



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL
SÉPTIMO Y OCTAVO SEMESTRE DEL PROGRAMA CIENCIAS
SOCIALES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA DE LA UNA-PUNO, 2021**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. LUCERO MAYDA AQUINO CHAHUARA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

**LICENCIADA EN EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD DE
CIENCIAS SOCIALES**

PUNO – PERÚ

2023



DEDICATORIA

*A Dios, por ser mi mentor
espiritual y compañero de vida,
dándome a cada instante la
fuerza y sabiduría para alcanzar
mis metas personales y
profesionales.*

*Con amor y cariño para mis padres
Matias Aquino y Vilma Chahuara
quienes fueron los principales
promotores para lograr mis metas.
Por haberme brindado su apoyo
emocional y económico a lo largo
de mi formación profesional.*

*“No permitas que tu mente intimide a tu cuerpo haciéndole creer que debes llevar la
carga de tus preocupaciones”*

Astrid Alauda

*A mis amados hermanos (as): Carmen,
Susy, Miguel y Heydi quienes siempre
me brindaron su apoyo incondicional
día a día hasta lograr alcanzar mis
objetivos.*



AGRADECIMIENTOS

A mi alma mater, Universidad Nacional del Altiplano de Puno, por abrirme las puertas y a su vez por brindarme la oportunidad de formarme como profesional.

A la Facultad Ciencias de la Educación en especial a la Escuela Profesional de Educación Secundaria, programa Ciencias Sociales, por darme la oportunidad de formarme como educadora. Gracias a los docentes de la carrera por compartir sus sabios conocimientos durante mi paso por la universidad.

Sin sinceros agradecimientos a mis jurados: Presidente Dr. Jorge Alfredo Ortiz del Carpio, excelente docente en temas de educación regional y nacional. Primer miembro Dra. Lilia Maribel Angulo Mamani, destacada maestra en temas de diseño curricular. Segundo miembro Dr. Roger Melenio Calizaya Condori, excelente docente en temas de investigación científica.

A mi asesor de tesis M. Sc. Valerio Lorenzo Arpasi, por haberme guiado con paciencia y sabiduría durante la elaboración del informe de tesis.

A mis compañeros y amigos de pregrado con quienes compartí cinco años de formación profesional. Su amistad y compañerismo han aportado en un alto porcentaje a mis ganas de seguir adelante con mi trabajo de investigación. Gracias por su comprensión y consejos en los momentos difíciles.

Lucero Mayda Aquino Chahuara



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN..... 10

ABSTRACT 11

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 13

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 15

1.2.1. Problema general 15

1.2.2. Problemas específicos..... 15

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 16

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO..... 16

1.5. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN 17

1.5.1. Objetivo general..... 17

1.5.2. Objetivos específicos 17

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES 18



2.1.1. Internacional	18
2.1.2. Nacional	20
2.1.3. Regional	22
2.2. MARCO TEÓRICO	24
2.2.1. Estrés académico.....	25
1.2.1.1. Situaciones académicas estresantes	31
1.2.1.2. Reacciones físicas.....	35
1.2.1.3. Reacciones psicológicas	36
1.2.1.4. Reacciones conductuales	37
2.3. MARCO CONCEPTUAL	41
CAPÍTULO III	
MATERIALES Y MÉTODOS	
3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	42
3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	42
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....	43
3.3.1. Técnica.....	43
3.3.2. Instrumentos.....	43
3.4. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	44
3.4.1. Enfoque o tipo de investigación.....	44
3.4.2. Diseño	44
3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO	45
3.6. DISEÑO ESTADÍSTICO.....	45
3.7. PROCEDIMIENTO	45
3.8. SISTEMA DE VARIABLES.....	46
3.9. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	47



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS	48
4.2. DISCUSIÓN	56
V. CONCLUSIONES	59
VI. RECOMENDACIONES	60
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	61
ANEXOS.....	68

Área: Interdisciplinaridad en la dinámica educativa: Ciencias Sociales

Tema: La familia y la educación

Fecha de sustentación: 12/Ene/2023.



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variables	46
Tabla 2. Nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria de la UNA-Puno, 2021	48
Tabla 3. Nivel de situaciones estresantes que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa de Ciencias Sociales.....	50
Tabla 4. Nivel de reacciones físicas que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa de Ciencias Sociales	51
Tabla 5. Nivel de reacciones psicológicas que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa de Ciencias Sociales.....	53
Tabla 6. Nivel de reacciones conductuales que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa de Ciencias Sociales.....	54



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Modelo Sistémico Cognoscitivista propuesto por Arturo Barraza Macías ...	33
Figura 2. Ubicación geográfica de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno	42
Figura 3. Nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria de la UNA-Puno, 2021 según la tabla 2.....	49
Figura 4. Nivel de situaciones estresantes que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre según la tabla 3.....	50
Figura 5. Nivel de reacciones físicas que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre según la tabla 4.	52
Figura 6. Nivel de reacciones psicológicas que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre según la tabla 5.....	53
Figura 7. Nivel de reacciones conductuales que presentan los estudiantes de séptimo y octavo semestre según la tabla 6.....	55



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

UNA: Universidad Nacional del Altiplano

OMS: Organización Mundial de la Salud

SISCO: Inventario Sistémico Cognoscitivista

APA: Asociación Americana de Psicología

EBR: Educación Básica Regular

SGA: Síndrome General de Adaptación

UPeU: Universidad Peruana Unión



RESUMEN

En la investigación titulada “Nivel de estrés académico en los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria de la UNA – Puno, 2021”, el estrés académico es una enfermedad que padecen los estudiantes debido a las exigencias y retos que demanda la vida universitaria, el cual se debe tomar gran atención ya que la presencia de un alto nivel de estrés puede traer consecuencias físicas, psicológicas y conductuales. Por ello se ha planteado como objetivo determinar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre. En cuanto a la metodología corresponde al tipo de estudio descriptivo diagnóstico, de corte transversal, de diseño no experimental y pertenece al enfoque cuantitativo. Para la recolección de datos la técnica utilizada fue la encuesta, siendo el instrumento el cuestionario del estrés académico con escalamiento tipo Likert, teniendo como muestra a 92 estudiantes matriculados del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales de la mencionada escuela profesional. Como resultados principales de la investigación se destaca que un 3.3% de estudiantes muestran un nivel bajo de estrés académico y, el 76.1% de estudiantes evidencian nivel medio y por último el 20.7% de estudiantes presentan nivel alto. Llegando a la conclusión general de la variable, el estrés académico que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre es de nivel medio, así como sus reacciones físicas, psicológicas y conductuales.

Palabras Claves: Ciencias Sociales, Estrés, Estudiantes, Nivel académico, Reacciones.



ABSTRACT

In the research entitled "Level of academic stress in the students of the seventh and eighth semester of the Social Sciences program of the professional school of Secondary Education of UNA - Puno, 2021", academic stress is a disease that students suffer due to the demands and challenges that university life demands, which must be taken great care since the presence of a high level of stress can bring physical, psychological and behavioral consequences. For this reason, the objective has been to determine the level of academic stress presented by the students of the seventh and eighth semester. Regarding the methodology, it corresponds to the type of descriptive diagnostic study, cross-sectional, non-experimental design and belongs to the quantitative approach. For data collection, the technique used was the survey, the instrument being the academic stress questionnaire with Likert-type scaling, having as a sample 92 students enrolled in the seventh and eighth semester of the Social Sciences program of the aforementioned professional school. As main results of the research, it stands out that 3.3% of students show a low level of academic stress and 76.1% of students show medium level and finally 20.7% of students present a high level. Reaching the general conclusion of the variable, the academic stress presented by the students of the seventh and eighth semester is medium level, as well as their physical, psychological and behavioral reactions.

