0.14 que dice que existe una relación positiva muy débil.

La relación de coeficiencia de Pearson entre el estrés académico y las estrategias de recuperación, se obtiene como resultado 0.13 que dice que existe una relación positiva débil, entre los estresores del estrés académico y las estrategias de recuperación, se obtiene como resultado -0.37 que dice que existe una relación negativa media, entre los síntomas del estrés académico y las estrategias de recuperación, se obtiene como resultado -0.17 que dice que existe una relación negativa débil y entre las estrategias de afrontamiento del estrés académico y las estrategias de recuperación, se obtiene como resultado 0.05 que dice que existe una relación positiva muy débil.

La relación de coeficiencia de Pearson entre el estrés académico y las estrategias de apoyo, se obtiene como resultado -0.07 que dice que existe una relación negativa muy débil, entre los estresores del estrés académico y las estrategias de apoyo, se obtiene como resultado -0.15 que dice que no existe una relación positiva muy débil, entre los síntomas del estrés académico y las estrategias de apoyo, se obtiene como resultado -0.09 que dice que existe una relación negativa muy débil y entre las estrategias de afrontamiento del estrés académico y las estrategias de apoyo, se obtiene como resultado 0.08 que dice que existe una relación positiva muy débil.

En conclusión, existe una relación en su mayoría entre negativa media, débil, muy débil, seguida por la relación positiva débil y muy débil. Interpretando que cuando existe estrés académico las estrategias de aprendizaje disminuyen.

Tabla 7.
Relación entre el estrés académico y las estrategias de adquisición en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.

ESTRÉS ACADEMICO		ESTRATEGIAS DE ADQUISICIÓN			TOTAL (%)	r ²
		Bajo (%)	Medio(%)	Alto(%)		
Estrés académico	Leve	7	9	3	19	-0.05
	Moderado	25	12	16	53	
	Profundo	18	5	5	28	
Estresores	Leve	9	7	5	21	-0.15
	Moderado	34	19	19	72	
	Profundo	7	0	0	7	
Síntomas	Leve	23	12	12	47	0.00
	Moderado	23	9	12	44	
	Profundo	5	4	0	9	
Est. de afrontamiento	Leve	23	7	7	37	0.21
	Moderado	26	14	16	56	
	Profundo	2	5	0	7	

Fuente: Inventario SISCO y test ACRA

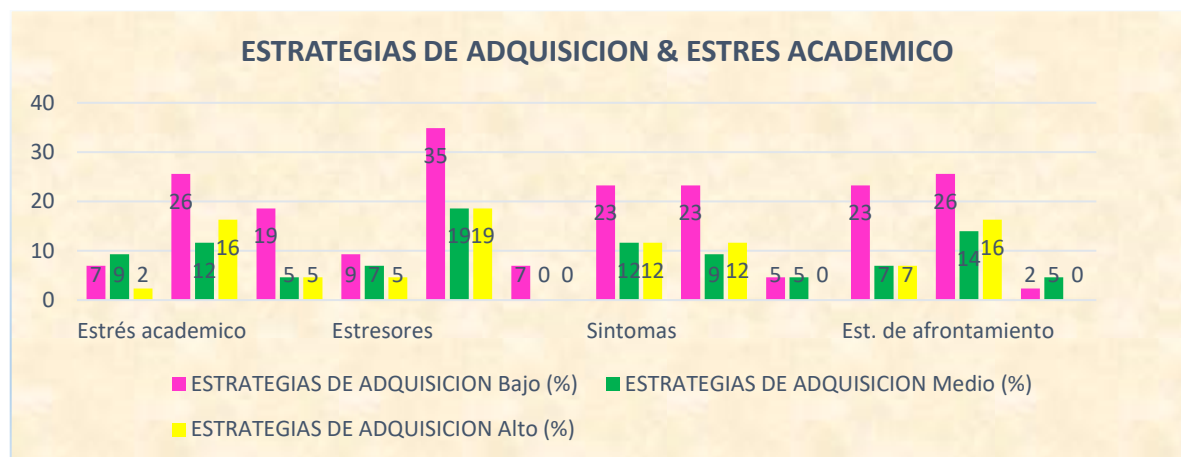


Figura 3. Relación entre el estrés académico y las estrategias de adquisición en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.

Fuente: Tabla 07

Interpretación:

En la tabla 7 y en su respectiva figura se muestra la correlación de dos variables del estrés académico y las estrategias de aprendizaje para lo cual hemos relacionado cada dimensión, en el estrés académico leve se encuentran el 19% de los cuales 7% está en el



nivel bajo de aplicación de estrategias de adquisición, el 9% está en el nivel medio y el 3% está en nivel alto, en el estrés académico moderado esta el 53% de los cuales 25% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de adquisición, el 12% está en el nivel medio y el 16% está en nivel alto, en el estrés académico profundo esta el 28% de los cuales 18% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de adquisición, el 5% está en el nivel medio y el 5% está en nivel alto, comprobando la hipótesis podemos observar que la relación de coeficiencia de Pearson entre el estrés académico y las estrategias de adquisición, se obtiene como resultado -0.05 que dice que existe una relación negativa muy débil.

En la dimensión de los estresores, en leve se encuentran el 21% de los cuales 9% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de adquisición, el 7% está en el nivel medio y el 5% está en nivel alto, en los estresores moderado esta el 72% de los cuales 34% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de adquisición, el 19% está en el nivel medio y el 19% está en nivel alto, en el estresor profundo esta el 7% de los cuales todos están en el nivel bajo, comprobando la hipótesis podemos observar que la relación de coeficiencia de Pearson entre los estresores y las estrategias de adquisición se obtiene como resultado -0.15 que dice que existe una relación negativa débil.

En la dimensión de los síntomas, en leve se encuentran el 47% de los cuales 23% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de adquisición, el 12% está en el nivel medio y el 12% está en nivel alto, en el síntoma moderado esta el 44% de los cuales 23% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de adquisición, el 9% está en el nivel medio y el 12% está en nivel alto, en el síntoma profundo está el 9% de los cuales 5% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de adquisición, el 4% está en el nivel medio, comprobando la hipótesis podemos observar que la relación de coeficiencia de Pearson entre el síntoma del estrés académico y las estrategias de adquisición se obtiene como resultado 0.00 que dice que no existe una relación.

En la dimensión de la estrategias de afrontamiento leve se encuentran el 37% de los cuales 23% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de adquisición, el 7% está en el nivel medio y el 7% está en nivel alto, en la estrategia de afrontamiento moderado esta el 56% de los cuales 26% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de adquisición, el 14% está en el nivel medio y el 16% está en nivel alto, en la estrategia de afrontamiento profundo está el 7% de los cuales 2% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de

adquisición, el 5% está en el nivel medio, comprobando la hipótesis podemos observar que la relación de coeficiencia de Pearson entre el estrés académico y las estrategias de adquisición, se obtiene como resultado 0.21 que dice que existe una relación positiva muy débil.

Tabla 8.

Relación entre el estrés académico y las estrategias de codificación en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.

