



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
UNIDAD DE SEGUNDA ESPECIALIDAD



**EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LA EDUCACIÓN A DISTANCIA EN
ESTUDIANTES DE LA SEGUNDA ESPECIALIDAD DE LA
FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNA PUNO COMO
CONSECUENCIA DEL CONFINAMIENTO POR EL COVID 19 EN
EL AÑO 2021**

TESIS

PRESENTADA POR:

OSCAR FERNANDO ANAYA ÑAUPA

PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN:

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

PUNO – PERÚ

2023



DEDICATORIA

Agradezco a mis padres León Alcacibar Anaya Alvarez y Silvia Susana Ñaupa Laura que me han permitido trazar mi camino y caminar con mis propios pies, gracias a su amor su fe y generosidad y su incansable ayuda en todo momento gracias a ellos he logrado un peldaño más en mi vida.

A mis hijos Piero y Alisson los mayores tesoros de mi vida mi fuente de motivación y superación y que impulsan al éxito el gran apoyo y pilar esencial en el desarrollo y culminación de la tesis.

Oscar Anaya.



AGRADECIMIENTOS

Extender mi profundo agradecimiento a todos los que hicieron posible de este sueño una realidad y siempre fueron inspiración apoyo fortaleza y perseverancia, mención para mis padres mis hermanos mi esposa e hijos que estuvieron juntos conmigo en este camino y que nunca me dejaron solo.

Mi gratitud también a la Segunda Especialidad de la UNA-PUNO al director a los docentes y en especial a mi asesor de tesis Dr. Henry Noblega Reinoso quien con su apoyo manejo de instrumentos y consejos se hizo viable la tesis.

Gracias infinitas a todos.

Oscar Anaya.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE TABLAS

RESUMEN 10

ABSTRACT..... 11

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 12

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 13

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 13

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO 13

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 14

1.5.1. Objetivo general 14

1.5.2. Objetivos específicos 14

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES 15

2.2. MARCO TEÓRICO 17

2.2.1. El estrés académico 17

2.2.2. Estresores académicos..... 18

2.2.3. Los síntomas 20



2.2.4. Estrategias de afrontamiento.....	20
2.3. MARCO CONCEPTUAL	24
CAPÍTULO III	
MATERIALES Y MÉTODOS	
3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	26
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	26
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....	26
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	26
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	27
3.6. PROCEDIMIENTO.....	28
3.7. VARIABLES	28
3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	28
CAPITULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1 RESULTADOS.....	29
4.2. DISCUSIÓN	40
V. CONCLUSIONES	42
VI. RECOMENDACIONES	44
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	45
ANEXOS.....	47

Área: Perspectivas teóricas de la educación

Tema: Calidad educativa.

Fecha de Sustentación: 06 de enero del 2023



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Porcentaje del estrés académico en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021	30
Figura 2	Porcentaje del estrés académico según dimensión estresores en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021	31
Figura 3	Porcentaje del estrés académico según los síntomas prevalentes en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021	33
Figura 4	Porcentaje del estrés académico según los síntomas físicos en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021	34
Figura 5	Porcentaje del estrés académico según los síntomas psicológicos en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021	36
Figura 6	Porcentaje del estrés académico según los síntomas comportamentales en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021	37
Figura 7	Porcentaje del estrés académico las estrategias de afrontamiento en la	



educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad
de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el
Covid 19 en el año 2021 38



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Número de estudiantes matriculados en la segunda especialidad de la FCEDUC 2021	27
Tabla 2	Estrés académico en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021	29
Tabla 3	Estrés académico según dimensión estresores en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021	31
Tabla 4	Estrés académico según los síntomas prevalentes en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021.....	32
Tabla 5	Estrés académico según los síntomas físicos en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021	34
Tabla 6	Estrés académico según los síntomas psicológicos en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021.....	35
Tabla 7	Estrés académico según los síntomas comportamentales en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el	



	Covid 19 en el año 2021	37
Tabla 8	Estrés académico según las estrategias de afrontamiento en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021	38



RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo general el Identificar el nivel de estrés académico en la educación a distancia de los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021, así mismo se redactó dos objetivos específicos los cuales fueron determinar los estresores desencadenantes del Estrés Académico en la educación a distancia en los estudiantes de la segunda especialidad de Facultad de Ciencias de la Educación, así como determinar los síntomas prevalentes presentados por los estudiantes de la segunda especialidad de Facultad de Ciencias de la Educación como consecuencia del estrés académico en estudiantes de la segunda especialidad de facultad de Ciencias de la Educación; la población estudiada fueron los estudiantes segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación en el año académico 2021, teniéndose como muestra representativa a 289 estudiantes, y según la bibliografía especializada consultada el tipo de investigación fue descriptiva diagnóstica porque corresponde a la primera función de la ciencia, culminado la investigación se tuvo como principal resultado que se identificó un nivel de estrés como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021, encontrándose que 56.2% de estudiantes indica tener el nivel de estrés medio, seguido del 32.3% que se encuentra en el nivel de estrés bajo y el 11.5% con estrés en el nivel alto.

Palabras Clave: Educación a distancia, estrés académico, estresores, estudiantes, síntomas.



ABSTRACT

The general objective of the research was to identify the level of academic stress in the distance education of the students of the second specialty of the Faculty of Educational Sciences of UNA PUNO as a consequence of the confinement by Covid 19 in the year 2021, Likewise, two specific objectives were written, which were to determine the triggering stressors of Academic Stress in distance education in students of the second specialty of the Faculty of Education Sciences, as well as to determine the prevalent symptoms presented by the students of the second. specialty of the Faculty of Education Sciences as a consequence of academic stress in students of the second specialty of the Faculty of Education Sciences; the population studied were the second specialty students of the Faculty of Education Sciences in the academic year 2021, with 289 students as a representative sample, and according to the specialized bibliography consulted, the type of research was descriptive diagnostic because it corresponds to the first function of science, culminating the investigation, the main result was that a level of stress was identified as a consequence of the confinement by Covid 19 in the year 2021, finding that 56.2% of students indicate having the average level of stress, followed by 32.3% that is in the low stress level and 11.5% with stress in the high level.

Key words: Distance education, academic stress, stressors, students, symptoms



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La investigación, surge principalmente debido a que hay actualmente necesidad de conocer el nivel de estrés académico en las personas y conociendo esto, afrontarlo de la mejor manera, esto se da como consecuencia del confinamiento por efectos del Covid 19

Es presente trabajo investigativo se estructura en cuatro capítulos bien definidos:

El capítulo primero presenta el problema planteado para la investigación, el cual es descrito y formulado con mucha precisión; además contiene la hipótesis general, del mismo modo está redactado la justificación, el objetivo general, así como los objetivos que son específicos en esta investigación.

En el capítulo segundo se desarrolla la revisión de la literatura, el sustento teórico de la investigación; también se presentan los antecedentes de estudio, es decir, trabajos que se han realizado con anterioridad y el marco conceptual en función a conceptos básicos asumido para la presente investigación.