Keywords: Sciences Social, Stress, Students, Academic level, Reactions.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La investigación titulada “Nivel de estrés académico en los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria de la UNA-Puno, 2021” aborda aspectos sustanciales que adquieren conceptos vinculados al estrés académico, donde permite conocer el nivel de estrés que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre. En efecto el estrés no es una simple enfermedad sino una realidad problemática que aqueja a los estudiantes de educación presentando síntomas a nivel físico, psicológico y conductual. Dentro de este marco, se tiene como objetivo determinar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de séptimo y octavo semestre.

De acuerdo con Dueñas (2017) el estrés académico se refiere aquellos procesos cognitivos y emocionales que los estudiantes sienten, tomando en cuenta los efectos de los estresores académicos. Es decir, los estudiantes examinan numerosos rasgos del ambiente académico y los categorizan como amenazas, retos o demandas a las que pueden responder con eficacia o ineficacia; estas valoraciones se asocian con sensaciones esperadas, tales como: angustia, desconfianza, enfado, tristeza.

A continuación, se presenta la estructura del trabajo de investigación:

En el capítulo I, se presenta la introducción, desarrollándose el planteamiento del problema, la formulación del problema identificándose el problema general y los problemas específicos, la justificación del estudio, y por último se presenta los objetivos de la investigación.



En el capítulo II, hace referencia a la revisión de la literatura, donde se muestran los antecedentes de diversos estudios realizados con anterioridad de carácter internacional, nacional y regional. Posterior a ello se construye el marco teórico y el marco conceptual.

En el capítulo III, se detalla los materiales y métodos, tomando en consideración la ubicación geográfica del estudio, el periodo de duración del estudio, procedencia del material utilizado, población y muestra de estudio, diseño estadístico, procedimiento, variables y los análisis de los resultados.

En el capítulo IV, se presenta los resultados y discusión, de acuerdo a los datos obtenidos se realiza la descripción e interpretación de las tablas y figuras de manera clara y precisa. Finalmente, los resultados se discuten tomando en consideración a los antecedentes.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés es un dilema que forma parte de la vida del ser humano, de tal forma que a diario percibe situaciones que son consideradas como estresantes, por ejemplo, una noticia, una mala calificación, un accidente, no conseguir un puesto de trabajo, entre otros casos. De igual manera durante la vida universitaria la mayoría de los estudiantes evidencian estrés, debido a que son sometidos a fuertes demandas y exigencias académicas. Por otro lado, existen estudiantes que se adaptan fácilmente a las presiones académicas, sin embargo, a la mayoría de los estudiantes esta enfermedad va afectando de manera considerable repercutiendo en su salud mental y física. Guerrero (2017) señala que “el estrés académico es una reacción de activación fisiológica, conductual y psicológica, frente a estímulos académicos, esta reacción se produce cuando el alumno se ve expuesto a estresores académicos” (p. 141).



Al respecto, el director general de la Organización Mundial de la Salud (OMS) Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus en el mes de septiembre del año 2022, señaló que “una mala salud mental podría tener un impacto debilitante en el rendimiento y la productividad de una persona”. Asimismo uno de los problemas que aqueja a los estudiantes universitarios en el Perú es el estrés, esta realidad es confirmada en una tesis presentada por Martínez (2019) cuyo título es “estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura” donde reveló que el 86.9% de los estudiantes de tres ciudades del Perú padecen de estrés académico en una intensidad de medianamente alto.

Similar situación se puede constatar en la región de Puno. Según las investigaciones realizadas en distintas universidades, la gran mayoría de los estudiantes universitarios presentan estrés académico repercutiendo en su rendimiento académico. Al respecto, Roque (2018) en su tesis titulada: “Nivel de estrés académico en los estudiantes de 1° al 10° semestre de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-Puno”, concluye que el 89,3 % de los estudiantes presentan estrés académico ubicándose en el nivel medio. De manera similar, en un estudio realizado a 377 estudiantes de octavo y noveno ciclo de las distintas escuelas profesionales de la UNA-Puno, los resultados indicaron que el nivel de estrés académico es alto con un 75.3%. (Dueñas, 2017). Estos datos indican que esta realidad problemática no es ajena en la región de Puno ya que los estudiantes universitarios presentan índices preocupantes en cuanto al estrés académico.

El estrés académico en los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria de la UNA-Puno, es notable ya sea con poca o mucha profundidad. Además, según la versión de algunos estudiantes el estrés aumenta de acuerdo al semestre, ya que en los primeros años de



estudio el estrés es poco profundo, en cambio en los semestres superiores el estrés aumenta debido a las exigencias académicas. Cabe destacar que el estrés se presenta con mayor frecuencia a finales del semestre académico. Por otro lado, las situaciones que generan estrés dentro del ámbito educativo es la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado que dan los docentes para entregar trabajos, la evaluaciones escritas y orales, la competencia con los compañeros con el afán de obtener la nota más alta, no entender los temas que aborda el docente, las defectuosas metodologías que aplica el docente en el aula, entre otros. Por su parte, Arias y Vizoso (2016) mencionan que “las situaciones relacionadas con los exámenes son las que causan estrés académico con más frecuencia” (p. 3).

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria de la UNA – Puno, 2021?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de situaciones estresantes que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre?
- ¿Cuál es el nivel de reacciones físicas que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre?
- ¿Cuál es el nivel de reacciones psicológicas que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre?
- ¿Cuál es el nivel de reacciones conductuales que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre?



1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

Los estudios de nivel descriptivo de tipo diagnóstico necesariamente no requieren de una hipótesis, es por ello que no se presenta una hipótesis en el trabajo de investigación.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

En la actualidad el estrés es una realidad problemática que afrontan los estudiantes universitarios de la región de Puno y a nivel nacional. Asimismo, el tránsito de una educación básica a una educación superior, en donde los estudiantes se forman para ser profesionales competitivos requiere de gran esfuerzo. En muchas ocasiones este problema es el principal causante del bajo rendimiento y la deserción universitaria, por los fuertes retos que demanda el entorno educativo, sobre todo a finales de cada semestre. Por otro lado, las situaciones que generan el estrés son los trabajos académicos, el tiempo limitado que dan los docentes para entregar tareas, las evaluaciones, las practicas preprofesionales. De igual manera esta situación se pudo constatar con algunos estudios realizados donde indican que los estudiantes vienen reportando reacciones físicas, psicológicas y conductuales.

Los resultados del estudio serán de gran importancia para los docentes y las autoridades de la facultad Ciencias de la Educación, para que puedan tomar decisiones acertadas y promover programas de intervención para afrontar el estrés académico, con el fin de reducir el nivel de estrés que se evidencia. En cuanto a los estudiantes ayudará a tomar conciencia sobre el afrontamiento del estrés ya que ubicándose en un nivel de estrés medio o alto afecta en su calidad de vida y su rendimiento académico. Además de ello, la investigación será de gran beneficio para la población puneña y también servirá como antecedente de estudio para futuras investigaciones, así como inspiración para otros estudiantes que aborden esta problemática que aqueja a los estudiantes universitarios.



1.5. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Determinar cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria de la UNA-Puno, 2021.

1.5.2. Objetivos específicos

- Precisar cuál es el nivel de situaciones estresantes que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre.
- Precisar cuál es el nivel de reacciones físicas que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre.
- Precisar cuál es el nivel de reacciones psicológicas que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre.
- Precisar cuál es el nivel de reacciones conductuales que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Internacional

Kloster y Perrotta (2019) en su trabajo de investigación titulado: “Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná, Argentina”. Tuvo como objetivo general analizar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios. La metodología usada es el enfoque cuantitativo de tipo descriptivo-comparativo, la técnica utilizada fue una encuesta y el instrumento un cuestionario SISCO del estrés académico de Arturo Barraza Macías, la muestra es de 163 estudiantes universitarios entre 17 a 38 años de edad. Llegando a la conclusión, que los estudiantes presentan un nivel de estrés moderado, y además los estudiantes de los últimos años emplean con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento que los estudiantes de primer año.