ESTRÉS ACADEMICO		ESTRATEGIAS DE CODIFICACIÓN			TOTAL (%)	r ²
		Bajo (%)	Medio(%)	Alto(%)		
Estrés académico	Leve	5	7	7	19	0.01
	Moderado	27	14	12	53	
	Profundo	9	7	12	28	
Estresores	Leve	5	5	11	21	-0.37
	Moderado	28	21	23	72	
	Profundo	5	0	2	7	
Síntomas	Leve	16	8	23	47	-0.21
	Moderado	18	14	12	44	
	Profundo	2	5	2	9	
Est. de afrontamiento	Leve	12	14	12	37	0.14
	Moderado	26	9	21	56	
Profundo		2	3	2	7	

Fuente: Inventario SISCO y test ACRA

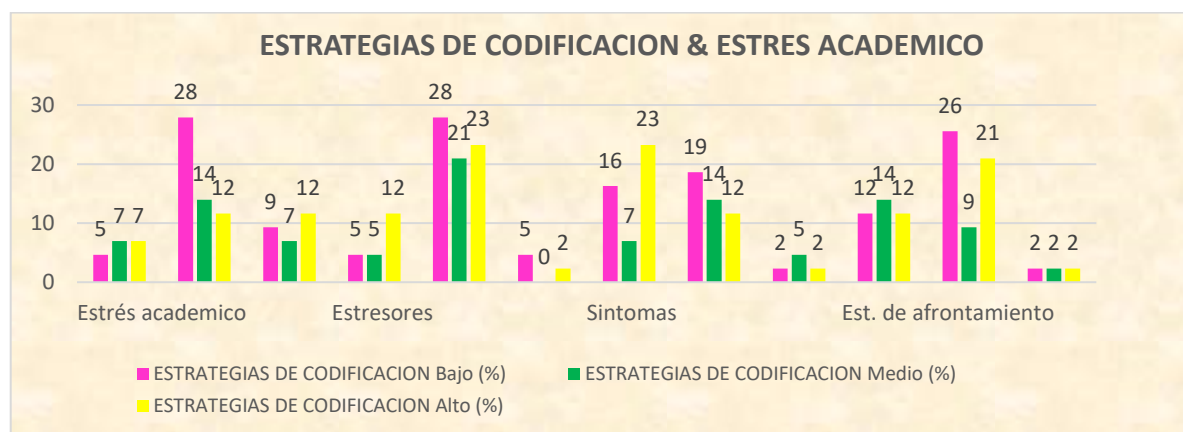


Figura 4. Relación entre el estrés académico y las estrategias de codificación en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.

Fuente: tabla 8

Interpretación:

En la tabla 8 y en su respectiva figura se muestra la correlación de dos variables del estrés académico y las estrategias de aprendizaje para lo cual hemos relacionado cada dimensión



del estrés académico leve se encuentran el 19% de los cuales 5% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de codificación, el 7% está en el nivel medio y el 7% está en nivel alto, el estrés académico moderado esta el 53% de los cuales 27% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de codificación, el 14% está en el nivel medio y el 12% está en nivel alto, el estrés académico profundo esta el 28% de los cuales 9% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de adquisición, el 7% está en el nivel medio y el 12% está en nivel alto, comprobando la hipótesis podemos observar que la relación de coeficiencia de Pearson entre el estrés académico y las estrategias de codificación, se obtiene como resultado 0.01 que dice que existe una relación positiva muy débil.

En la dimensión de los estresores, en leve se encuentran el 21% de los cuales el 5% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de codificación, el 5% está en el nivel medio y el 11% está en nivel alto, en los estresores moderado el 72% de los cuales 28% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de codificación, el 21% está en el nivel medio y el 23% está en nivel alto, en el estresor profundo esta el 7% de los cuales 5% todos están en el nivel bajo y el 2% está en el nivel alto, comprobando la hipótesis podemos observar que la relación de coeficiencia de Pearson entre los estresores del estrés académico y las estrategias de codificación, se obtiene como resultado -0.37 que dice que existe una relación negativa media.

En la dimensión de los síntomas, en leve se encuentran el 47% de los cuales 16% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de codificación, el 8% está en el nivel medio y el 23% está en nivel alto, en el síntoma moderado esta el 44% de los cuales 18% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de codificación, el 14% está en el nivel medio y el 12% está en nivel alto, en el síntoma profundo está el 9% de los cuales 2% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de codificación, el 5% está en el nivel medio y el 2% está en el nivel alto, comprobando la hipótesis podemos observar que la relación de coeficiencia de Pearson entre los síntomas del estrés académico y las estrategias de codificación, se obtiene como resultado -0.21 que dice que existe una relación negativa débil.

En la dimensión de la estrategias de afrontamiento leve se encuentran el 37% de los cuales 12% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de codificación, el 14% está en el nivel medio y el 12% está en nivel alto, en la estrategia de afrontamiento moderado esta el 56% de los cuales 26% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de codificación,

el 9% está en el nivel medio y el 21% está en nivel alto, en la estrategia de afrontamiento profundo está el 7% de los cuales 2% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de codificación, el 3% está en el nivel medio y 2% está en el nivel alto, comprobando la hipótesis podemos observar que la relación de coeficiencia de Pearson entre las estrategias de afrontamiento del estrés académico y las estrategias de codificación, se obtiene como resultado 0.14 que dice que existe una relación positiva muy débil.

Tabla 9.

Relación entre el estrés académico y las estrategias de recuperación en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.

ESTRÉS ACADEMICO		ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN			TOTAL (%)	r ²
		Bajo (%)	Medio(%)	Alto(%)		
Estrés académico	Leve	12	5	2	19	0.13
	Moderado	39	12	2	53	
	Profundo	23	3	2	28	
Estresores	Leve	12	9	0	21	-0.37
	Moderado	56	11	5	72	
	Profundo	7	0	0	7	
Síntomas	Leve	26	19	2	47	-0.17
	Moderado	40	2	2	44	
	Profundo	9	0	0	9	
Est. de afrontamiento	Leve	26	9	2	37	0.05
	Moderado	45	9	2	56	
	Profundo	5	2	0	7	

Fuente: Inventario SISCO y test ACRA

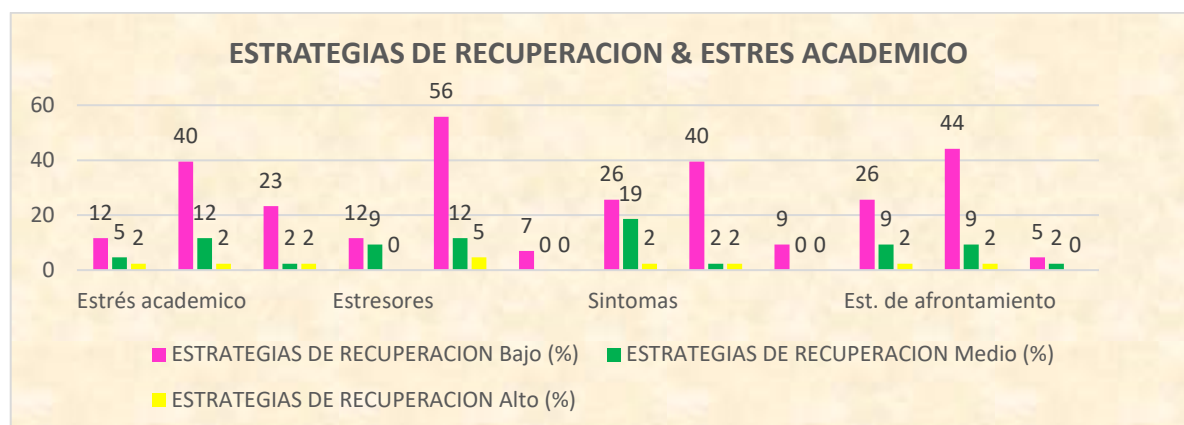


Figura 5. Relación entre el estrés académico y las estrategias de recuperación en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.