En el capítulo tercero está redactado el diseño metodológico aplicado, donde se indican los métodos y técnicas aplicadas. Asimismo, se encuentra el tipo de investigación, la población, las técnicas e instrumentos de recolección de datos,

Finalmente, en el cuarto capítulo se da a conocer resultados procesados, analizados e interpretados. A su mismo se presentan las conclusiones y la formulación de algunas sugerencias, las referencias bibliográficas y los anexos.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés académico se ha vuelto un problema actual entre todos los estudiantes de los diferentes niveles de educación, esto se ha incrementado producto de la pandemia que



estamos sufriendo toda una humanidad lo cual ha hecho que entremos en confinamientos obligatorios para cuidarnos de esta enfermedad, y dado que se tiene que continuar con los procesos de formación, es que se ha abierto la posibilidad de una educación a distancia y con ello su implementación respectiva, trayendo consigo nuevas formas de enseñar y aprender, aspecto que en muchos casos todavía no estábamos preparados para ello, esto trajo como consecuencia, entre otros aspectos, que los estudiantes elevaran sus niveles de estrés académico, problemas principal que es necesario conocerlo

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Se ha planteado el siguiente problema:

¿Cuáles son los niveles de estrés académico en la educación a distancia de los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de ciencias de la Educación de la UNA PUNO como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

Existe diferencias significativas entre los niveles de estrés en los estudiantes de la segunda especialidad de la facultad de Ciencias de la educación de la UNA Puno

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Es importante conocer un aspecto de vital importancia en estos tiempos de pandemia, los estudiantes de todos los niveles educativos se han visto afectado por el confinamiento obligatorio que se implanto para cuidarnos del Covid 19, dentro de esta gran población están incluidos los estudiantes de la educación superior y específicamente de la Segunda especialidad, quienes se han visto obligados a iniciar o continuar sus estudios de formación a través de la educación a distancia; lo que ha traído como consecuencia que tenga que reorientar sus estrategias de aprendizaje, dado que la no



presencialidad tiene sus propias estrategias, trayendo como consecuencia que se genere o aumente el estrés académico.

Conociendo el nivel de estrés y sus características respectivas, tendremos la oportunidad de buscar soluciones adecuadas para afrontar de la mejor manera la formación profesional en los estudiantes, en este caso, estudiantes de la Segunda Especialidad de la FCEDUC.

Así mismo servirá para sensibilizar y dar a conocer, a todos los docentes, sobre las condiciones que viven los estudiantes en la educación a distancia y buscar alternativas para mejorar o disminuir los niveles estresantes que muchas veces se genera en este contexto y de esta manera mejorar los aprendizajes en su formación académica.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Identificar el nivel de estrés académico en la educación a distancia de los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de ciencias de la Educación de la UNA PUNO como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021.

1.5.2. Objetivos específicos

- Determinar los estresores desencadenantes del Estrés Académico en la educación a distancia en los estudiantes de la segunda especialidad de facultad de Ciencias de la Educación
- Determinar los síntomas prevalentes presentados por los estudiantes de la segunda especialidad de facultad de Ciencias de la Educación como consecuencia del estrés académico en estudiantes de la segunda especialidad de facultad de Ciencias de la Educación.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

Venancio Reyes (2018) en su investigación sobre estrés académico en estudiantes indica dentro de sus principales conclusiones: que el las mujeres presenta mayor estrés académico con un 75% a comparación de los varones con un del 25%; por otro lado el nivel de estudios que presenta el mayor estrés académico es el 6to año de internado con un 30.0 %, del mismo modo hay diferencias según el sexo en la dimensión estresores con un puntaje de $p= 0.012$, para síntomas físicos $p=0.018$, por otro lado para síntomas comportamentales el resultado puntual es de 0.011 y el puntaje total de estrés académico es de $p =0.018$, observándose la existencia de diferencias significativas, según el nivel de estudios.

Alberto Román (2008) en un estudio revela que el estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina es un fenómeno que presenta elevada frecuencia, con un predominio en el sexo femenino, abarcando la presencia de manifestaciones de carácter fisiológicas, conductuales y cognitivo-afectivas, asociadas moderadamente a variables como resultados académicos, la edad y el sexo. Los estresores que se evidenciaron son relacionados a la gestión del docente.

Castro Barrera & Restrepo Quintero (2019) en el estudio de Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios, indica en sus conclusiones que el estrés académico constituye un fenómeno que se da a diferentes edades en diferentes contextos, siendo los universitarios la más afectada presentando niveles altos de estrés académico, comprobando que el nivel elevado de este mal perturban el rendimiento académico, la salud física y psicológica, aunque no se



encontró una relación estadísticamente muy significativa entre el rendimiento académico y el estrés académico, aunque existe una tendencia a mejorar las condiciones académicas y aprovechamiento escolar cuando el estrés es bajo, identifica también las estrategias que se utiliza para afrontar el estrés académico de parte de los estudiantes, siendo estas: la habilidad asertiva, elaboración de planes para la ejecución de las tareas y la verbalización del aspecto que les preocupa.

Castillo Pimienta et al. (2016) En un artículo científico titulado Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud indica dentro de una de sus conclusiones que las tres principales fuentes de estrés en los estudiantes fueron: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y ejecución de un examen.

Cabanach et al. (2016) En un artículo titulado Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios manifiesta que los estresores de los estudiantes son las deficiencias metodológicas de parte del profesor, la sobrecarga académica, las creencias sobre el rendimiento, las intervenciones en público, el clima social negativo, los exámenes, la carencia de valor de los contenidos y dificultades de participación

Morales Rodríguez (2017) indica en un estudio titulado Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, el auto concepto, las habilidades sociales e inteligencia emocional e indica en sus resultados que encuentra efectos directos y positivos de las habilidades sociales y algunas dimensiones del auto concepto sobre estrategias productivas de afrontamiento como búsqueda de información y guía; y efectos directos negativos de las habilidades sociales y el auto concepto sobre estrategias improductivas de afrontamiento.



2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. El estrés académico

Definición de estrés académico (Orlandini, 1999), se dice que es una tensión excesiva, señalando que, empezando de grados preescolares, la educación universitaria de postgrado, una persona en periodo de aprendizaje experimenta tensiones, esto es denominado estrés académico y ocurre en el estudio individual como como en el salón, (citado en Barraza (2004). En esta misma línea, Caldera, Pulido y Martínez (2007) definen el estrés académico como el aspecto que se genera por las múltiples demandas que impone el ambiente educativo. Los estudiantes y profesores, podrían ser afectados por este problema. Por ello, es necesario focalizarse en el estrés académico que pueden presentar los estudiantes universitarios. Así mismo, existe un enfoque psicosocial del estrés académico, donde se recalca en factores de orden psicológico y sociales que son los que se dice que daría origen, y se concibe como malestares que el estudiante tendrá a causa de factores de carácter físico y -emocional, ya sea interrelacional o ambientales donde se puede ejercer una presión muy significativa en la competencia individual para poder afrontar el entorno escolar en el rendimiento académico (Martínez y Díaz, 2007, p. 14). Por último, decimos que podemos definir el estrés académico, desde la perspectiva del modelo sistémico cognoscitivista, indicado por Barraza (2006), e indica: El estrés académico viene a constituir constituir un proceso sistémico, con características adaptativas y psicológicas, y se da cuando el estudiante es sometido en la escuela, existiendo demandas, que el propio estudiante declara como estresores; también cuando los estresores provocan desequilibrios sistémicos que se manifiestan con síntomas y cuando el desequilibrio obliga la alumnos a hacer diferentes acciones de afrontamiento con el fin de lograr el equilibrio (p. 10).



2.2.2. Estresores académicos

La literatura relacionada a esta temática como Muñoz (2004), indica que hay tres grandes grupos que estresan académicamente y que además afectan a los alumnos a lo largo de su formación universitaria: 1) aspectos en relación a los procesos de evaluación; 2) aspectos relacionados a la sobrecarga en el trabajo académico, y 3) otros aspectos que se relacionan con el proceso de aprendizaje-enseñanza, del mismo modo las que se presentan en las relaciones sociales docente-alumno y alumno-alumno, la didáctica utilizada para el proceso de aprendizaje además de otros componentes a nivel organizativo de las instituciones educativas como los inadecuados currículos, los horarios, la superposición de los programas, la poca participación de alumnos en la gestión y la toma de decisiones, la arraigada educación masiva, etc.

Es claro que lo relacionado con la evaluación condiciona el acceso a diferentes opciones para la formación, del mismo modo como las oportunidades de ocupación del futuro. Una buena parte de la investigación acerca del estrés en los estudiantes del nivel universitario, ha estudiado su relación que tiene con los procesos de evaluación (Michie, Glachan y Bray, 2001). La realidad nos indica que los estudiantes le otorgan una gran importancia a este aspecto, consiguientemente será el potencial para inducir a generar altos niveles de estrés. Todo lo relativo a los exámenes que los estudiantes deben afrontar representa un tipo crítico de situaciones que les generara estrés (Evans y Kelly, 2004; Feldman et al., 2008; Spangler, Pekrun, Kramer y Hofmann, 2002).