Pineida (2020) en su estudio titulado: “Nivel de estrés académico de los estudiantes de Psicología Educativa y Orientación de la Universidad Central del Ecuador, en el período de estudio julio-noviembre 2019”. Tuvo como principal objetivo, caracterizar el nivel de estrés académico de los estudiantes de Psicología Educativa y Orientación de la Universidad Central del Ecuador. En cuanto a la metodología, pertenece al enfoque cuantitativo de diseño no experimental, de corte transversal, de nivel descriptivo, la población de estudio fue 232 estudiantes de cuarto, quinto, sexto, séptimo, octavo y noveno ciclo, la técnica utilizada es la encuesta y el instrumento un cuestionario del estrés académico. Finalmente, el autor llegó a la conclusión, que el nivel de estrés académico alcanzado en mayor grado por los estudiantes es moderado, en razón a que poseen condiciones, cualidades y



aptitudes necesarias para adoptar y adecuar estrategias para manejar y afrontar las demandas y exigencias de la universidad.

Emiro et al. (2020) en su investigación titulada: “Estrés académico en estudiantes universitarios”. En la que se plantea como objetivo general analizar el estrés académico en estudiantes universitarios. La metodología utilizada fue el enfoque cuantitativo, de corte transversal y de nivel descriptivo, la muestra estuvo conformada por 450 estudiantes de tres universidades diferentes. El instrumento aplicado fue un cuestionario denominado Inventario SISCO del estrés académico. La investigación concluye que, en la categoría de situaciones estresantes, el ítem con un alto porcentaje es la sobrecarga de trabajos académicos, en las reacciones físicas es la inquietud. En cuanto a las reacciones psicológicas el ítem más preocupante fue la somnolencia o mayor necesidad de dormir, y por último en la categoría de reacciones comportamentales fue el aumento o reducción de alimentos.

Soto et al. (2021) en su estudio titulado: “Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo”. El principal objetivo fue analizar el estrés académico en estudiantes universitarios y su relación con la práctica de ejercicio físico o deporte. En cuanto a la metodología pertenece al enfoque cuantitativo, de estudio descriptivo transversal y comparativo, la muestra de estudio estuvo conformada por 102 estudiantes universitarios de la carrera de Derecho, Educación Física y Motricidad Humana de la Universidad Autónoma de Chihuahua. El instrumento que se utilizó para evaluar el nivel de estrés académico fue el inventario SISCO de estrés académico. El autor llegó a la conclusión de que existe estrés en los estudiantes universitarios, mostrándose con mayor frecuencia en los estudiantes que pertenecen a la carrera de Motricidad Humana; sobre todo en aquellos estudiantes que no realizan actividad física o deporte.



Silva et al. (2020) en su artículo de investigación titulado: “Estrés académico en estudiantes universitarios”, el objetivo general del estudio fue determinar el nivel de estrés en estudiantes universitarios. Respecto a la metodología pertenece al enfoque cuantitativo, diseño descriptivo y correlacional, teniendo como muestra de estudio a 255 estudiantes universitarios de la facultad de Enfermería y Genómica e Ingeniería en Petroquímica y Nanotecnología. El instrumento utilizado fue el inventario SISCO del estrés académico. Llegando a la conclusión de que el 86.3% de los participantes presentan un nivel de estrés moderado y que los estresores más frecuentes son las evaluaciones, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado que dan los docentes.

2.1.2. Nacional

Vigo (2019) en su estudio titulado: “Niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios, Chachapoyas, Perú, 2019”. El objetivo general fue determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios. En la metodología pertenece al paradigma cuantitativo, de diseño no experimental, de nivel descriptivo, de corte transversal y analítico, la población estuvo conformada por 92 estudiantes de la escuela profesional de Estomatología de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. Llegando a la conclusión, en cuanto a las estrategias de afrontamiento y síntomas los estudiantes presentan un nivel bajo y en la dimensión de estresores presenta un nivel medio.

Flores (2019) en su tesis titulada: “Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios”. Tuvo como objetivo general determinar y comparar los niveles de estrés académico entre los estudiantes de Psicología, Ingeniería Industrial y Odontología. En cuanto a la metodología pertenece al enfoque cuantitativo donde el tipo de estudio es descriptivo-comparativo, la muestra de estudio es de 595



estudiantes de edades que oscilan entre los 17 a 21 años, el instrumento utilizado es el inventario SISCO del estrés académico. Llegando a la conclusión, que no existe diferencia significativa en los niveles de estrés entre las carreras de Psicología, Odontología e Ing. Industrial. Por otro lado, las mujeres son las más propensas a sufrir síntomas del estrés académico y el estresor más frecuente son los exámenes, seguido de sobrecarga de tareas.

Miranda (2019) en su trabajo de investigación titulado: “Estrés Académico en estudiantes universitarios de la facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018”. Tuvo como principal objetivo identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina. La metodología usada es cuantitativa de diseño no experimental, de corte transversal descriptivo, la muestra es de 116 estudiantes. Llegando a la conclusión, de que 93.97% de los estudiantes presentan estrés académico con un nivel moderado, así como sus estresores, reacciones y estrategias de afrontamiento.

Estrada et al. (2021) en su estudio titulado: “Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19”. Tuvo como objetivo determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana. En la metodología el enfoque utilizado es el cuantitativo, de diseño no experimental y de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 172 estudiantes a quienes se les aplicó un cuestionario denominado inventario SISCO del estrés académico y una ficha de datos sociodemográficos. Llegando a la conclusión, que los estudiantes se caracterizaron por presentar altos niveles de estrés académico y se determinó que dicha variable se asocia significadamente al sexo, el grupo etario y el año de estudios.



Chávez y Peralta (2019) en su investigación titulada: “Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú”, tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y la autoestima. La metodología utilizada es cuantitativa, de tipo descriptivo correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 126 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. En cuanto a los instrumentos utilizados fueron el inventario de estrés académico y la escala de autoestima de Rosenberg. Llegando a la conclusión que el estrés académico se incrementa y la autoestima disminuye conforme se avanza en los estudios; asimismo, la mayor parte de los estudiantes perciben altos niveles de agentes estresores y más del 50% del total de estudiantes manifiestan síntomas de estrés con un nivel moderado.

2.1.3. Regional

Roque (2018) en su tesis titulado: “Nivel de estrés académico en los alumnos de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-Puno 2016-II”. Tuvo como objetivo general determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del 1° al 10° semestre. La metodología usada es cuantitativa donde el tipo de estudio es descriptivo y de diseño no experimental, la población total es de 350 estudiantes, el instrumento utilizado fue el inventario SISCO del estrés académico de Arturo Barraza Macías. Llegando a la conclusión general de que el 89.3 % de la población estudiantil presenta estrés académico con un nivel medio.

Coavoy (2019) en su trabajo de investigación titulado: “Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de enfermería”. Tuvo como objetivo general determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de enfermería de la UPeU– Filial Juliaca. La metodología usada es cuantitativa, de diseño no experimental y de tipo correlacional, la muestra estuvo



conformada por 82 estudiantes, donde se aplicó el cuestionario SISCO del estrés académico con escala tipo Likert. Llegando a la conclusión general que los estudiantes de enfermería sufren de estrés moderado (68.3 %) debido a que no utilizan las estrategias de afrontamiento.

Dueñas (2017), en su estudio de investigación titulado “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno”. Tuvo como objetivo general determinar el grado de relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. La metodología utilizada es cuantitativa de diseño no experimental, correlacional, el instrumento utilizado es un cuestionario del estrés académico. Llegando a la conclusión que, si existe grado de relación entre ambas variables, es decir, al manifestar los estudiantes un estrés académico alto le genera un desequilibrio mayor a nivel cognitivo, afectivo que les imposibilita a los estudiantes a ver la situación de manera clara lo que propicia que utilicen estrategias regulares de afrontamiento.