Fuente: tabla 9



Interpretación:

En la tabla 09 y en su respectiva figura se muestra la correlación de dos variables del estrés académico y las estrategias de aprendizaje para lo cual hemos relacionado cada dimensión, en síntoma del estrés académico leve se encuentran el 19% de los cuales 12% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de recuperación, el 5% está en el nivel medio y el 2% está en nivel alto, en el estrés académico moderado esta el 53% de los cuales 39% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de recuperación, el 12% está en el nivel medio y el 2% está en nivel alto, en el estrés académico profundo esta el 28% de los cuales 23% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de recuperación, el 3% está en el nivel medio y el 2% está en nivel alto, comprobando la hipótesis podemos observar que la relación de coeficiencia de Pearson entre el estrés académico y las estrategias de recuperación, se obtiene como resultado 0.13 que dice que existe una relación positiva muy débil.

En la dimensión de los estresores, en leve se encuentran el 21% de los cuales 12% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de recuperación, el 9% está en el nivel medio y el 0% está en nivel alto, en los estresores moderado esta el 72% de los cuales 56% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de recuperación, el 11% está en el nivel medio y el 5% está en nivel alto, en el estresor profundo esta el 7% de los cuales todos están en el nivel bajo, comprobando la hipótesis podemos observar que la relación de coeficiencia de Pearson entre los estresores del estrés académico y las estrategias de recuperación, se obtiene como resultado -0.37 que dice que existe una relación negativa media.

En la dimensión de los síntomas, en leve se encuentran el 47% de los cuales 26% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de recuperación el 19% está en el nivel medio y el 2% está en nivel alto, en el síntoma moderado esta el 44% de los cuales 40% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de recuperación, el 2% está en el nivel medio y el 2% está en nivel alto, en el síntoma profundo está el 9% de los cuales todos están en el nivel bajo, comprobando la hipótesis podemos observar que la relación de coeficiencia de Pearson entre los síntomas del estrés académico y las estrategias de recuperación, se obtiene como resultado -0.17 que dice que existe una relación positiva débil.

En la dimensión de la estrategias de afrontamiento leve se encuentran el 37% de los cuales 26% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de recuperación, el 9% está en el nivel medio y el 2% está en nivel alto, en la estrategia de afrontamiento moderado

Oesta el 56% de los cuales 45% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de recuperación, el 9% está en el nivel medio y el 2% está en nivel alto, en la estrategia de afrontamiento profundo está el 7% de los cuales 5% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de recuperación, el 2% está en el nivel medio, comprobando la hipótesis podemos observar que la relación de coeficiencia de Pearson entre las estrategias de afrontamiento del estrés académico y las estrategias de recuperación, se obtiene como resultado 0.05 que dice que existe una relación positiva muy débil.

Tabla 10

Relación entre el estrés académico y las estrategias de apoyo en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.

ESTRÉS ACADEMICO		ESTRATEGIAS DE APOYO			TOTAL (%)	r ²
		Bajo (%)	Medio(%)	Alto(%)		
Estrés académico	Leve	12	5	2	19	-0.07
	Moderado	30	11	12	53	
	Profundo	21	7	0	28	
Estresores	Leve	10	9	2	21	-0.15
	Moderado	49	11	12	72	
	Profundo	5	2	0	7	
Síntomas	Leve	26	14	7	47	-0.09
	Moderado	33	9	2	44	
	Profundo	4	0	5	9	
Est. de afrontamiento	Leve	26	19	2	37	0.08
	Moderado	33	14	9	56	
	Profundo	5	0	2	7	

Fuente: Inventario SISCO y test ACRA

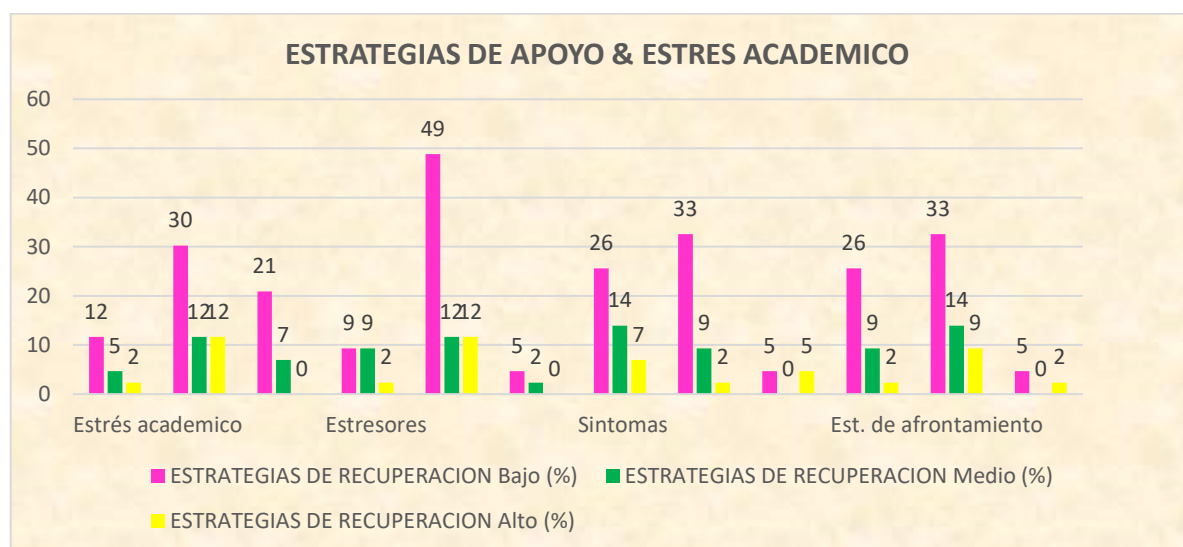


Figura 6 Relación entre el estrés académico y las estrategias de apoyo en los estudiantes del IESTP “Manuel Núñez Butrón” de Juliaca.

Fuente: Tabla 10



Interpretación:

En la tabla 10 y en su respectiva figura se muestra la relación de dos variables del estrés académico y las estrategias de aprendizaje para lo cual se ha relacionado cada dimensión, en el estrés académico leve se encuentran el 19% de los cuales 12% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de apoyo, el 5% está en el nivel medio y el 2% está en nivel alto, en el estrés académico moderado esta el 53% de los cuales 30% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de apoyo, el 11% está en el nivel medio y el 12% está en nivel alto, en el estrés académico profundo esta el 28% de los cuales 21% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de apoyo, el 7% está en el nivel medio y el 0% está en nivel alto comprobando la hipótesis podemos observar que la relación de coeficiencia de Pearson entre el estrés académico y las estrategias de apoyo, se obtiene como resultado -0.07 que dice que existe una relación negativa muy débil.

En la dimensión de los estresores, en leve se encuentran el 21% de los cuales 10% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de apoyo, el 9% está en el nivel medio y el 2% está en nivel alto, en los estresores moderado esta el 72% de los cuales 49% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de apoyo, el 11% está en el nivel medio y el 12% está en nivel alto, en el estresor profundo esta el 7% de los cuales 5% todos están en el nivel bajo y el 2% está en el nivel medio, comprobando la hipótesis podemos observar que la relación de coeficiencia de Pearson entre los estresores del estrés académico y las estrategias de apoyo, se obtiene como resultado -0.15 que dice que no existe una relación negativa muy débil.