Varios trabajos (Kember, 2004; Lesko y Summerfield, 1989) han demostrado en la práctica cómo el incremento en los trabajos académicos se correlacionaba con una mayor percepción de niveles de estrés, tenían estados elevados de gran ansiedad y se elevaba sus problemas de salud. Sumando a esto que también se han encontrado correlaciones de magnitud moderada entre percepciones de sobrecarga y el uso de



enfoques para el aprendizaje muy superficiales (Kember y Leung, 2006; Kyndt, Dochy, Struyven y Cascallar, 2011b).

Relacionado a los factores potencialmente que inducen al estrés académico, existe una menor evidencia empírica acumulada. Hay trabajos de investigación que indican que el nivel de la enseñanza, el tipo de titulación o los estudios mismos, representan factores que determinarían diferencias cualitativas-cuantitativas en las experiencias de carácter subjetivo de estrés académico (De Miguel y Arias, 1999; Tejedor, 1996). Existen diversos trabajos que indican que estudiantes de ciencias de la salud muestran niveles de estrés académico significativamente mayores en relación a estudiantes que cursan otras profesionales (Dyrbye, Thomas y Shanafelt, 2006), donde experimentan un incremento significativo durante la segunda fase de su formación, lo que conlleva cuando ingresan al ámbito clínico-asistencial (Radcliffe y Lester, 2003).

Por otro lado, la investigación de Kember y Leung (2006) manifestó que las modificaciones que comprendían cambios en la metodología de enseñanza aprendizaje y en la relación entre profesor-estudiante podían modificar los niveles de sobrecarga académica percibida manteniendo un currículo (plan de estudios) altamente exigente. Por otro lado, en relación con los cambios introducidos en los nuevos planes de estudio conforme a las directrices del Espacio Europeo de Educación Superior, la investigación realizada por Casuso (2011) puso en evidencia las diferencias de tipo cualitativo en el aspecto perceptivo de los estresores académicos en función al plan de estudios que siguieron los estudiantes (considerando lo tradicional vs. adaptado). En investigaciones de Lewis et al. (2009) y de Ruíz-Gallardo, Castaño, Gómez-Alday y Valdés (2011) se compararon las variables de estrés académico percibido en alumnos que estudiaban con una didáctica tradicional y estudiantes que estudiaban didácticas innovadoras. Y se encontró diferencias en cuanto a la claridad que percibida del currículo, la sobrecarga y



la motivación venida de los docentes, entre otras dimensiones.

Los trabajos de Nerdrum, Rustøen y Rønnestad (2009) y de Kyndt, Dochy, Struyven y Cascallar (2011a) dan la importancia que debe tener la claridad de la organización del programa de estudios, y lo específico relacionado a la información sobre las demandas del entorno académico donde se realiza, ya que se predica la percepción de estrés, muy por delante de la calidad de los maestros.

2.2.3. Los síntomas

Nosología psiquiátrica del estrés El síndrome de estrés se refiere al conjunto de signos y síntomas que se dan en el estado morbosos, y que solo son accesibles a través de la investigación psicopatológica (González, 2001). De acuerdo a la participación de los factores que ocasionan el estrés, los síndromes de estrés son: a. Inespecíficos: son secundarios a un estado más o menos constante de sobrecarga de mecanismos de carácter homeostático, que se da con reducción de la capacidad de defensa y el incremento de la vulnerabilidad del individuo (González, 2001, p. 2). b. Semi-específicos: en ellos se encuentran, los factores de carácter externo de estrés conjugado con factores patógenos de forma independiente, y que son indispensables para activar el ciclo patogénico de un cuadro clínico específico. c. Específicos: los factores externos de estrés son determinantes en el inicio del proceso morbosos de este trastorno. Por lo tanto, se definen los síndromes del estrés como “aquellos síndromes psiquiátricos en los que la defensa o adaptación a exigencias externas juegan un papel etiopatogénico determinante y específico” (González, 2001, p. 3).

2.2.4. Estrategias de afrontamiento

Afrontamiento del estrés Es el proceso mediante el cual la persona maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que identifica los estresantes y las emociones



que lo genera (Lazarus y Folkman, 1986, p. 44). Del mismo modo está relacionado directamente con la evaluación de carácter cognitivo de las situaciones que causan el estrés. Este concepto lo comprendemos como una forma para afrontar este mal. Estos estilos para afrontar el estrés se dicen que son disposiciones de carácter personal estables, que van a permitir hacer frente a las diferentes situaciones causantes del estrés. Entendiéndose como un proceso, el afrontamiento se puede definir como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes (...) para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164). Este término es utilizado de forma independiente de que el proceso pueda ser adaptativo o no. Así mismo, hay estrategias que permiten el afrontamiento más estable o consistente que muchas otras, de acuerdo con la situación que produce el estrés, puesto que el afrontamiento depende del contexto. Lazarus y Folkman (1988, citado en Sandín, 1995) formularon ocho estrategias de afrontamiento: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, escape-evitación, planificación de solución de problemas y reevaluación positiva. Las dos últimas se han asociado con resultados de carácter positivo. Los recursos emocionales, instrumentales e informativos, que te imparten otras personas para el afrontamiento del estrés, se denominan de apoyo social. (Sandín, 1995, p. 33).

Estresores académicos

Los tipos de exigencias que pueden dar origen al estrés son: (Universidad de Chile, 2021)

- **Exigencias Internas:** Pertenecen a la misma persona. El ser autoexigentes, querer tener altas notas, querer tener todo el control y cuando nos esforzamos en ellos, entre otros.



- **Exigencias Externas:** relacionadas con el entorno, destacando la entrega de trabajos y la resolución de pruebas escritas; los trabajos grupales; las exposiciones; no entender las clases; el poco tiempo para realizar las tareas, entre otros

Estresores no académicos

Dejando lo lado lo académico, se considera otros aspectos que nos estresan y que inciden en los estados emocional y físico. Tenemos una adaptación de la escala de Holmes y Rahe, donde nos dan a conocer situaciones que causan estrés:

- El cambiar actividades sociales
- Modificar hábitos al dormir
- Alterar nuestros hábitos al comer
- El cambio de residencia
- El cambio en las condiciones de vida
- El comienzo o fin de etapa académica
- El despido del centro de trabajo y/o cesantía
- El embarazo
- La salud negativa de la familia
- El matrimonio
- Las adicciones y alcoholismo (propio o del entorno)
- La incorporación de alguien nuevo en la familia
- El fallecimiento de un amigo
- La reconciliación de pareja
- Los problemas legales
- Una lesión o enfermedad
- Una separación
- Unas vacaciones



A continuación, se propone algunas formas para evitar que la tensión te domine.

Respetar reglas básicas para una vida saludable

La distribución del tiempo considerando intereses y priorizando actividades. No se trata solo de planificar los tiempos dedicados para el estudio; los estudiantes son seres humanos con diversas necesidades y que son satisfechas a partir de actividades de tipo lúdicas, sociales, deportivas, culturales, y más.

Atender y tener conciencia de tu experiencia en el presente

Adoptar posiciones de descanso como por ejemplo con las piernas cruzadas, en una silla con la espalda recta apoyando los pies en el suelo y las manos en el regazo o piernas). • Revisar nuestros pensamientos o emociones sin reprimirlas, aceptándolo volviendo luego la atención a la respiración.

Relajar la tensión muscular

Muchas veces sin darnos cuenta tenemos tensión muscular que si no hacemos nada puede volverse crónico. El ejercicio con un deporte o un paseo de a pie o en bicicleta, puede ser suficiente para relajar esta tensión y recuperar energía

Evitar las distorsiones del pensamiento

A veces lo que nos decimos sobre lo que nos pasa está distorsionado de una manera que sentimos una amenaza en forma injustificada y nos hace sentir mal e impide que respondamos eficazmente. Algunos de estos errores son:

- Sacar conclusiones sin evidencia
- Realizar generalizaciones en forma excesivas
- Usar filtros mentales, provocando pesimismo extremo.
- Todo lo personalizamos cuando nos auto adjudicamos la causa y/o la responsabilidad de un acontecimiento o circunstancia cuando no es así.