Maquera (2020) en su estudio de investigación titulado: “Depresión y estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno-2019”. Tuvo como objetivo general determinar la relación entre la depresión y el estrés académico en estudiantes de Enfermería. La metodología utilizada es el enfoque cuantitativo de tipo correlacional con diseño no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 54 estudiantes, los instrumentos utilizados fueron la escala de Zung y el inventario SISCO del estrés académico. Finalmente se concluye, que sí existe relación entre la depresión y el estrés académico en los estudiantes de séptimo ciclo de la facultad de Enfermería, es decir mientras el nivel de estrés es alto, el nivel de depresión aumenta de manera considerable.



2.2. MARCO TEÓRICO

El estrés es visto por muchos autores como uno de los problemas de salud más frecuentes no solo en Latinoamérica sino a nivel mundial, por lo que desde tiempos antiguos ha sido un tema alarmante para nuestra sociedad, por su impacto físico, psicológico y comportamental en las personas. Por otro lado, el estrés no distingue edad, género o posición socioeconómico. Algunos autores manifiestan que se trata de una enfermedad, mientras que otros autores afirman que es una respuesta a las exigencias de la vida cotidiana. Por su parte Ramos (2020) afirma que “el estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona” (p. 23).

Por otra parte, la evolución del término estrés viene de muchos años atrás en donde nunca tuvo una traducción ni un término exacto. Gutiérrez y Amador (2016) indican que “el término estrés deriva del griego STRINGERE, que significa provocar tensión. Habiéndosele identificado inicialmente como un proceso que produce alteración fisiológica”. Posteriormente en el año de 1867 el médico y fisiólogo francés Claude Bernard manifestó que los cambios o presiones de situaciones en el medio externo pueden perturbar el organismo interno.

Con base a las anteriores investigaciones en el año 1956 un alumno de posgrado de la Universidad de McGill (Montreal, Canadá) de nombre Hans Selye empezó hacer estudios sobre el estrés. Según Berrío y Mazo (2011) mencionan que Selye se percató de que todos los enfermos a quienes observaba, indiferentemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos. Selye denominó este fenómeno como Síndrome General de Adaptación.



Años más tarde, Selye realizó estudios experimentales utilizando el método científico. En ese entonces realizó experimentos con ratas sometidos a ejercicios físicos, calor y ruido; de esa forma pudo comprobar la alteración de las hormonas suprarrenales, el desgaste del sistema linfático y también el inicio de úlceras gástricas. “A este conjunto de factores Selye lo designó inicialmente como estrés biológico y después simplemente estrés” (Berrío y Mazo, 2011, p. 67). De esa forma, Selye indicó que varias de las enfermedades como son las cardíacas, la presión arterial alta y los trastornos emocionales se originan por los cambios fisiológicos.

En la actualidad las demandas sociales y cotidianas requieren de una buena adaptación o de manera contraria se puede llegar a sufrir el trastorno del estrés. Asimismo, un gran porcentaje de personas consideran al estrés como un problema común que son causadas por diferentes situaciones, por ejemplo, las relaciones amorosas, el trabajo laboral, los estudios, las enfermedades, los duelos, entre otros.

2.2.1. Estrés académico

A finales del siglo XX y principios del XXI se empieza a hablar del estrés académico gracias a la aportación del Modelo Sistémico Cognoscitivista de Arturo Barraza Macías, quien considera que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y principalmente psicológico, que se presenta cuando el estudiante es sometido a diversas exigencias académicas en la universidad, y a estas exigencias el estudiante lo identifica como estresores; cuando las situaciones académicas causan estrés provoca un desequilibrio sistémico que se puede identificar en los síntomas que presenta el estudiante, y estos síntomas obligan al estudiante a tomar acciones para su afrontamiento y de esa forma poder restaurar el equilibrio sistémico (Toribio y Franco, 2016).



Al respecto, Barraza (2005) indica que el estrés es algo que experimentan los estudiantes debido a exigencias endógenas o exógenas, afectando su desempeño en el campo estudiantil, donde los estresores están asociados a las actividades que realizarán en el campo académico.

De igual manera, Dueñas (2017) afirma que el estrés académico hace referencia al impacto de los estresores académicos, a su vez es un proceso que se lleva a cabo a nivel cognitivo y afectivo. Es decir, el estudiante realiza una evaluación de las diversas características del ambiente académico en el que se encuentra, para finalmente identificarlas como amenazas o desafíos en las que evalúa si puede responder eficazmente o no; durante la evaluación se presentan diferentes sensaciones como la preocupación, la angustia, la desconfianza, cólera, desolación, satisfacción, consuelo y demás.

Por su lado, Osorio (2010) sostiene que el estrés académico proviene de dos tipos de presiones, los cuales son conocidas como externas e internas. En las presiones o exigencias internas el estudiante establecerá altas expectativas de lograr su objetivo en donde realizará su mayor esfuerzo; mientras que en las externas el estudiante va presenciando exigencias como son la entrega de trabajos, resolver exámenes con un tiempo límite, exponer frente a sus compañeros, no entender el tema tratado en clase, entre otros. En su etapa inicial el estrés es normal y manejable, sin embargo cuando ya se manifiestan reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales el cuerpo y la mente del estudiante se empieza a desgastar y finalmente causa un bajo rendimiento académico (citado por Moreno et al., 2022).



Con base a estos conceptos podemos definir que el estrés académico se origina por la presión que padecen los estudiantes dentro del ámbito académico y éstas a su vez son causadas por diferentes situaciones por ejemplo exámenes, exposiciones, trabajos de investigación y otros. Cabe señalar también que el estrés académico aumenta conforme el estudiante va avanzando en sus estudios (inicial, primaria, secundaria, universidad). Además, el estrés académico no solo se puede presentar en los estudiantes, sino también se manifiesta en los docentes por el arduo trabajo que realizan día a día en las aulas.

También, es importante resaltar que la Teoría del Síndrome General de Adaptación (SGA) propuesta por Hans Selye considerado por muchos como el padre del estrés, da a conocer los cambios que se originan en el organismo de las personas a causa de los estresores; dentro de esta teoría existen tres fases o estados. A continuación, son los siguientes:

- ***Estado de alarma o de shock:*** Es la fase inicial de este proceso en donde una carga estresante rompe o altera el equilibrio normal del ser humano en respuesta ante una amenaza, como su nombre mismo lo indica el organismo entra en estado de shock esto se da porque la adaptación no ha sido bien adquirida. En esta fase podemos notar el incremento de la función cardiaca y respiratoria o también llamada taquicardia, disminución de temperatura, liberación de hormonas, etc. Finalmente, si el organismo sobrevive a esta primera etapa, entonces se pone fin al Síndrome General de Adaptación (SGA) pero si permanece el estrés inmediatamente ingresa a la segunda fase.
- ***Estado de resistencia o adaptación:*** En esta fase el organismo hará un esfuerzo mayor por adaptarse, también estabilizará su función a un estado normal, es decir, se constituirá una resistencia en donde desaparecerán los



síntomas que se percibieron en la etapa inicial. No obstante, si el estrés permanece y el organismo no se adapta a pesar de haber hecho un esfuerzo extra, en consecuencia, el mantenimiento de los recursos llegará a disminuir y enseguida pasará a la tercera etapa.

- ***Estado de agotamiento:*** En esta fase el estrés es conocido como crónico que se presenta de manera prolongada (uno a tres meses) y extrema en donde la adaptación adquirida se va desvaneciendo, del mismo modo el organismo no puede resistir más el equilibrio y en determinadas ocasiones puede lograr desatar úlceras pépticas y alteración de las glándulas suprarrenales. Del mismo modo, Ali (2017) indica que en esta etapa los síntomas más frecuentes que se puede observar en una persona son las siguientes: desgano, diarrea, gastritis, úlceras, intranquilidad para dormir, irritabilidad, enfermedades cardíacas, depresión, etc. Finalmente, esta etapa llega a su fin con la muerte.