En la dimensión de los síntomas, en leve se encuentran el 47% de los cuales 26% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de apoyo, el 14% está en el nivel medio y el 7% está en nivel alto, en el síntoma moderado esta el 44% de los cuales 33% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de apoyo, el 9% está en el nivel medio y el 2% está en



nivel alto, en el síntoma profundo está el 9% de los cuales 4% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de apoyo, el 5% está en el nivel alto comprobando la hipótesis podemos observar que la relación de coeficiencia de Pearson entre los síntomas del estrés académico y las estrategias de apoyo, se obtiene como resultado -0.09 que dice que existe una relación negativa muy débil.

En la dimensión de la estrategias de afrontamiento leve se encuentran el 37% de los cuales 26% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de apoyo, el 9% está en el nivel medio y el 2% está en nivel alto, en la estrategia de afrontamiento moderado esta el 56% de los cuales 33% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de apoyo, el 14% está en el nivel medio y el 9% está en nivel alto, en la estrategia de afrontamiento profundo está el 7% de los cuales 5% está en el nivel bajo de aplicación de estrategias de apoyo, el 2% está en el nivel alto, comprobando la hipótesis podemos observar que la relación de coeficiencia de Pearson entre las estrategias de afrontamiento del estrés académico y las estrategias de apoyo, se obtiene como resultado 0.08 que dice que existe una relación positiva muy débil.



CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Existe una relación en su mayoría entre negativa media, débil, muy débil, seguida por la relación positiva débil y muy débil. Interpretando que cuando existe mayor estrés académico las estrategias de aprendizaje disminuyen.
- SEGUNDA:** En el estrés académico el 53% se encuentra en un estrés moderado, en los factores estresados el 72% también está en moderado, en el estrés de síntomas el 44% también está en moderado y finalmente en las estrategias de afrontamiento el 56% está en moderado, seguido por nivel de estrés leve y alguno en el nivel de estrés alto.
- TERCERA:** En las estrategias de aprendizaje, la estrategia más utilizada es la estrategia de codificación con 37% en nivel alto, seguido por la estrategia de adquisición con 23% en el nivel alto, poco utilizado es la estrategia de apoyo y muy poco la estrategia de recuperación.
- CUARTA:** La relación entre la estrategia de adquisición y las cuatro dimensiones del estrés académico, según el coeficiente de correlación de Pearson es positiva débil, demostrando que los que tienen un estrés académico moderado utilizan en un nivel bajo las estrategias de adquisición.
- QUINTA:** La relación entre la estrategia de codificación y las cuatro dimensiones del estrés académico, según el coeficiente de correlación de Pearson es positiva débil, demostrando que los que tienen un estrés académico moderado utilizan en un nivel bajo y medio las estrategias de codificación.



- SEXTA:** La relación entre la estrategia de recuperación y las cuatro dimensiones del estrés académico, según el coeficiente de correlación de Pearson es positiva débil, demostrando que los que tienen un estrés académico moderado utilizan en un nivel bajo las estrategias de recuperación.
- SEPTIMA:** La relación entre la estrategia de apoyo y las cuatro dimensiones del estrés académico, según el coeficiente de correlación de Pearson es positiva débil, demostrando que los que tienen un estrés académico moderado utilizan en un nivel bajo las estrategias de apoyo.



RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Comunicar los resultados de la investigación a las autoridades del Instituto de Educación Superior Tecnológico “Público Manuel Núñez Butrón” de Juliaca, para tomar las medidas correspondientes para superar los casos de estrés académico y optimizando el uso de las estrategias de aprendizaje.
- SEGUNDA:** Implementar las alternativas de intervención educativa para atender las manifestaciones del estrés académico encontrada en estudiantes apelando a políticas educativas que las respalden.
- TERCERA:** Incorporar la enseñanza de las estrategias de aprendizaje en las diversas áreas para potenciar el uso de las estrategias de aprendizaje en los alumnos. Por otra parte, se debe capacitar a los docentes para el manejo adecuado de las estrategias de aprendizaje y que pueda dar mejor uso esta herramienta fundamental y enseñar estrategias a los alumnos y que puedan usar para un aprendizaje eficaz.
- CUARTA:** A la institución se sugiere orientar al alumno sobre el manejo y el autocontrol antes y durante las clases, así como enseñarles a detectar los diferentes síntomas del estrés y cómo afrontarlo de la mejor manera.
- QUINTA:** Realizar programas de actividad física y deportes, técnicas de relación o talleres para así poder llevar un estilo de vida saludable en la institución y en sus hogares logrando su bienestar en el entorno familiar y la sociedad.
- SEXTA:** Al utilizar estrategias de aprendizaje, los estudiantes optimizarán el tiempo adecuado en sus tareas académicas.



SEPTIMA: Finalmente tendremos estudiantes motivados, entusiastas para desarrollar capacidades en decidir por sí solos.



REFERENCIAS

- Bernardo, J. (2007). *Estrategias de aprendizaje para aprender mejor*. Madrid: Rialp S.A.
- Barraza, A. (2004). *El estrés académico en los alumnos de Posgrado*. Psicología Científica.
- Barraza, A. (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*.
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Revista electrónica de Psicología Iztacala.
- Barraza, A. (2008). *El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos*.
- Camilo, M. (2013). *La influencia del estrés académico, rendimiento escolar en estudiantes*.
- Casiro, L. (1978). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Masrtinez Roca.
- Garcia, M. (2004). *El estrés académico, problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial, Huelva, España*. Servicio De Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México McGraw-Hill.
- Lazarus & Folkman (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona : Martínez Roca.
- Luque, E. (2004). *Los problemas psicosociales y el aprendizaje del área de comunicación*.
- Mancera, R. (2010). *Desarrollo de habilidades para la resolución de problemas en estudiantes de ingenierías, estudio de la relación entre rendimiento académico y estrés. técnicas para su manejo*.
- María, J. (2009). *Enseñanza de estrategias de aprendizaje en el aula. estudio descriptivo en profesorado de niveles no universitarios*. Universidad de Valladolid.
- Martín, I. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología*.



- Martínez, E. & Díaz, D. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar*. Educación y Educadores.
- Martínez, J. (2004). *Medidas de estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios*. Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid.
<http://www.ucm.es/BUCM/tesis/edu/ucm-t28242.pdf>
- Navarro, M. & Romero, D. (2000). *Acercamiento al estrés en una muestra de estudiante de medicina. Ponencia presentada en la II jornada científica estudiantil virtual de ciencias médicas*. La Habana, Cuba.
- Olivet, S. (2010). *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario*. Universidad abierta Interamericana.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, Que es y como evitarlo, segunda edición*, Mexico: Fondo de cultura económica.
- Peiro, J. (2005). *Desencadenante del estrés laboral*. España: ediciones piramide.
- Portilho, E. (2005). *Aprendizaje universitario: un enfoque metacognitivo*. Retrieved from
http://riuna.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/8566/TDR_CAZORLA_GRANADOS.pdf.sequence=1
- Rizo, H. (2007). *Instrumentos de investigación el inventario sisco del estrés académico*.
- Seron N. (2006). *Relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la U.N.M.S.M.*



ANEXOS



ANEXO 01

TEST ACRA: PARA EVALUAR LAS ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