- Pensamientos dicotómicos o absolutistas, cuando clasificamos nuestras experiencias en dos categorías: bueno-malo, éxito-fracaso, responsable-irresponsable.

En resumen, para que el estrés no nos domine es necesario:

- Desarrollar la habilidad para atender y tomar conciencia de tus sensaciones, pensamientos y emociones para poder actuar en consecuencia.
 - Organiza tu tiempo en forma razonable para el estudio y el descanso, tomando en cuenta las comidas y el sueño.
 - Cuidar tu alimentación comiendo de forma equilibrada y tomando suficiente agua.
 - Evitar las sustancias tóxicas o fármacos sabiendo que pueden disminuir tu habilidad para pensar claramente.
 - No forzarse a estudiar más allá de los límites normales de concentración.
 - No huir de situaciones que producen la ansiedad, todo lo contrario, exponte a ellas, de forma irás aumentando tu habilidad para poder dominarlo.
- 1) El día del examen: Calcula el tiempo de llegada, sin adelantarse demasiado y querer repasar a último minuto.
 - 2) Durante el examen contesta primero las preguntas sencillas y siempre ten una actitud positiva.
 - 3) Después de un examen olvídate de como respondiste toma descanso y después estudiaras la siguiente materia.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Estrés académico. Constituye una reacción natural que se tiene en respuesta varias exigencias y demandas enfrentadas en el centro de estudios producidas por pruebas, , trabajos, presentaciones, etc. Estas reacciones activan y moviliza al individuo para responder eficazmente y de esta forma conseguir metas y objetivos propuestos.

Educación a distancia. Constituye un sistema aplicado a la enseñanza-aprendizaje que



se desarrolla utilizando tecnologías de la información evitando el desplazamiento físico de los alumnos al lugar de estudio.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El estudio se llevó a cabo con los estudiantes del programa de Segunda Especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación, los mismos que son de diferentes regiones, aunque mayoritariamente de la Región de Puno, no se puede indicar en forma precisa dado que la aplicación fue en forma remota por efecto de la pandemia, teniendo en cuenta que también realizan sus labores académicas a distancia.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

El periodo de duración del estudio se realizó en el lapso del 04 al 15 de diciembre del año 2021.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Para efectos del estudio se utilizó un cuestionario para medir la variable estrés académico, que ya fue aplicado en otras investigaciones

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

La población de estudio estuvo constituida de 1171 estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación en el año académico 2021, como se señala en la siguiente tabla:

Tabla 1

Número de estudiantes matriculados en la segunda especialidad de la FCEDUC 2021

Segunda Especialidad en todas las Menciones	Nro. de estudiantes
Tamaño de la Población	1171
Total	1171

Fuente: Nomina de matrícula de SE FCEDUC. 2021.

TAMAÑO DE LA MUESTRA

Para la presente investigación se aplicó la formula estadística con un nivel de significación del 95% según se muestra en la siguiente tabla

Tamaño de la Población	1171
Error	5%
Tamaño de la Muestra	289

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Según Charaja (2011) la investigación es descriptiva o diagnostica por corresponder a la primera función de la ciencia. Cuando diagnosticamos estamos investigando las características que identifica la variable que estudiamos. Según Hernández (2006) El diseño de investigación no experimental, transaccional o transversal recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único; dado que su propósito es describir variables y analizar su incidencia en un momento dado. La técnica a utilizar será la encuesta y el instrumento el cuestionario Charaja (2011), Esta investigación no manipulara las variables que busca interpretar, sino que solo observara los fenómenos de su interés en su ambiente natural, para luego describirlos y analizarlos.



M → O

M= Muestra

O= Observación de la variable única (Estrés, síntomas, estrategias de afrontamiento)

3.6. PROCEDIMIENTO

Para la recolección de datos se realizará los siguientes pasos:

- Coordinación – Se solicitó con oficio para la autorización de Ejecución de Proyecto de Tesis a la Dirección de la Segunda Especialidad FCEDUC
- Una vez obtenido el documento, se coordinó con los docentes de cada una de los programas de la segunda especialidad para el ingreso a las aulas y la aplicación del cuestionario denominado protocolo de inventario SISCO de estrés académico elaborado por Arturo Barraza Macías.

3.7. VARIABLES

La variable medida para el presente estudio fue el estrés académico a través de un cuestionario.

3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Para efectos del análisis de los resultados se elaboró tablas y figuras con su respectiva interpretación



CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se muestra los resultados del estrés académico en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021

4.1 RESULTADOS

Tabla 2

Estrés académico en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021

NIVEL DE ESTRÉS	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ALTO	25	11.5%	11.5%	11.5%
MEDIO	122	56.2%	56.2%	67.7%
BAJO	70	32.3%	32.3%	100.0%
TOTAL	217	100.0%	100.0%	

Fuente: Protocolo de inventario SISCO de estrés académico

Elaboración: El investigador

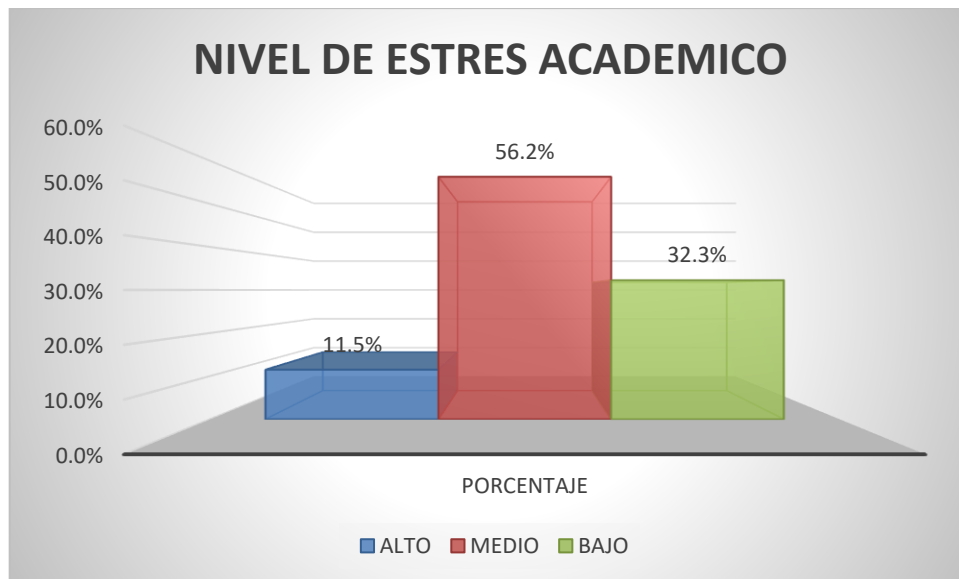


Figura 1 Porcentaje del estrés académico en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021

Fuente: Tabla N°01

Elaboración: El investigador

INTERPRETACIÓN:

En la tabla y figura N°01 se puede observar los resultados del estrés académico en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021. Se muestra que 56.2% de estudiantes indica tener el nivel de estrés medio, seguido del 32.3% que se encuentra en el nivel de estrés bajo y el 11.5% con estrés en el nivel alto.

Así de demuestra la hipótesis que indica que existe diferencias significativas entre los niveles de estrés en los estudiantes de la segunda especialidad de la facultad de Ciencias de la educación de la UNA Puno.