En cuanto a los niveles de estrés la Asociación Americana de Psicología (APA) identifica tres tipos: agudo, episódico y crónico.

- ***Estrés agudo o de nivel bajo:*** Es el más común que se presenta en las personas, este se da a causa de las exigencias o episodios que se presentan en nuestra vida cotidiana, por ejemplo: no cerrar un contrato, realizar una actividad con un tiempo limitado, problemas familiares y otros. También es importante mencionar que este tipo de estrés es originado por situaciones vividas en el pasado como también de exigencias anticipadas de un futuro próximo. Sin embargo, este tipo de estrés no perdura por mucho tiempo, es decir es un tipo de estrés que se da a corto plazo, motivo por el cual no causa daños en las personas. Los indicios más frecuentes son la aflicción emocional, enojo, dolores de cabeza, espalda, mandíbula, malestares estomacales y



digestivos, sudoración en las manos, mareos, migrañas, pies y manos frías y dolencia en el pecho

- ***Estrés episódico o de nivel medio:*** Se determina por manifestarse de forma constante en el cuerpo humano. Las personas que sufren de este tipo de estrés son aquellas que suelen llevar una rutina de vida desorganizada y generalmente están apurados por algún motivo, pero por más que se apresuren siempre terminan llegando tarde a algún lugar. De la misma manera estas personas asumen demasiadas responsabilidades y sin embargo tampoco cumple dichos compromisos.

A las personas que padecen de estrés episódico se les describe como aquellos seres humanos con mucha energía nerviosa, del mismo modo suelen ser siempre cortantes sin ganas de dialogar y en ocasiones su irritabilidad se refleja a través de la discrepancia. Las sintomatologías más habituales del estrés episódico son: los dolores de cabeza, migraña, hipertensión, dolores en el pecho y problemas cardiacos. Para el tratamiento de este tipo de estrés episódico la mejor solución es buscar ayuda profesional, lo cual se llevará a cabo mediante terapias en un periodo determinado.

- ***Estrés crónico o de nivel alto:*** Los tipos de estrés mencionados con anterioridad pueden ser sobrellevados, pero este tipo de estrés crónico es muy difícil de manejar ya que se caracteriza por ser el que desgasta día a día, mes a mes y año tras años. De igual forma, este tipo de estrés presenta cansancio crónico destruyendo el organismo, la mente y la vida de la persona. Por otro lado, usualmente se origina en familias que padecen de necesidad y están en medio de la pobreza, en familias disfuncionales, en un trabajo o carrera



profesional que no llega a gustarle a la persona y solo por compromiso asume responsabilidades, etc.

La persona que padece de este mal no tiene la intención de buscar una solución al problema, más al contrario pierde las esperanzas y todo lo ve del lado negativo y en muchas ocasiones no acepta la ayuda de un especialista. Estas se originan también a causa de experiencias traumáticas vividas en un pasado lejano y que siguen manteniendo esos recuerdos en el presente afectando la personalidad física, psicológica y comportamental.

Durante este largo periodo de tiempo las personas se van desgastando poco a poco teniendo crisis nerviosa fatal, debido a que los recursos utilizados se van disminuyendo por el desgaste, los síntomas que presenta la persona son difíciles de tratar y solo con la ayuda de un buen profesional se puede manejar este tipo de estrés. Finalmente, si la persona no acepta la ayuda requerida, la consecuencia será fatal como la muerte y en muchos casos se ve reflejado a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el temido cáncer.

Por su parte Cólica (2012) indica que existen dos tipos de estrés (citado por Quispe, 2019).

- **Eutrés:** Es considerado por muchos investigadores como el estrés positivo o también llamado buen estrés, porque no causa daño en el cuerpo humano y es una cantidad esencial para la vida, el crecimiento y la sobrevivencia. Esta presión es una motivación que nos permite afrontar los retos que se presentan, nos anima a luchar por los buenos resultados y a adaptarnos a los cambios. Según estableció Hans Selye "algo de estrés es esencial y saludable; la cantidad



óptima de estrés es ideal, pero demasiado estrés es dañino" (Camargo, 2004, p. 79).

Un ejemplo claro del eustrés es cuando un estudiante siente nerviosismo a la hora de dar un examen oral o escrito, exposición frente a los demás o cuando hay prisa por llegar a un lugar y hora prevista, es ahí donde podemos percibir el estrés de manera positiva.

- ***Distrés:*** En cambio el distrés es definido como el estrés negativo que trae una experiencia brusca y frustrante a la vez, es un prototipo de estrés que causa un alto esfuerzo con relación a la demanda, destruyendo de forma gradual al organismo, es acumulable y ocasiona lesiones en las neuronas del hipocampo, acelerando en algunas circunstancias el envejecimiento. Algunos factores estresantes relacionados son el trabajo, la familia, la enfermedad, muerte de un familiar, la deuda bancaria, frustración, el alcohol, el tabaco, etc.

1.2.1.1. Situaciones académicas estresantes

Los estresores son conocidos como amenazas o presiones que percibe el sujeto, generando en él desesperación y nerviosismo. Estas situaciones denominadas estresores pueden causar pequeños o grandes cambios en la vida del sujeto, esto va depender de como la persona se adapte a las situaciones amenazantes, por lo que puede ir desde un disgusto a corto plazo o de manera contraria hasta llegar a la muerte. Por su parte, Ramos (2020) plantea, que las situaciones que causan el estrés dependen de la percepción y valoración que se hace de ellas, por lo que no existe una situación específica donde se genere el estrés sino que existe diferentes características que convierten una experiencia vivida en un gran problema de estrés.



En cuanto a los estresores en el ámbito académico, estos son percibidos por los estudiantes. Por su parte, Bedoya et al. (2014) menciona que los estresores son los diversos acontecimientos sucedidos dentro del espacio académico de la universidad donde llegan a generar estrés en los estudiantes universitarios. Cabe mencionar que los estresores más frecuentes en la universidad son los exámenes (orales y escritas), la metodología de enseñanza, la perspectiva que tiene el estudiante respecto a la universidad, a su desempeño y a su carrera, problemas económicos, problemas para adaptarse a la universidad, la sobrecarga de tareas entre otros, según diversos teóricos todos los estresores mencionados provocan en el estudiante desequilibrio sistémico las que se clasifican como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

Por otro lado, Barraza (2008) planteó una teoría denominada Modelo Sistémico Cognoscitivista referido al estudio del estrés académico desde una mirada sistémico-cognoscitiva, donde considera al estrés académico como un proceso adaptativo y psicológico que se presenta en tres etapas; en la primera etapa el estudiante es sometido a presiones denominadas estresores (input); en la segunda etapa, los estresores provocan un desequilibrio sistémico desencadenando una serie de síntomas; y por último en la tercera etapa el estresor exige al estudiante utilizar estrategias para afrontar y reponer el equilibrio sistémico inicial (ouput). Durante estas tres etapas se puede identificar tres componentes del estrés académico como son los estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (Dueñas, 2017).



Figura 1. Modelo Sistémico Cognoscitivista propuesto por Arturo Barraza Macías

A continuación, se presenta de manera detallada las situaciones académicas que causan estrés en la población estudiantil:

- a) **Competencia entre compañeros:** Esta situación muchas veces se da con el objetivo de obtener la nota más alta o con el afán de pertenecer a los primeros lugares. Algunos estudiantes se ven amenazados por sus compañeros de clase donde llegan a tener una nota mayor, motivo por el cual el estudiante tiene que hacer un esfuerzo extra.
- b) **Sobrecarga de trabajos académicos:** En el ámbito pedagógico y más en los estudiantes universitarios la sobrecarga y el número de tareas que dejan los docentes causan mucho estrés. Muchas veces se da porque el estudiante no realiza en su debido momento las tareas y deja que se acumule los trabajos con las demás asignaturas. Por otro lado, hay docentes que dejan exceso de



tareas y con una gran complejidad de desarrollo que claramente se necesita de un tiempo adecuado para realizar, y en este lapso de tiempo los estudiantes muchas veces dejan de consumir alimentos.