ESCALA I: ESTRATEGIA DE ADQUISICIÓN DE INFORMACIÓN:	A	B	C	D
1. Antes de comenzar a estudiar leo el índice, o el resumen, o los apartados del material a aprender.				
2. Cuando voy a estudiar un material, anoto los puntos importantes que he visto en una primera lectura superficial para obtener más fácilmente una visión de conjunto.				
Al comenzar a estudiar una lección, primero la leo toda por encima.				
4. A medida que voy estudiando, busco el significado de las palabras desconocidas, o de las que tengo dudas de su significado.				
5. En los libros, apuntes u otro material a aprender, subrayo en cada párrafo las palabras, datos o frases que me parecen más importantes.				
6. Utilizo signos (admiraciones, asteriscos, dibujos...), algunos de ellos sólo inteligibles por mí, para resaltar aquellas informaciones de los textos que considero especialmente importantes.				
7. Hago uso de lápices o bolígrafos de distintos colores para favorecer el aprendizaje.				
8. Empleo los subrayados para facilitar la memorización.				
9. Para descubrir y resaltar las distintas partes de que se compone un texto largo, lo subdivido en varios pequeños mediante anotaciones, títulos y epígrafes.				
10. Anoto palabras o frases del autor, que me parecen significativas, en los márgenes de libros, artículos, apuntes, o en hoja aparte.				
11. Durante el estudio, escribo o repito varias veces los datos importantes o más difíciles de recordar.				
12. Cuando el contenido de un tema es denso y difícil vuelvo a releerlo despacio.				
13. Leo en voz alta, más de una vez, los subrayados, esquemas, etc..., hechos durante el estudio.				
14. Repito la lección como si estuviera explicándosela a un compañero que no la entiende.				
15. Cuando estudio trato de resumir mentalmente lo más importante.				
16. Para comprobar lo que voy aprendiendo de un tema, me pregunto a mí mismo apartado por apartado.				
17. Aunque no tenga que hacer un examen, suelo pensar y reflexionar sobre lo leído, estudiado, u oído a los profesores.				
18. Después de analizar un gráfico o dibujo de texto, dedico algún tiempo a aprenderlo y reproducirlo sin el libro.				
19. Hago que me pregunten los subrayados, esquemas, etc. hechos al estudiar un tema.				
20. Cuando estoy estudiando una lección, para facilitar la comprensión, descanso, y después la repaso para aprenderla mejor.				
SUMA				
MULTIPLICA	X1	X2	X3	X4
RESULTADO				
PUNTUACION DIRECTA				
PERCENTIL				



ESCALA II: ESTRATEGIA DE CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN:	A	B	C	D
1. Cuando estudio hago dibujos, figuras, gráficos o viñetas para representar las relaciones entre ideas fundamentales.				
2. Para resolver un problema, empiezo por anotar con cuidado los datos y después trato de representarlos gráficamente.				
3. Cuando leo, diferencio los aspectos y contenidos importantes o principales de los accesorios o secundarios.				
4. Busco la “estructura del texto”, es decir, las relaciones ya establecidas entre los contenidos del mismo.				
5. Reorganizo o llevo a cabo, desde un punto de vista personal, nuevas relaciones entre las ideas contenidas en un tema.				
6. Relaciono o enlazo el tema que estoy estudiando con otros que he estudiado o con los datos o conocimientos anteriormente aprendidos.				
7. Aplico lo que aprendo en unas asignaturas para comprender mejor los contenidos de otras.				
8. Discuto, relaciono o comparo con los compañeros los trabajos, esquemas, resúmenes o temas que hemos estudiado.				
9. Acudo a los amigos, profesores o familiares cuando tengo dudas en los temas de estudio o para intercambiar información.				
10. Completo la información del libro de texto o de los apuntes de clase acudiendo a otros libros, enciclopedias, artículos, etc.				
11. Establezco relaciones entre los conocimientos que me proporciona el estudio y las experiencias, sucesos o anécdotas de mi vida particular y social.				
12. Asocio las informaciones y datos que estoy aprendiendo con fantasías de mi vida pasada o presente.				
13. Al estudiar, pongo en juego mi imaginación, tratando de ver, como en una película, aquello que me sugiere el tema.				
14. Establezco comparaciones elaborando metáforas con las cuestiones que estoy aprendiendo (ej.: los riñones funcionan como un filtro).				
15. Cuando los temas son muy abstractos, trato de buscar algo conocido (animal, planta, objeto o suceso), que se parezca a lo que estoy aprendiendo.				
16. Realizo ejercicios, pruebas o pequeños experimentos, etc., como aplicación de lo aprendido.				
17. Uso aquello que aprendo, en la medida de lo posible, en mi vida diaria.				
18. Procuero encontrar posibles aplicaciones sociales en los contenidos que estudio.				
19. Me intereso por la aplicación que puedan tener los temas que estudio a los campos laborales que conozco.				
20. Suelo anotar en los márgenes de que lo que estoy estudiando (o en una hoja aparte) sugerencias o dudas de lo que estoy estudiando.				
21. Durante las explicaciones de los profesores, suelo hacerme preguntas sobre el tema.				



22. Antes de la primera lectura, me planteo preguntas cuyas respuestas espero encontrar en el material que voy a estudiar.				
23. Cuando estudio, me voy haciendo preguntas sugeridas por el tema, a las que intento responder.				
24. Suelo tomar nota de las ideas del tutor, en los márgenes del texto que estoy estudiando o en la hoja aparte, pero con mis propias palabras.				
25. Procuero aprender los temas con mis propias palabras en vez de memorizarlos al pie de la letra.				
26. Hago anotaciones críticas a los libros y artículos que leo, bien en los márgenes o en hojas aparte.				
27. Llego a ideas o conceptos nuevos partiendo de los datos, hechos o caos particulares que contiene el texto.				
28. Deduzco conclusiones a partir de la información que contiene el tema que estoy estudiando.				
29. Al estudiar, agrupo y clasifico los datos según criterios propios.				
30. Resumo lo más importante de cada uno de los apartados de un tema, de la lección o los apuntes.				
31. Hago resúmenes de lo estudiado al final de cada tema.				
32. Elaboro los resúmenes ayudándome de las palabras o frases anteriormente subrayadas.				
33. Hago esquemas de lo que estudio.				
34. Construyo los esquemas ayudándome de las palabras o frases subrayadas de los resúmenes hechos.				
35. Ordeno la información a aprender según algún criterio lógico: causa-efecto, problema-solución, etc.				
36. Cuando el tema objeto de estudio presenta la información organizada temporalmente (aspectos históricos), la aprendo teniendo en cuenta esa secuencia temporal.				
37. Si he de aprender distintos pasos para llegar a resolver un problema, utilizo diagramas para ayudar en la captación de la información.				
38. Durante el estudio, o al terminar, diseño mapas conceptuales para relacionar los conceptos de un tema.				
39. Para elaborar mapas conceptuales, me apoyo en las palabras clave subrayadas.				
40. Cuando tengo que hacer comparaciones o clasificaciones, utilizo cuadros.				
41. Al estudiar alguna asignatura, utilizo diagramas en V, para resolver lo expuesto.				
42. Dedico un tiempo de estudio a memorizar, sobre todo, los resúmenes, los esquemas, los mapas conceptuales, etc. es decir, a memorizar lo importante de cada tema.				
43. Para fijar datos al estudiar, suelo utilizar “trucos” para que se me quede esa idea en la memoria.				
44. Construyo “rimas” o “muletillas” para memorizar listados de conceptos.				
45. Para memorizar, sitúo mentalmente los datos en lugares de un espacio muy conocido.				