Tabla 3

Estrés académico según dimensión estresores en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021

INDICADOR	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ALTO	15	6.9%	6.9%	6.9%
MEDIO	128	59.0%	59.0%	65.9%
BAJO	74	34.1%	34.1%	100.0%
TOTAL	217	100.0%	100.0%	

Fuente: Protocolo de inventario SISCO de estrés académico

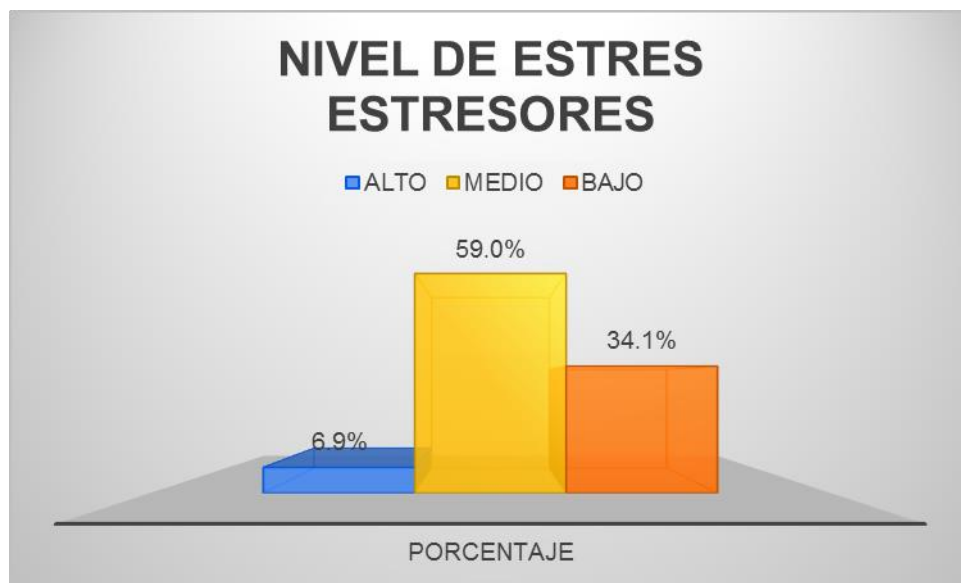


Figura 2. Porcentaje del estrés académico según dimensión estresores en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021

Fuente: Tabla N°02

Elaboración: El investigador



INTERPRETACIÓN:

En la tabla y figura N°02 se puede observar los resultados del estrés académico **según dimensión estresores**, en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021. Se muestra que 59.0% de estudiantes indica tener el nivel de estrés medio, seguido del 34.1% que se encuentra en el nivel de estrés bajo y el 6.9% con estrés en el nivel alto.

Tabla 4

Estrés académico según los síntomas prevalentes en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021

INDICADOR	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ALTO	35	16.1%	16.1%	6.9%
MEDIO	116	53.5%	53.5%	69.6%
BAJO	66	30.4%	30.4%	100.0%
TOTAL	217	100.0%	100.0%	

Fuente: Protocolo de inventario SISCO de estrés académico

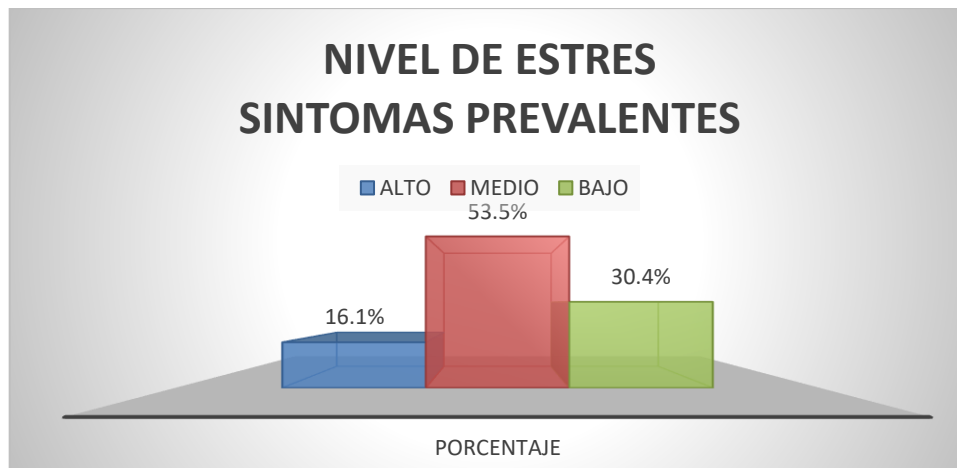


Figura 3 Porcentaje del estrés académico según los síntomas prevalentes en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021

Fuente: Tabla N°03

Elaboración: El investigador

INTERPRETACIÓN:

En la tabla y figura N°03 se puede observar los resultados del estrés académico **según los síntomas prevalentes**, en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021. Se muestra que 53.5% de estudiantes indica tener el nivel de estrés medio, seguido del 30.4% que se encuentra en el nivel de estrés bajo y el 16.1% con estrés en el nivel alto.

Tabla 5

Estrés académico según los síntomas físicos en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021

INDICADOR	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ALTO	38	17.5%	17.5%	17.5%
MEDIO	110	50.7%	50.7%	68.2%
BAJO	69	31.8%	31.8%	100.0%
TOTAL	217	100.0%	100.0%	

Fuente: Protocolo de inventario SISCO de estrés académico

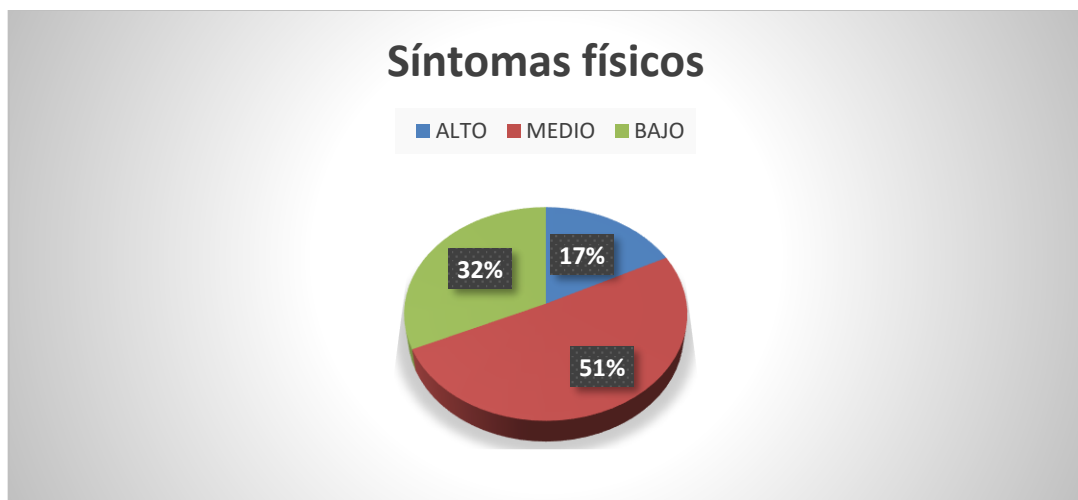


Figura 4 Porcentaje del estrés académico según los síntomas físicos en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021

Fuente: Tabla N°04

Elaboración: El investigador



INTERPRETACIÓN:

En la tabla y figura N°04 se puede observar los resultados del estrés académico **según los síntomas físicos**, en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021. Se muestra que 50.7% de estudiantes indica tener el nivel de estrés medio, seguido del 31.8% que se encuentra en el nivel de estrés bajo y el 17.5% con estrés en el nivel alto.

Tabla 6

Estrés académico según los síntomas psicológicos en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021

INDICADOR	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ALTO	31	14.3%	14.3%	14.3%
MEDIO	127	58.5%	58.5%	72.8%
BAJO	59	27.2%	27.2%	100.0%
TOTAL	217	100.0%	100.0%	

Fuente: Protocolo de inventario SISCO de estrés académico



Figura 5 Porcentaje del estrés académico según los síntomas psicológicos en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021

Fuente: Tabla N°05

Elaboración: El investigador

INTERPRETACIÓN:

En la tabla y figura N°05 se puede observar los resultados del estrés académico **según los síntomas psicológicos**, en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021. Se muestra que 58.5% de estudiantes indica tener el nivel de estrés medio, seguido del 27.2% que se encuentra en el nivel de estrés bajo y el 14.3% con estrés en el nivel alto.