- c) **La personalidad y forma de enseñar del docente:** La personalidad no activa y la forma de enseñanza del docente dificulta la interacción entre docente y estudiante, ya que en las clases el docente tiene una actitud pasiva y esto acompañado de la forma de enseñanza que muestra en clases, por lo que sus clases son consideradas como “aburridas” por parte de los estudiantes causando en ellos estrés.
- d) **Las evaluaciones escritas y orales:** Es inevitable sentir estrés cuando se acercan los exámenes ya sean orales o escritas. Las evaluaciones generan nerviosismo en los estudiantes, porque son conscientes de que no es una tarea para entregar, sino se trata de una evaluación que en la mayoría de los casos el promedio final saldrá de dicha evaluación.
- e) **El tipo de trabajo académico:** Los docentes encargan realizar trabajos académicos de forma permanente como informe, monografía, infografía, ensayo, mapas conceptuales, mapas mentales, etc.
- f) **No llegar a comprender los temas:** Los temas avanzados en clase no se llega a comprender adecuadamente por parte del estudiante causando preocupación.
- g) **Participar con frecuencia en clases:** Las participaciones en clases como responder a preguntas, exposiciones, debates, foros, etc., en la mayoría de los estudiantes causa nerviosismo e inseguridad al hablar frente a sus compañeros, también sienten nervios por no estudiar para la intervención o temen responder mal a las preguntas y esto genera un estrés en los estudiantes.



h) Tiempo muy limitado: El tiempo que dan los docentes para hacer y entregar tareas no son suficientes porque son varios cursos y en cada curso hay un trabajo encargado, es decir el tiempo es demasiado corto para realizar las actividades.

1.2.1.2. Reacciones físicas

Las reacciones o síntomas del estrés son catalogados como un desequilibrio sistémico que esta agrupado en un conjunto de síntomas que pueden ser fácilmente observables y medibles, dichos síntomas permiten la detección del nivel que presentan los estudiantes en cuanto a las reacciones fisiológicas, en donde claramente se refleja la exigencia a la que es sometido el cuerpo.

Dentro de este marco, es importante detallar las enfermedades que puede producir el estrés en los estudiantes, los cuales son la irritabilidad, neurosis de ansiedad, dispepsia, insomnio, gastritis, neuro colitis, migraña, disfunción sexual, hipertensión, infarto del miocardio, trombosis cerebral.

Martin (2007) considera que las consecuencias fisiológicas son de corta y larga duración de tiempo, por lo que los exámenes son considerados como los estresores más altos, también es considerado el principal causante de problemas de salud en los estudiantes, cuando se da esta situación es sinónimo de depresión del sistema inmunológico, y por lo tanto el organismo está vulnerable ante cualquier enfermedad.

A continuación, se detallan las reacciones físicas más frecuentes:

a) Trastornos en el sueño: El estudiante tiene dificultad para conciliar o permanecer dormido y si logra dormir tiene pesadillas, provocando que el estudiante este cansado durante el día.



- b) **Fatiga crónica:** Presenta cansancio permanente al momento de realizar sus actividades y este trastorno puede durar meses.
- c) **Dolores de cabeza o migraña:** Es una de las reacciones físicas más comunes que experimenta el estudiante, donde se va desgastando poco a poco los esfuerzos que realiza el sujeto y esto puede ir acompañado de náuseas, vómitos, fiebre, sensibilidad a la luz y al ruido.
- d) **Problemas de digestión:** Tales como diarreas, cólicos estomacales, náuseas.
- e) **Sensación de morderse las uñas y frotarse las manos:** Sentir ansiedad por algún motivo.
- f) **Somnolencia:** Mayor necesidad de dormir sin tener ganas de hacer alguna actividad productiva; en caso de los estudiantes solo quieren dormir y dejan a un lado los trabajos académicos.

1.2.1.3. Reacciones psicológicas

Estas reacciones hacen referencia a los síntomas emocionales o cognitivas que manifiestan los estudiantes, por ejemplo, desde antes de realizar o resolver una evaluación hasta el momento de conocer la calificación, el estudiante manifiesta un conjunto de emociones. Por su lado, Martín (2007) señala que en el plano cognitivo las emociones cambian desde antes de resolver los exámenes hasta después de conocer el puntaje de su calificación, dentro de este proceso se puede ver emociones negativas como preocupación, ansiedad, frustración, tristeza, llanto y desesperación. A continuación, se consideran las siguientes reacciones:

- a) **Inquietud:** El estudiante es incapaz de relajarse y no puede mantener la calma durante el día, y en clases no presta atención al docente.
- b) **Sentimientos de depresión:** Sentimiento de tristeza (decaído) y pérdida de interés para realizar actividades.



- c) **Ansiedad, angustia o desesperación:** Sentir miedo y preocupación a los exámenes, exposiciones, etc.
- d) **Sentimiento de agresividad:** Aumento de irritabilidad. El estudiante se molesta y se enoja fácilmente por cualquier motivo.
- e) **Problemas de concentración:** Incapacidad de entender un tema en específico para estudiar. Ejemplo: leer un libro, escuchar una exposición, ver un video, otros.

1.2.1.4. Reacciones conductuales

En las reacciones conductuales se observan las acciones que realiza el estudiante, desde presentar sentimientos de agresividad hasta dejar de consumir alimentos. Cabe precisar que, en el plano conductual como consecuencia la calidad de vida de los estudiantes cambia según se acerca el tiempo de exámenes, en donde va cambiando totalmente sus hábitos alimenticios y en muchos casos se empieza a consumir cafeína, tabaco, ingestión de tranquilizantes, lo que más adelante puede causar daños en su salud.

De igual forma, es importante mencionar que una característica relevante del estrés académico es cuando ataca con menor intensidad a los estudiantes de Educación Básica Regular (EBR), y por el contrario ataca con mayor intensidad a los estudiantes universitarios que están en plena formación profesional, por tener mayores exigencias en el ámbito académico. Por su parte, Barraza (2005) considera que el estrés académico se caracteriza por presentarse de manera positiva o negativa en la vida de los estudiantes, la primera porque el estudiante afronta la situación estresante; es decir lo toma de manera positiva demostrando buen humor por lo que trata de buscar apoyo y sacar ventaja para su desarrollo personal. Sin embargo, el estrés académico también se presenta de forma negativa afectando en la conducta



de manera negativa, por lo que empieza a consumir bebidas alcohólicas, drogas o dedica su tiempo a realizar actividades nada productivas (citado por Roque, 2018).

En ese sentido podríamos decir que el estrés académico puede desestabilizar de manera negativa o positiva la forma de vida que el estudiante llevaba con anterioridad, dependiendo del impacto que haya causado en el estudiante.

A continuación de manera resumida se da a conocer algunas reacciones conductuales:

- a) **Conflictos o tendencia a discutir:** El estudiante tiene tendencia a discutir fácilmente con los demás de manera conflictiva y agresiva.
- b) **Aislamiento:** El estudiante no tiene ánimos de socializar con su entorno.
- c) **Desgano:** Desinterés para realizar las actividades escolares en distintas asignaturas.
- d) **Aumento o reducción del consumo de alimentos:** La reducción o aumento de alimentos es una señal que el estudiante padece de estrés, y por lo general el estudiante deja de consumir alimentos descuidando su alimentación. Pero, por otro lado, existen casos donde el estudiante incrementa su alimentación consumiendo productos embutidos, demasiado azúcares, grasas saturadas, etc., y de esa manera empieza a subir de peso.