46. Aprendo nombres o términos no familiares elaborando una “palabra clave” que sirva de puente entre el nombre conocido y el nuevo a recordar.				
SUMA				
MULTIPLICA	X1	X2	X3	X4
RESULTADO				
PUNTUACION DIRECTA				
PERCENTIL				

Valoración:

A=Nunca o casi nunca.

B=Algunas veces.

C=Bastantes veces.

D=Siempre o casi siempre



ESCALA III : ESTRATEGIA DE RECUPR	A	B	C	D
1. Antes de hablar o escribir, voy recordando palabras, dibujos que tienen relación con las “ideas principales” del material estudiado				
2. Previamente a hablar o escribir, utilizo palabras clave o muletillas que me ayuden a diferenciar las ideas principales y secundarias de lo que estudio.				
3. Cuando tengo que exponer algo oralmente o por escrito, recuerdo dibujos, imágenes, etc. mediante las cuales elaboré la información durante el aprendizaje				
4. Antes de responder a un examen, recuerdo aquellos agrupamientos de conceptos (resúmenes, esquemas, etc.) hechos a la hora de estudiar.				
5. Para cuestiones importantes, que me es difícil recordar, busco datos secundarios con el fin de poder acordarme de lo importante.				
6. Me ayuda a recordar lo aprendido el evocar sucesos, episodios o claves, ocurridos durante la clase o en otros momentos del aprendizaje.				
7. Me resulta útil acordarme de otros temas que guardan relación con lo que realmente quiero recordar.				
8. Ponerme en situación mental y afectiva semejante a la vivida durante la explicación del profesor o en el momento del estudio, me facilita el recuerdo de la información importante.				
9. A fin de recuperar mejor lo aprendido tengo en cuenta las correcciones y observaciones que los profesores hacen en los exámenes, ejercicios o trabajos.				
10. Para recordar una información, primero la busco en mi memoria y después decido si se ajusta a lo que me han preguntado o quiero responder.				
11. Antes de empezar a hablar o escribir, pienso y preparo mentalmente lo que voy a decir o escribir.				
12. Intento expresar lo aprendido con mis propias palabras en vez de repetir literalmente o al pie de la letra lo que dice el libro o el profesor.				
13. A la hora de responder un examen, antes de escribir, primero recuerdo, en cualquier orden, todo lo que puedo, luego lo ordeno y hago un esquema o guión y finalmente lo desarrollo punto por punto.				
14. Cuando tengo que hacer una redacción libre sobre cualquier tema, voy anotando las ideas que se me ocurren, luego las ordeno y finalmente las redacto				
15. Al realizar un ejercicio o examen me preocupo de su presentación, orden, limpieza, márgenes.				
16. Antes de realizar un trabajo escrito confecciono un esquema, guion o programa de los puntos a tratar.				
17. Frente a un problema o dificultad considero, en primer lugar, los datos que conozco antes de aventurarme a dar una solución intuitiva.				
18. Cuando tengo que contestar a un tema del que no tengo datos, genero una respuesta “aproximada” relacionando lo que ya sé de otros temas.				
SUMA				
MULTIPLICA	X1	X2	X3	X4
RESULTADO				
PUNTUACION DIRECTA				
PERCENTIL				



ESCALA IV: ESTRATEGIA DE ADQUISICIÓN DE INFORMACIÓN:	A	B	C	D
1. Antes de hablar o escribir, voy recordando palabras, dibujos que tienen relación con las “ideas principales” del material estudiado.				
2. Previamente a hablar o escribir, utilizo palabras clave o muletillas que me ayuden a diferenciar las ideas principales y secundarias de lo que estudio.				
3. Cuando tengo que exponer algo oralmente o por escrito, recuerdo dibujos, imágenes, etc. mediante las cuales elaboré la información durante el aprendizaje.				
4. Antes de responder a un examen, recuerdo aquellos agrupamientos de conceptos (resúmenes, esquemas, etc.) hechos a la hora de estudiar.				
5. Para cuestiones importantes, que me es difícil recordar, busco datos secundarios con el fin de poder acordarme de lo importante.				
6. Me ayuda a recordar lo aprendido el evocar sucesos, episodios o claves, ocurridos durante la clase o en otros momentos del aprendizaje.				
7. Me resulta útil acordarme de otros temas que guardan relación con lo que realmente quiero recordar.				
8. Ponerme en situación mental y afectiva semejante a la vivida durante la explicación del profesor o en el momento del estudio, me facilita el recuerdo de la información importante.				
9. A fin de recuperar mejor lo aprendido tengo en cuenta las correcciones y observaciones que los profesores hacen en los exámenes, ejercicios o trabajos.				
10. Para recordar una información, primero la busco en mi memoria y después decido si se ajusta a lo que me han preguntado o quiero responder.				
11. Antes de empezar a hablar o escribir, pienso y preparo mentalmente lo que voy a decir o escribir.				
12. Intento expresar lo aprendido con mis propias palabras en vez de repetir literalmente o al pie de la letra lo que dice el libro o el profesor.				
13. A la hora de responder un examen, antes de escribir, primero recuerdo, en cualquier orden, todo lo que puedo, luego lo ordeno y hago un esquema o guion y finalmente lo desarrollo punto por punto.				
14. Cuando tengo que hacer una redacción libre sobre cualquier tema, voy anotando las ideas que se me ocurren, luego las ordeno y finalmente las redacto.				
15. Al realizar un ejercicio o examen me preocupo de su presentación, orden, limpieza, márgenes.				
16. Antes de realizar un trabajo escrito confecciono un esquema, guion o programa de los puntos a tratar.				
17. Frente a un problema o dificultad considero, en primer lugar, los datos que conozco antes de aventurarme a dar una solución intuitiva.				
18. Pongo en juego recursos personales para controlar mis estados de ansiedad cuando me impiden concentrarme en el estudio.				
19. Imagino lugares, escenas o sucesos de mi vida para tranquilizarme y para concentrarme en el trabajo.				
20. Sé auto relajarme, auto hablarme, auto aplicarme pensamientos positivos para estar tranquilo en los exámenes.				
21. Me digo a mí mismo que puedo superar mi nivel de rendimiento actual (expectativas) en las distintas asignaturas.				
22. Procuero que en el lugar que estudio no haya nada que pueda distraerme, como personas, ruidos, desorden, falta de luz y ventilación, etc.				
23. Cuando tengo conflictos familiares, procuro resolverlos antes, si puedo, para concentrarme mejor en el estudio.				
24. Si estoy estudiando y me distraigo con pensamientos o fantasías, los combato imaginando los efectos negativos de no haber estudiado.				
25. En el trabajo, me estimula intercambiar opiniones con mis compañeros, amigos o familiares sobre los temas que estoy estudiando.				