Tabla 7

Estrés académico según los síntomas comportamentales en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021

INDICADOR	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ALTO	35	16.1%	16.1%	16.1%
MEDIO	110	50.7%	50.7%	66.8%
BAJO	72	33.2%	33.2%	100.0%
TOTAL	217	100.0%	100.0%	

Fuente: Protocolo de inventario SISCO de estrés académico

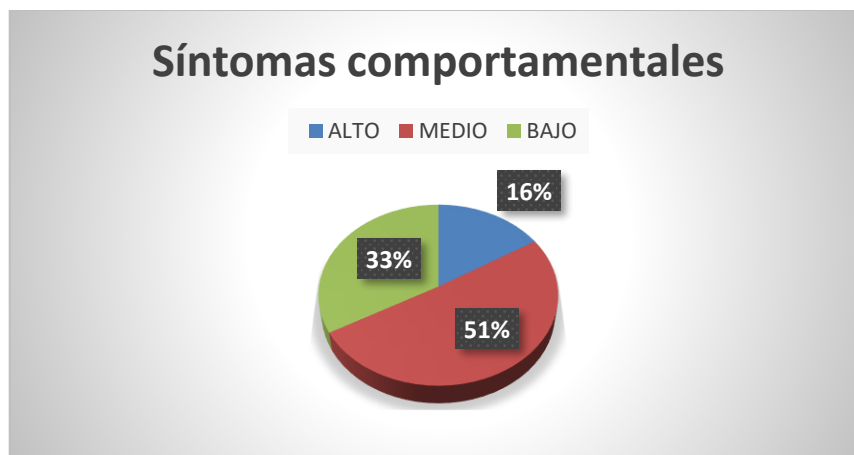


Figura 6 Porcentaje del estrés académico según los síntomas comportamentales en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021

Fuente: Tabla N°06

Elaboración: El investigador

INTERPRETACIÓN:

En la tabla y figura N°06 se puede observar los resultados del estrés académico **según los síntomas comportamentales**, en la educación a distancia en estudiantes de la segunda

especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021. Se muestra que 50.7% de estudiantes indica tener el nivel de estrés medio, seguido del 33.2% que se encuentra en el nivel de estrés bajo y el 16.1% con estrés en el nivel alto.

Tabla 8

Estrés académico según las estrategias de afrontamiento en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021

INDICADOR	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
ALTO	17	7.8%	7.8%	7.8%
MEDIO	122	56.2%	56.2%	64.1%
BAJO	78	35.9%	35.9%	100.0%
TOTAL	217	100.0%	100.0%	

Fuente: Protocolo de inventario SISCO de estrés académico

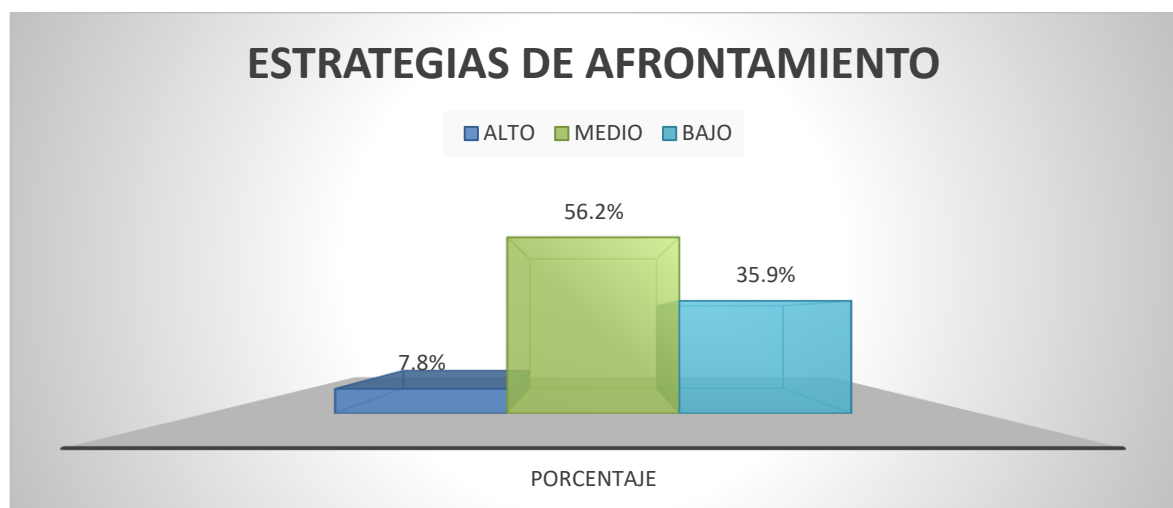


Figura 7 Porcentaje del estrés académico las estrategias de afrontamiento en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021

Fuente: Tabla N°07

Elaboración: El investigador



INTERPRETACIÓN:

En la tabla y figura N°07 se puede observar los resultados del estrés académico **según las estrategias de afrontamiento**, en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021. Se muestra que 56.2% de estudiantes indica tener el nivel de estrés medio, seguido del 35.9% que se encuentra en el nivel de estrés bajo y el 7.8% con estrés en el nivel alto.



4.2. DISCUSIÓN

De los resultados presentados de la presente investigación podemos observar que se identificó un nivel de estrés académico a consecuencia del confinamiento que tienen los estudiantes, los resultados muestran un estrés medio y estrés alto llegándose a sumar entre ambos 67.7% lo cual indica un alto nivel de estrés, en comparación a Venancio Reyes (2018) quien en su estudio tuvo como resultado el 75% de estrés en el sexo femenino y 25 % en el sexo masculino, si bien sus resultados fueron presentados separados por sexos, podemos notar que existe un nivel alto de estrés en los estudiantes.

Así mismo Alberto Román (2008), manifiesta que existe una elevada frecuencia de estrés académico, principalmente en el sexo femenino las cuales son desencadenadas por los resultados académicos y notándose diferentes manifestaciones, sin embargo Castro Barrera & Restrepo Quintero (2019) más allá de los resultados de estrés los cuales son altos según este estudio, indica que es importante identificar las estrategias de afrontamiento como la habilidad asertiva, elaboración de un plan y verbalización de la situación, aspectos que también han sido medidos en la presente investigación.

Por otro lado los resultados de la presente investigación también abarca los aspectos de síntomas y estrategias de afrontamiento que inciden directamente en el nivel de estrés académico; en lo referido a estresores podemos indicar que el nivel de estrés es mayoritariamente medio en un 59%, en cuanto a los síntomas físico en un nivel bajo, síntomas psicológico prevalece el nivel medio con 58.5%, y en cuanto a los estrategias de afrontamiento se tiene un 56.2% de estrés medio, si comparamos Castillo Pimienta et al. (2016) quien indica que las tres principales fuentes de estrés resultaron ser: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y realización de



un examen, podemos inferir que existen diferente tipos de estresores en los estudiantes unos más incidente que otros como también lo manifiesta Cabanach et al. (2016) al hablar de escala de estresores, pero también no podemos perder de vista la relación que se hace en el presente estudio que son el afrontamiento al estrés indicado también por Morales Rodríguez (2017) quien indica al auto concepto, habilidades sociales e inteligencia emocional que son efectos directos positivo para mejorar los niveles de estrés en los estudiantes.