Por último, es fundamental utilizar estrategias para hacerle frente al estrés académico, es por ello que en la década de los 80 surgió una teoría con un enfoque cognitivo-conductual denominado Modelo Transaccional del Estrés. A esto, Lazarus y Folkman (1986) sostienen que las estrategias de afrontamiento son “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” (citado



por Castaño y León, 2010, p. 245). De acuerdo con lo mencionado por los autores las estrategias cognitivas son aquellas en las cuales predominan los procesos de pensamiento para intentar resolver el problema; en cambio si hablamos de estrategias conductuales nos referimos al predominio de la acción.

Por su lado, Barraza (2008) plantea una hipótesis denominada afrontamiento como restaurador del desequilibrio sistémico, donde indica que las situaciones estresantes traen como consecuencia diferentes reacciones a nivel físico, psicológico y conductual que claramente indican un desequilibrio sistémico, para este hecho el individuo se ve obligado a tomar acciones para restaurar ese desequilibrio. El ya mencionado autor recomienda las siguientes estrategias para afrontar el estrés: habilidad asertiva, alta autoestima (elogios a uno mismo), realizar actividades para desestresarse; dialogar con los demás, indagar sobre la situación que causa estrés, buscar ayuda profesional para manejar el estrés, no estar preocupado o decaído sino estar alegre, activo, con buen humor, y por último realizar un plan de cómo y cuándo llevar a cabo las actividades previstas.

La clasificación de las estrategias del afrontamiento se divide en tres grandes dimensiones:

- ***En el afrontamiento activo o centrado en el problema:*** La persona que padece de estrés hace un intento por eliminar las causas, es decir intenta resolver la situación problemática que causa el estrés porque lo percibe como un estrés controlable. Cabe mencionar que no existe una estrategia específica para hacerle frente al estrés, esto va depender de la situación y de los objetivos que se tiene.
- ***El afrontamiento pasivo o centrado en la emoción:*** La estrategia centrada en la emoción generalmente es usada cuando el problema es incontrolable



por lo que las personas suelen llorar, gritar, sentir irritabilidad o también optan por no interactuar con los demás, frente a esto las personas con estrés intentan manejar la situación relajándose.

- ***El afrontamiento de Evitación:*** En esta dimensión las personas se organizan y deciden alejarse de la situación que causa estrés, para relajarse y buscar una solución con tranquilidad o también deciden distraer la mente en nuevas actividades para no pensar en el problema. Por otro lado, desde el campo de la psicología se recomienda utilizar estrategias para afrontar el estrés académico, pues además de ayudar a mejorar su calidad de vida de los estudiantes también ayuda en diversos aspectos como emocional, afectiva, cognitiva y física.

En la etapa universitaria las demandas académicas requieren de un gran esfuerzo por parte de los estudiantes, por lo tanto, es importante poder gestionar las emociones y emplear adecuadas estrategias de afrontamiento para reducir o prevenir el estrés que se percibe dentro del ámbito académico, para lo cual es importante planificar un horario. Es decir, dividir las horas y decidir qué hacer con ellas según los cursos que se tenga, también es importante alimentarse apropiadamente consumiendo alimentos nutritivos durante el día, de igual forma es fundamental dormir siete horas diarias, realizar actividades que mantengan relajado al cuerpo y a la mente, realizar actividades físicas, compartir algunos pasatiempos en familia, amigos, etc.



2.3. MARCO CONCEPTUAL

Estresores: Son las situaciones que producen estrés de manera directa o indirecta.

Conducta: Es la manera de comportarse o actuar frente a los demás en una situación determinada.

Ansiedad: Es la emoción normal que demuestra una persona, mostrándose preocupado, nervioso o con miedo ante una situación amenazante.

Rendimiento académico: Hace referencia a la evaluación del grado de aprendizaje que va adquiriendo el estudiante durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Crónico: Se refiere a una enfermedad que afecta en un alto grado a las personas por un largo periodo de tiempo.

Afrontamiento: Es la acción de poner en marcha diversas medidas para prevenir alguna enfermedad.

Evaluación: Es la acción de evaluar ciertos criterios para llegar a un resultado. En el ámbito educativo las evaluaciones se realizan con el objetivo de recoger información acerca del aprendizaje del estudiante, sobre esa valoración tomar decisiones acertadas.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El estudio se realizó en el programa Ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria, facultad Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano que está ubicado en la Av. Floral 1153 en el distrito, provincia y región de Puno, el cual está situado en el sureste del Perú a una altitud promedio de 3,827 m.s.n.m., entre las siguientes coordenadas geográficas: $13^{\circ}00'66''00''$ y $17^{\circ}17'30''$ de latitud sur y los $71^{\circ}06'57''$ y $68^{\circ}48'46''$ de longitud oeste del meridiano de Greenwich.



Figura 2. Ubicación geográfica de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación tuvo una duración de 9 meses, iniciándose en el mes de marzo con la aplicación del instrumento y culminando en el mes de noviembre del 2022 con la elaboración del informe de tesis.



3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

3.3.1. Técnica

La técnica que se utilizó es la encuesta. De acuerdo con Carrasco (2019) “la encuesta se define como una técnica de investigación social para la indagación, exploración y recolección de datos, mediante preguntas formuladas directa o indirectamente a los sujetos que constituyen la unidad de análisis del estudio investigativo” (p. 314).

3.3.2. Instrumentos

El instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue un cuestionario. De acuerdo con Carrasco (2019) el cuestionario es una forma o manera de investigar en la que no se requiere una relación directa con los encuestados, es decir no es necesario entrevistar a los sujetos de estudio, sino que consiste en proporcionar a los encuestados un formulario en unas hojas de papel conteniendo una serie de preguntas de manera ordenada, coherente, clara y precisa.

Para esta investigación se utilizó el cuestionario del estrés académico que tiene como referencia al inventario SISCO de estrés académico de Arturo Barraza Macías diseñado específicamente para la evaluación del estrés académico. Según lo indica Dueñas (2017) “este instrumento ha sido utilizado en diversas investigaciones a nivel nacional e internacional, habiendo dado resultados válidos y confiables pues ha sido sometido a procesamiento estadístico y valoración de juicio de expertos” (p. 53).

Cabe precisar que el cuestionario utilizado consta de 23 ítems con formato tipo Likert y una escala de 1 al 4, en donde (1) es considerado nunca, (2) es rara vez, (3) es casi siempre y (4) es siempre. Por otra parte, el nivel de estrés académico se mide como bajo, medio y alto, donde nunca simboliza un nivel bajo, rara vez y casi siempre



simboliza un nivel medio, y por último la escala siempre simboliza un nivel alto de estrés académico. Además, se midió la confiabilidad con el Alfa de Cronbach arrojando como resultado un 0.85 indicando que el cuestionario es aplicable a la muestra de estudio. De igual manera el cuestionario fue sometido a la validación por juicio de expertos.

3.4. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.4.1. Enfoque o tipo de investigación

La investigación se trabajó con el enfoque cuantitativo ya que se aplicó una encuesta dando como resultado datos estadísticos. Según Monje (2011) “las investigaciones cuantitativas se caracterizan por obtener datos cuantitativos para expresar numéricamente el resultado de la medición de sus variables y mediante procedimientos estadísticos describir fenómenos o evaluar la magnitud y confiabilidad de la relación entre ellos” (p. 133).

3.4.2. Diseño

La investigación corresponde al diseño no experimental de corte transversal. De acuerdo con Hernández et al., (2014) “las investigaciones no experimentales son estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (p. 152). Por las características del estudio se asume que corresponde al estudio descriptivo de tipo diagnóstico. Para, Hernández (2018) los estudios descriptivos “miden o recolectan datos y reportan información sobre diversos conceptos, variables, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o problema a investigar” (p. 108).



3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes del programa ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria de la UNA-Puno. De acuerdo con Carrasco (2019) “la población es el conjunto de todos los elementos (unidades de análisis) que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolla el trabajo de investigación” (p. 236-237).