26. Me satisface que mis compañeros, profesores y familiares valoren positivamente mi trabajo.				
27. Evito o resuelvo, mediante el diálogo, los conflictos que surgen en la relación personal con compañeros, profesores o familiares.				
28. Para superarme me estimula conocer los logros o éxitos de mis compañeros.				
29. Ánimo y ayuda a mis compañeros para que obtengan el mayor éxito posible en las tareas escolares.				
30. Me dirijo a mí mismo palabras de ánimo para estimularme y mantenerme en las tareas de estudio				
31. Estudio para ampliar mis conocimientos, para saber más, para ser más experto.				
32. Me esfuerzo en el estudio para sentirme orgulloso de mí mismo.				
33. Busco tener prestigio entre mis compañeros, amigos y familiares, destacando en los estudios.				
34. Estudio para conseguir premios a corto plazo y para alcanzar un status social confortable en el futuro.				
35. Me esfuerzo en estudiar para evitar consecuencias negativas, como amonestaciones, disgustos u otras situaciones desagradables en la familia, etc.				
SUMA				
MULTIPLICA	X1	X2	X3	X4
RESULTADO				
PUNTUACION DIRECTA				
PERCENTIL				

VALORACIÓN:

A: Nunca o casi nunca

B: Algunas veces

C: Bastantes veces

D: Siempre o casi siempre

ANEXO 02



INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Nombre _____ Edad _____ Sección _____ Sexo _____ Fecha _____

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que responden a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionamiento es voluntario por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- SI
 NO

En caso de seleccionar la alternativa “NO”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “SI”, 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 nerviosísimo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

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

	(1) NUNCA	(2) RARA VEZ	(3) ALGUNAS VECES	(4) CASI SIEMPRE	(5) SIEMPRE
La competencia con los compañeros de grupo					
Sobre carga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se aborda en clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra (especifique)					

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



siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS					
	(1) NUNCA	(2) RARA VEZ	(3) ALGUNAS VECES	(4) CASI SIEMPRE	(5) SIEMPRE
Trastorno 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					
RACCIONES PSICOLÓGICAS					
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					
REACCIONES COMPORTAMENTALES					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción de consumo de alimentos					
OTRAS ESPECÍFICAS					

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

	(1) NUNCA	(2) RARA VEZ	(3) ALGUNAS VECES	(4) CASI SIEMPRE	(5) SIEMPRE
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogio a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra (Especifique):					

ANEXO 03

TEST ACRA EVALUADO A LOS ESTUDIANTES DE IESTP MANUEL NUÑEZ BUTRON DE JULIACA

N°	estrategias de adquisición de información										estrategias de codificación de información										estrategias de recuperación de información										estrategias de apoyo al procesamiento														
	a	B	C	d	T	A	B	C	D	%	A	B	C	D	T	%	a	B	C	d	T	A	B	C	D	%	A	B	C	d	T	A	B	C	D	%									
1	2	11	1	6	20	2	22	3	24	51	19	30	15	1	0	46	30	30	3	0	63	24	13	5	0	0	18	13	10	0	0	23	9	6	18	3	8	35	6	36	9	32	83	32	
2	0	6	7	7	20	0	12	21	28	61	23	0	30	14	2	46	0	60	42	8	##	42	0	4	14	0	18	0	8	42	0	50	19	1	13	21	0	35	1	26	63	0	90	34	
3	1	10	4	5	20	1	20	12	20	53	20	10	19	0	17	46	10	38	0	68	##	44	1	9	7	1	18	1	18	21	4	44	17	3	9	17	6	35	3	18	51	24	96	36	
4	1	5	6	8	20	1	10	18	32	61	23	10	15	17	4	46	10	30	51	16	##	41	4	6	6	2	18	4	12	18	8	42	16	6	11	15	3	35	6	22	45	12	85	32	
5	0	4	4	4	12	20	0	8	12	48	68	26	0	8	25	13	46	0	16	75	52	##	54	0	0	12	6	18	0	0	36	24	60	23	0	3	14	18	35	0	6	42	72	##	46
6	1	4	7	8	20	1	8	21	32	62	24	6	19	19	2	46	6	38	57	8	##	41	2	6	5	5	18	2	12	15	20	49	19	11	9	15	0	35	11	18	45	0	74	28	
7	0	6	9	5	20	0	12	27	20	59	22	1	18	20	7	46	1	36	60	28	##	48	0	9	6	3	18	0	18	18	12	48	18	0	20	13	2	35	0	40	39	8	87	33	
8	3	9	1	7	20	3	18	3	28	52	20	9	18	10	9	46	9	36	30	36	##	42	6	7	3	2	18	6	14	9	8	37	14	11	5	17	2	35	11	10	51	8	80	30	
9	3	8	8	1	20	3	16	24	4	47	18	14	20	10	2	46	14	40	30	8	92	35	6	9	2	1	18	6	18	6	4	34	13	7	21	7	0	35	7	42	21	0	70	27	
10	10	5	1	4	20	10	10	3	16	39	15	28	12	3	3	46	28	24	9	12	73	28	5	7	2	4	18	5	14	6	16	41	16	12	14	6	3	35	12	28	18	12	70	27	
11	6	6	1	7	20	6	12	3	28	49	19	11	22	8	5	46	11	44	24	20	99	38	2	5	5	6	18	2	10	15	24	51	19	1	10	10	14	35	1	20	30	56	##	41	
12	1	12	4	3	20	1	24	12	12	49	19	0	28	15	3	46	0	56	45	12	##	43	0	7	3	8	18	0	14	9	32	55	21	0	16	5	14	35	0	32	15	56	##	39	
13	0	11	9	0	20	0	22	27	0	49	19	5	19	6	16	46	5	38	18	64	##	48	1	7	1	11	20	1	14	3	44	62	24	4	14	6	11	35	4	28	18	44	94	36	
14	4	6	3	7	20	4	12	9	28	53	20	4	16	16	10	46	4	32	48	40	##	47	0	9	8	1	18	0	18	24	4	46	17	0	6	25	4	35	0	12	75	16	##	39	
15	4	7	4	5	20	4	14	12	20	50	19	14	16	7	9	46	14	32	21	36	##	39	0	5	7	6	18	0	10	21	24	55	21	1	7	15	12	35	1	14	45	48	##	41	
16	9	7	3	1	20	9	14	9	4	36	14	18	28	0	0	46	18	56	0	0	74	28	1	17	0	0	18	1	34	0	0	35	13	3	23	9	0	35	3	46	27	0	76	29	
17	3	9	6	2	20	3	18	18	8	47	18	2	21	16	7	46	2	42	48	28	##	46	0	7	7	4	18	0	14	21	16	51	19	0	12	18	5	35	0	24	54	20	98	37	
18	6	3	0	11	20	6	6	0	44	56	21	24	4	9	9	46	24	8	27	36	95	36	2	4	6	6	18	2	8	18	24	52	20	2	3	7	23	35	2	6	21	92	##	46	
19	4	7	4	5	20	4	14	12	20	50	19	9	22	8	7	46	9	44	24	28	##	40	1	4	10	3	18	1	8	30	12	51	19	2	2	28	3	35	2	4	84	12	##	39	
20	0	8	7	5	20	0	16	21	20	57	22	2	9	19	16	46	2	18	57	64	##	54	1	5	7	5	18	1	10	21	20	52	20	0	4	25	6	35	0	8	75	24	##	41	
21	0	10	4	6	20	0	20	12	24	56	21	1	18	14	13	46	1	36	42	52	##	50	0	2	10	6	18	0	4	30	24	58	22	0	3	9	23	35	0	6	27	92	##	48	
22	0	9	9	2	20	0	18	27	8	53	20	2	9	15	20	46	2	18	45	80	##	55	0	5	5	8	18	0	10	15	32	57	22	0	7	15	13	35	0	14	45	52	##	42	
23	2	9	6	3	20	2	18	18	12	50	19	5	24	12	5	46	5	48	36	20	##	41	1	10	5	2	18	1	20	15	8	44	17	1	14	12	9	36	1	28	36	36	##	38	