V. CONCLUSIONES

- PRIMERA.-** Se identificó un nivel de estrés como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021, encontrándose que 56.2% de estudiantes indica tener el nivel de estrés medio, seguido del 32.3% que se encuentra en el nivel de estrés bajo y el 11.5% con estrés en el nivel alto.
- SEGUNDA.-** Es la dimensión estresores relacionado con el nivel de estrés, se encontró que el 59.0% de estudiantes indica tener el nivel de estrés medio, seguido del 34.1% que se encuentra en el nivel de estrés bajo y el 6.9% con estrés en el nivel alto.
- TERCERA.-** Según la dimensión sistemas prevalentes relacionado con el nivel de estrés se muestra que 53.5% de estudiantes indica tener el nivel de estrés medio, seguido del 30.4% que se encuentra en el nivel de estrés bajo y el 16.1% con estrés en el nivel alto.
- CUARTA.-** Según la dimensión síntomas físicos relacionado con el nivel de estrés se encuentra en el nivel de estrés bajo y el 17.5% con estrés en el nivel alto.
- QUINTA.-** Según los síntomas psicológicos relacionado con el nivel de estrés se muestra que 58.5% de estudiantes indica tener el nivel de estrés medio, seguido del 27.2% que se encuentra en el nivel de estrés bajo y el 14.3% con estrés en el nivel alto.
- SEXTA.-** Según los síntomas comportamentales relacionado con el nivel de estrés se muestra que 50.7% de estudiantes indica tener el nivel de estrés medio, seguido del 33.2% que se encuentra en el nivel de estrés bajo y el 16.1% con estrés en el nivel alto.
- SEPTIMA.-** Según las estrategias de afrontamiento relacionado con el nivel de estrés se muestra que 56.2% de estudiantes indica tener el nivel de estrés medio,



seguido del 35.9% que se encuentra en el nivel de estrés bajo y el 7.8% con estrés en el nivel alto.



VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA.-** Se debe realizar constantemente estudios que midan los niveles de estrés en los estudiantes a fin de ayudarlos a afrontar adecuadamente este problema.
- SEGUNDA.-** Se recomienda a los directivos del programa de segunda especialidad de la FCEDUC, organizar eventos y traten este tema a fin de que los estudiantes afronten de mejor manera el estrés como consecuencia del confinamiento por el covid 19
- TERCERA.-** A los docentes tener en cuenta los resultados del presente estudio a fin de disminuir y bajar los niveles de estrés por parte de los estudiantes.
- CUARTA.-** Los estudiantes de la segunda especialidad de la FCEDUC, identifica los aspectos que le causan estrés a fin de afrontar sus causas y reducir los efectos del estrés.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alberto Román, C. (n.d.). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*. Retrieved January 21, 2021, from http://www.campus-oei.org/revista/boletin37_2.htm
- Barraza, A. (n.d.). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. No Title. *Revista Electrónica Psicología Científica*. <http://www.psicologíacientífica.com/>
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., & Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 41–50. <https://doi.org/10.1016/j.riips.2016.05.001>
- Castillo Pimienta, C., Chacón de la Cruz, T., & Díaz-Veliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación En Educación Médica*, 5(20), 230–237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- Castro Barrera, J. J., & Restrepo Quintero, N. (2019). *Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios. Estudio teórico*. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/12225?locale=es>
- Morales Rodríguez, F. M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41–48. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.04.001>
- Orlandini, A. (1999). *El estrés. Qué es y cómo evitarlo* No Title. Fondo de Cultura Económica.
- Pérez, J., García, R., & Pérez, F. (n.d.). Guía para el manejo del Estrés Académico. In *Facultad de Psicología, Universidad de Valencia*. Retrieved August 2, 2021, from <https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf>



- Universidad de Chile. (2021). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico - Universidad de Chile*. <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Venancio Reyes, G. A. (2018). *ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LIMA METROPOLITANA* [Universidad Nacional Federico Villarreal]. [http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO REYES GUIOVANE ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO_REYES_GUIOVANE_ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



ANEXOS



PREGUNTAS PARA DIMENSIÓN ESTRESORES

La competencia con los compañeros del grupo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	36	16,6	16,6	16,6
	RARA VEZ	30	13,8	13,8	30,4
	ALGUNAS VECES	100	46,1	46,1	76,5
	CASI SIEMPRE	40	18,4	18,4	94,9
	SIEMPRE	11	5,1	5,1	100,0
	Total		217	100,0	100,0

Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	17	7,8	7,8	7,8
	RARA VEZ	35	16,1	16,1	24,0
	ALGUNAS VECES	91	41,9	41,9	65,9
	CASI SIEMPRE	62	28,6	28,6	94,5
	SIEMPRE	12	5,5	5,5	100,0
	Total		217	100,0	100,0

La puntualidad y el carácter del profesor

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	53	24,4	24,4	24,4
	RARA VEZ	40	18,4	18,4	42,9
	ALGUNAS VECES	63	29,0	29,0	71,9
	CASI SIEMPRE	39	18,0	18,0	89,9
	SIEMPRE	22	10,1	10,1	100,0
	Total		217	100,0	100,0

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

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	23	10,6	10,6	10,6
	RARA VEZ	35	16,1	16,1	26,7
	ALGUNAS VECES	63	29,0	29,0	55,8
	CASI SIEMPRE	67	30,9	30,9	86,6
	SIEMPRE	29	13,4	13,4	100,0
	Total		217	100,0	100,0

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

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	23	10,6	10,6	10,6
	RARA VEZ	41	18,9	18,9	29,5
	ALGUNAS VECES	68	31,3	31,3	60,8
	CASI SIEMPRE	74	34,1	34,1	94,9
	SIEMPRE	11	5,1	5,1	100,0
	Total		217	100,0	100,0



No entender los temas que se abordan en la clase

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	64	29,5	29,5	29,5
	RARA VEZ	45	20,7	20,7	50,2
	ALGUNAS VECES	86	39,6	39,6	89,9
	CASI SIEMPRE	17	7,8	7,8	97,7
	SIEMPRE	5	2,3	2,3	100,0
	Total	217	100,0	100,0	

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

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	65	30,0	30,0	30,0
	RARA VEZ	34	15,7	15,7	45,6
	ALGUNAS VECES	57	26,3	26,3	71,9
	CASI SIEMPRE	61	28,1	28,1	100,0
	SIEMPRE				
	Total	217	100,0	100,0	

Tiempo limitado por hacer el trabajo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	17	7,8	7,8	7,8
	RARA VEZ	34	15,7	15,7	23,5
	ALGUNAS VECES	80	36,9	36,9	60,4
	CASI SIEMPRE	58	26,7	26,7	87,1
	SIEMPRE	28	12,9	12,9	100,0
	Total	217	100,0	100,0	

PREGUNTAS PARA DIMENSIÓN SÍNTOMAS

Trastorno del sueño (insomnio o pesadillas)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	56	25,8	25,8	25,8
	RARA VEZ	63	29,0	29,0	54,8
	ALGUNAS VECES	57	26,3	26,3	81,1
	CASI SIEMPRE	35	16,1	16,1	97,2
	SIEMPRE	6	2,8	2,8	100,0
	Total	217	100,0	100,0	

Fatiga crónica (cansancio permanente)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	50	23,0	23,0	23,0
	RARA VEZ	57	26,3	26,3	49,3
	ALGUNAS VECES	69	31,8	31,8	81,1
	CASI SIEMPRE	41	18,9	18,9	100,0
	SIEMPRE				
	Total	217	100,0	100,0	

Dolores de cabeza o migrañas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	46	21,2	21,2	21,2
	RARA VEZ	84	38,7	38,7	59,9
	ALGUNAS VECES	36	16,6	16,6	76,5
	CASI SIEMPRE	39	18,0	18,0	94,5
	SIEMPRE	12	5,5	5,5	100,0
	Total	217	100,0	100,0	



Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	65	30,0	30,0	30,0
	RARA VEZ	82	37,8	37,8	67,7
	ALGUNAS VECES	29	13,4	13,4	81,1
	CASI SIEMPRE	35	16,1	16,1	97,2
	SIEMPRE	6	2,8	2,8	100,0
	Total	217	100,0	100,0	

Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	113	52,1	52,1	52,1
	RARA VEZ	51	23,5	23,5	75,6
	ALGUNAS VECES	41	18,9	18,9	94,5
	CASI SIEMPRE	6	2,8	2,8	97,2
	SIEMPRE	6	2,8	2,8	100,0
	Total	217	100,0	100,0	

Somnolencia o mayor necesidad de dormir

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	85	39,2	39,2	39,2
	RARA VEZ	45	20,7	20,7	59,9
	ALGUNAS VECES	46	21,2	21,2	81,1
	CASI SIEMPRE	29	13,4	13,4	94,5
	SIEMPRE	12	5,5	5,5	100,0
	Total	217	100,0	100,0	

Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	56	25,8	25,8	25,8
	RARA VEZ	52	24,0	24,0	49,8
	ALGUNAS VECES	74	34,1	34,1	83,9
	CASI SIEMPRE	29	13,4	13,4	97,2
	SIEMPRE	6	2,8	2,8	100,0
	Total	217	100,0	100,0	

Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	39	18,0	18,0	18,0
	RARA VEZ	86	39,6	39,6	57,6
	ALGUNAS VECES	70	32,3	32,3	89,9
	CASI SIEMPRE	16	7,4	7,4	97,2
	SIEMPRE	6	2,8	2,8	100,0
	Total	217	100,0	100,0	

Ansiedad, angustia o desesperación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	63	29,0	29,0	29,0
	RARA VEZ	74	34,1	34,1	63,1
	ALGUNAS VECES	46	21,2	21,2	84,3
	CASI SIEMPRE	28	12,9	12,9	97,2
	SIEMPRE	6	2,8	2,8	100,0
	Total	217	100,0	100,0	



Problemas de concentración

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	45	20,7	20,7	20,7
	RARA VEZ	81	37,3	37,3	58,1
	ALGUNAS VECES	63	29,0	29,0	87,1
	CASI SIEMPRE	22	10,1	10,1	97,2
	SIEMPRE	6	2,8	2,8	100,0
	Total	217	100,0	100,0	

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	91	41,9	41,9	41,9
	RARA VEZ	40	18,4	18,4	60,4
	ALGUNAS VECES	52	24,0	24,0	84,3
	CASI SIEMPRE	28	12,9	12,9	97,2
	SIEMPRE	6	2,8	2,8	100,0
	Total	217	100,0	100,0	

Conflictos o tendencia a polemizar o discutir

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	91	41,9	41,9	41,9
	RARA VEZ	46	21,2	21,2	63,1
	ALGUNAS VECES	46	21,2	21,2	84,3
	CASI SIEMPRE	28	12,9	12,9	97,2
	SIEMPRE	6	2,8	2,8	100,0
	Total	217	100,0	100,0	

Aislamiento de los demás

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	79	36,4	36,4	36,4
	RARA VEZ	46	21,2	21,2	57,6
	ALGUNAS VECES	45	20,7	20,7	78,3
	CASI SIEMPRE	36	16,6	16,6	94,9
	SIEMPRE	11	5,1	5,1	100,0
	Total	217	100,0	100,0	

Desgano para realizar las labores escolares

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	56	25,8	25,8	25,8
	RARA VEZ	85	39,2	39,2	65,0
	ALGUNAS VECES	47	21,7	21,7	86,6
	CASI SIEMPRE	18	8,3	8,3	94,9
	SIEMPRE	11	5,1	5,1	100,0
	Total	217	100,0	100,0	

Aumento o reducción del consumo de alimentos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	63	29,0	29,0	29,0
	RARA VEZ	40	18,4	18,4	47,5
	ALGUNAS VECES	86	39,6	39,6	87,1
	CASI SIEMPRE	17	7,8	7,8	94,9
	SIEMPRE	11	5,1	5,1	100,0
	Total	217	100,0	100,0	



PREGUNTAS PARA DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencia, ideas o sentimientos sin dañar a otros)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	35	16,1	16,1	16,1
	RARA VEZ	29	13,4	13,4	29,5
	ALGUNAS VECES	67	30,9	30,9	60,4
	CASI SIEMPRE	57	26,3	26,3	86,6
	SIEMPRE	29	13,4	13,4	100,0
	Total	217	100,0	100,0	

Elaboración de un plan de ejecución de sus tareas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	29	13,4	13,4	13,4
	RARA VEZ	24	11,1	11,1	24,4
	ALGUNAS VECES	90	41,5	41,5	65,9
	CASI SIEMPRE	69	31,8	31,8	97,7
	SIEMPRE	5	2,3	2,3	100,0
	Total	217	100,0	100,0	

Elogios a si mismo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	18	8,3	8,3	8,3
	RARA VEZ	63	29,0	29,0	37,3
	ALGUNAS VECES	75	34,6	34,6	71,9
	CASI SIEMPRE	45	20,7	20,7	92,6
	SIEMPRE	16	7,4	7,4	100,0
	Total	217	100,0	100,0	

La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	56	25,8	25,8	25,8
	RARA VEZ	54	24,9	24,9	50,7
	ALGUNAS VECES	45	20,7	20,7	71,4
	CASI SIEMPRE	46	21,2	21,2	92,6
	SIEMPRE	16	7,4	7,4	100,0
	Total	217	100,0	100,0	

Búsqueda de información sobre la situación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	29	13,4	13,4	13,4
	RARA VEZ	33	15,2	15,2	28,6
	ALGUNAS VECES	59	27,2	27,2	55,8
	CASI SIEMPRE	74	34,1	34,1	89,9
	SIEMPRE	22	10,1	10,1	100,0
	Total	217	100,0	100,0	

Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NUNCA	55	25,3	25,3	25,3
	RARA VEZ	41	18,9	18,9	44,2
	ALGUNAS VECES	71	32,7	32,7	77,0
	CASI SIEMPRE	39	18,0	18,0	94,9



SIEMPRE	11	5,1	5,1	100,0
Total	217	100,0	100,0	

MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

TÍTULO: El estrés académico en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2021

Planteamiento del Problema	Hipótesis	Objetivo(s)	Variab le(s)	Dimension	Indicador(es)	Método(s)	Estadística
¿Cuáles son los niveles de estrés académico en la educación a distancia de los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de ciencias de la Educación de la UNA PUNO como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2020?	Existe diferencias significativas entre los niveles de estrés en los estudiantes de la segunda especialidad de la facultad de Ciencias de la educación de la UNA Puno	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar el nivel de estrés académico en la educación a distancia de los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de ciencias de la Educación de la UNA PUNO como consecuencia del confinamiento por el Covid 19 en el año 2020</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>Determinar los estresores desencadenados antes del Estrés Académico en la educación a distancia en los</p>	Estrés académico	<p>Estresores</p> <p>Síntomas</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> Deficiencias metodológicas del docente Sobre carga del estudiante Intervenciones en público Clima social negativo Falta de control sobre el propio rendimiento académico Carencia de valor de los contenidos Baja autoestima académica Exámenes Falta de participación en el propio trabajo académico Síntomas físicos Síntomas psicológicos Síntomas comportamentales 	<p>Tipo de investigación: No experimental</p> <p>Diseño de investigación:</p> <p>Descriptivo o diagnóstico</p>	Estadística descriptiva



		<p>estudiantes de la segunda especialidad de facultad de Ciencias de la Educación</p> <p>Determinar los síntomas prevalentes presentados por los estudiantes de la segunda especialidad de facultad de Ciencias de la Educación como consecuencia del estrés académico</p> <p>Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés académico por parte de los estudiantes de la segunda especialidad de facultad de Ciencias de la Educación.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Resolución de Problemas • Autocrítica • Expresión Emocional • Pensamiento Desiderativo • Apoyo Social • Reestructuración Cognitiva • Evitación de Problemas y • Retirada Social 		
--	--	--	--	--	--	--	--

INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

PROTOCOLO DE INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

INSTRUCCIONES: A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 5 que indique mejor como se siente usted

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

Si () No ()

En caso de seleccionar la alternativa “no” se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí” pasar a la pregunta número 2 y continuar con el resto de las preguntas



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

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

2. 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)	(2)	(3)	(4)	(5)
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios					
La puntualidad y el carácter del profesor					
Las evaluación de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado por hacer el trabajo					
Otra: _____					
(especifique)					

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

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Síntomas físicos					
Trastorno del 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					
Síntomas psicológicos					
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Síntomas comportamentales					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (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 utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o nerviosismo.

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencia, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan de ejecución de sus tareas					
Elogios a si 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)					