24	0	10	5	5	20	0	20	15	20	55	21	0	18	21	7	46	0	36	63	28	##	48	0	8	7	3	18	0	16	21	12	49	19	0	12	16	7	35	0	24	48	28	##	38
25	2	5	7	6	20	2	10	21	24	57	22	0	11	20	15	46	0	22	60	60	##	54	0	0	12	6	18	0	0	36	24	60	23	0	1	23	11	35	0	2	69	44	##	44
26	0	2	5	13	20	0	4	15	52	71	27	3	2	16	25	46	3	4	48	##	##	59	0	3	7	8	18	0	6	21	32	59	22	2	2	14	17	35	2	4	42	68	##	44
27	0	9	6	5	20	0	18	18	20	56	21	2	16	17	11	46	2	32	51	44	##	49	2	6	6	4	18	2	12	18	16	48	18	3	9	17	6	35	3	18	51	24	96	36
28	2	7	2	9	20	2	14	6	36	58	22	9	12	11	14	46	9	24	33	56	##	46	4	5	6	3	18	4	10	18	12	44	17	4	12	10	9	35	4	24	30	36	94	36
29	5	5	7	3	20	5	10	21	12	48	18	8	12	15	11	46	8	24	45	44	##	46	2	5	6	5	18	2	10	18	20	50	19	4	11	11	9	35	4	22	33	36	95	36
30	6	9	4	1	20	6	18	12	4	40	15	16	19	10	1	46	16	38	30	4	88	33	3	9	5	1	18	3	18	15	4	40	15	0	2	22	11	35	0	4	66	44	##	43
31	0	1	7	12	20	0	2	21	48	71	27	0	6	26	14	46	0	12	78	56	##	55	0	4	10	4	18	0	8	30	16	54	21	0	4	19	12	35	0	8	57	48	##	43
32	7	5	4	4	20	7	10	12	16	45	17	16	11	5	14	46	16	22	15	56	##	41	4	3	2	9	18	4	6	6	36	52	20	7	6	6	16	35	7	12	18	64	##	38
33	0	6	2	12	20	0	12	6	48	66	25	0	31	4	11	46	0	62	12	44	##	45	0	14	1	3	18	0	28	3	12	43	16	0	7	16	12	35	0	14	48	48	##	42
34	1	6	8	5	20	1	12	24	20	57	22	2	21	17	6	46	2	42	51	24	##	45	2	7	7	2	18	2	14	21	8	45	17	0	18	17	0	35	0	36	51	0	87	33
35	4	9	4	3	20	4	18	12	12	46	17	3	13	19	11	46	3	26	57	44	##	49	3	8	4	3	18	3	16	12	12	43	16	0	20	12	3	35	0	40	36	12	88	33
36	0	4	5	11	20	0	8	15	44	67	25	4	22	15	5	46	4	44	45	20	##	43	1	7	8	2	18	1	14	24	8	47	18	0	10	18	7	35	0	20	54	28	##	39
37	10	7	1	2	20	10	14	3	8	35	13	26	17	1	2	46	26	34	3	8	71	27	1	17	0	0	18	1	34	0	0	35	13	7	22	3	3	35	7	44	9	12	72	27
38	1	4	6	9	20	1	8	18	36	63	24	8	13	16	9	46	8	26	48	36	##	45	3	7	5	3	18	3	14	15	12	44	17	1	7	13	14	35	1	14	39	56	##	42
39	3	3	9	5	20	3	6	27	20	56	21	9	11	16	10	46	9	22	48	40	##	45	2	6	4	6	18	2	12	12	24	50	19	8	7	12	8	35	8	14	36	32	90	34
40	2	3	1	14	20	2	6	3	56	67	25	2	1	25	18	46	2	2	75	72	##	57	0	3	9	6	18	0	6	27	24	57	22	0	0	35	0	35	0	0	##	0	##	40
41	2	5	6	7	20	2	10	18	28	58	22	12	11	15	8	46	12	22	45	32	##	42	2	6	6	4	18	2	12	18	16	48	18	1	10	16	8	35	1	20	48	32	##	38
42	0	11	5	4	20	0	22	15	16	53	20	1	11	23	11	46	1	22	69	44	##	52	0	3	8	7	18	0	6	24	28	58	22	0	5	13	17	35	0	10	39	68	##	44
43	10	9	1	0	20	10	18	3	0	31	12	35	11	0	0	46	35	22	0	0	57	22	8	7	2	1	18	8	14	6	4	32	12	1	11	3	20	35	1	22	9	80	##	43

Fuente: Nómima de matriculados al 5to semestre de la especialidad de contabilidad

ANEXO 04

TEST SISCO EVALUADO A LOS ESTUDIANTES DE IESTP MANUEL NUÑEZ BUTRÓN DE JULIACA

N°	Pregunta 01	Pregunta 02	Pregunta 03								Pregunta 04								Pregunta 05											
			1	2	3	4	5	6	7	8	suma	%	REACCIONES FÍSICAS		REACCIONES PSICOLÓGICAS		REACCIONES COMPORTAMENTALES		suma	%	1	2	3	4	5	6				
1	si	3	3	3	3	2	3	3	4	24	75	4	4	3	1	0	0	2	2	3	3	2	30	50	1	0	2	3	1	0
2	si	3	2	3	3	4	2	3	3	20	63	2	4	3	2	1	2	2	3	3	3	1	33	55	2	1	2	3	3	1
3	si	3	1	4	1	1	3	3	0	16	50	1	4	4	3	0	3	2	4	4	4	4	49	82	0	4	4	4	0	0
4	si	2	2	3	1	2	3	0	1	15	47	1	2	1	1	2	2	4	1	2	2	1	24	40	2	2	1	2	3	1
5	si	2	2	3	2	2	2	1	2	16	50	2	1	1	0	1	2	2	2	2	2	1	18	30	3	1	1	1	3	0
6	no									0	0											0	0							
7	si	5	1	2	2	1	2	1	4	15	47	1	1	2	1	0	2	2	2	2	2	0	21	35	2	2	2	1	2	4
8	si	2	0	1	3	1	3	1	1	13	41	0	2	1	0	1	1	0	1	0	1	0	10	17	1	0	2	1	3	4
9	SI	3	2	3	0	1	2	2	1	13	41	1	3	0	1	0	1	0	1	0	1	0	10	17	1	1	1	1	2	2
10	SI	4	1	3	4	2	2	4	1	19	59	1	0	2	2	2	3	2	2	2	1	1	25	42	0	1	2	0	1	2
11	SI	4	3	2	4	4	2	3	1	22	69	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	37	62	3	2	3	3	2	3
12	NO									0	0											0	0							
13	SI	5	1	2	0	3	2	1	1	12	38	1	2	3	1	0	1	0	3	4	2	1	21	35	1	0	1	2	0	2
14	SI	4	1	4	2	4	4	2	1	22	69	2	3	1	0	0	2	3	3	1	3	2	24	40	3	1	0	2	1	3
15	SI	3	1	3	1	4	3	1	0	14	44	1	1	0	0	1	2	2	2	2	1	1	18	30	2	1	2	2	1	3
16	SI	2	2	4	4	2	2	1	1	20	63	0	1	0	0	0	1	1	2	1	0	0	7	12	0	1	0	1	0	0
17	SI	5	1	2	2	3	1	2	1	14	44	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	3	5	0	0	0	0	0	0
18	SI	2	1	3	1	2	3	2	3	16	50	1	2	1	1	2	3	2	3	3	2	1	27	45	2	1	2	2	3	1
19	SI	3	2	3	2	3	3	0	3	19	59	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	22	37	3	0	2	3	2	2
20	NO									0	0											0	0							
21	NO									0	0											0	0							