En lo que se refiere a la muestra, estuvo constituida por 92 estudiantes matriculados del séptimo y octavo semestre. Se define a la muestra como una parte o fragmento representativo de una población de estudio, donde sus características principales son objetivas y la reflejan fielmente a ella, de manera que los resultados obtenidos de la muestra se podrán generalizarse a todos los demás elementos que componen la población (Carrasco, 2019).

3.6. DISEÑO ESTADÍSTICO

Por las características de la investigación se empleó la estadística descriptiva, todo ello se trabajó en el programa MS Excel y en el programa estadístico SPSS 22.0, tomando en consideración los objetivos de la investigación.

3.7. PROCEDIMIENTO

Para la recolección de datos se realizó las siguientes actividades:

- Primero: Se solicitó el permiso a los docentes de séptimo y octavo semestre para poder aplicar el cuestionario a los estudiantes en un horario establecido.
- Segundo: Se procedió a explicar a los estudiantes sobre cómo responder a las preguntas, en seguida se le entregó a cada estudiante una hoja con las respectivas preguntas.

- Tercero: Luego de recoger los datos, se procedió a tabular en el programa MS Excel y en seguida se trasladó los datos al programa SPSS versión 22 para poder obtener las tablas y figuras correspondientes.

3.8. SISTEMA DE VARIABLES

Tabla 1

Operacionalización de la variable

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
1. Nivel de estrés académico	1.1. Situaciones académicas estresantes	1.1.1. Competencia entre compañeros	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo (23-45) • Medio (46-68) • Alto (69-91)
		1.1.2. Sobrecarga de trabajos académicos	
		1.1.3. La personalidad y forma de enseñar del docente.	
		1.1.4. Las evaluaciones escritas y orales	
		1.1.5. El tipo de trabajo académico	
		1.1.6. No llegar a entender los temas que se abordan en clases	
		1.1.7. Participar con frecuencia en clases	
		1.1.8. Tiempo muy limitado que dan los docentes	
	1.2. Reacciones físicas	1.2.1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	
		1.2.2. Fatiga crónica (cansancio permanente)	
		1.2.3. Dolores de cabeza o migraña	
		1.2.4. Problemas de digestión, dolor abdominal y diarrea	
		1.2.5. Sensación de morderse las uñas y frotarse las manos	
		1.2.6. Somnolencia (mayor necesidad de dormir)	
	1.3. Reacciones psicológicas	1.3.1. Inquietud (incapacidad de estar tranquilo)	
		1.3.2. Sentimientos de depresión y tristeza	
		1.3.3. Ansiedad, angustia, desesperación	
		1.3.4. Problemas de concentración	
		1.3.5. Sentimiento de agresividad y aumento de irritabilidad	
	1.4. Reacciones conductuales	1.4.1. Conflictos o tendencia a discutir	
1.4.2. Aislamiento			
1.4.3. Desgano para realizar los trabajos			
1.4.4. Aumento o reducción del consumo de alimentos.			



Nota. Relación de la variable con las dimensiones e indicadores

3.9. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

A continuación, se presenta las actividades que se realizó para el análisis de datos:

- a) Se elaboró una base de datos de la variable de acuerdo a la escala de valoración en el programa Microsoft Excel, donde fueron realizadas las sumas correspondientes para las dimensiones y una sumatoria de forma general.
- b) Para responder al objetivo general y a los específicos, los datos estadísticos fueron trasladados de Microsoft Excel al programa SPSS V.22 donde se empleó la estadística descriptiva, específicamente la frecuencia para determinar el nivel de estrés académico.
- c) Se obtuvieron las figuras de ilustración para la tabla general y las demás tablas que corresponden a las dimensiones, enseguida se realizó la descripción e interpretación de los resultados.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este apartado se presentarán los resultados obtenidos de acuerdo a los objetivos ya mencionados anteriormente. Primero se empezará a detallar el objetivo general en seguida los objetivos específicos. Posterior a los resultados se encuentra la discusión de los resultados citando a investigadores que también llegaron a la misma conclusión o de manera contradictoria y para finalizar se detallan las conclusiones con sus respectivas recomendaciones acorde a los objetivos.

4.1. RESULTADOS

4.1.1. OG: Determinar cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria de la UNA-Puno, 2021.

Tabla 2

Nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria de la UNA-Puno, 2021.

Escala	N° de estudiantes	Porcentaje %
Bajo	3	3.3%
Medio	70	76.1%
Alto	19	20.6 %
Total	92	100.0 %

Nota. Cuestionario del estrés académico aplicado a los estudiantes de séptimo y octavo semestre (2022).

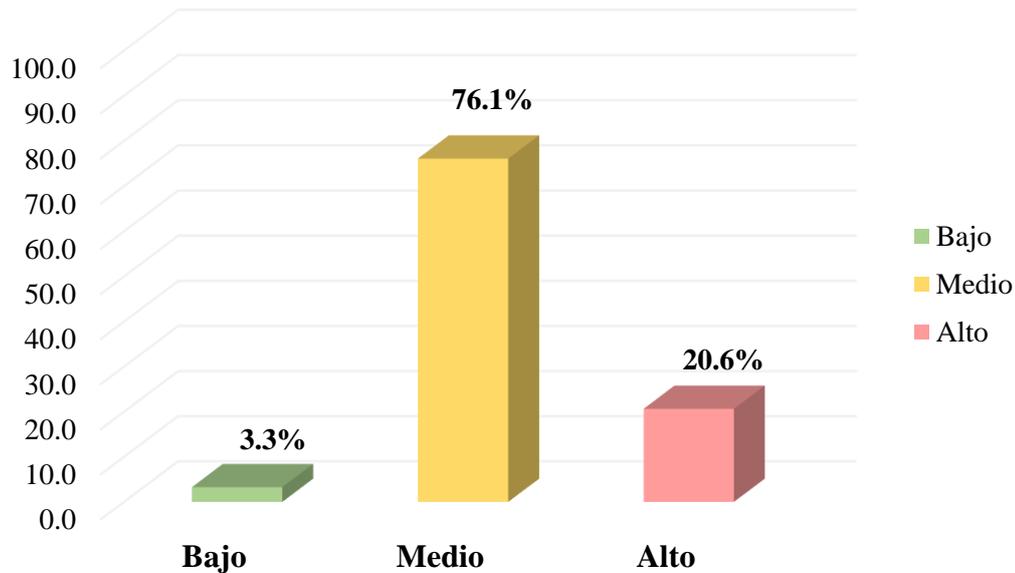


Figura 3. Nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria de la UNA-Puno, 2021 según la tabla 2.

Interpretación:

De la tabla 2 y de la figura 3 se observa que 3 estudiantes (3.3%) presentan un nivel bajo de estrés académico. Por otra parte, 70 estudiantes (76.1%) se ubican en el nivel medio, y por último 19 estudiantes (20.6%) se ubican un nivel alto. De acuerdo a los datos obtenidos la gran mayoría de los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales evidencian un nivel medio de estrés académico. Esto quiere decir que los estudiantes se caracterizan por presentar síntomas físicos, psicológicas y conductuales debido a las situaciones estresantes que se presentan en la universidad, lo cual no les permite desenvolverse de manera adecuada, en muchos casos provocando el bajo rendimiento en los estudios. De acuerdo con Ramos (2020) las situaciones que causan el estrés dependen de la percepción y valoración que se hace de ellas, por lo que no existe una situación específica donde se genere el estrés sino que existe diferentes características que convierten una experiencia vivida en un gran problema de estrés.

4.1.2. OE1: Señalar cuál es el nivel de situaciones estresantes que presentan estudiantes del séptimo y octavo semestre.

Tabla 3

Nivel de situaciones estresantes que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre.

Escala	N° de estudiantes	Porcentaje %
Bajo	4	4.4 %
Medio	45	48.9 %
Alto	43	46.7 %
Total	92	100.0 %

Nota. Cuestionario de estrés académico aplicado a los estudiantes de séptimo y octavo semestre (2022).

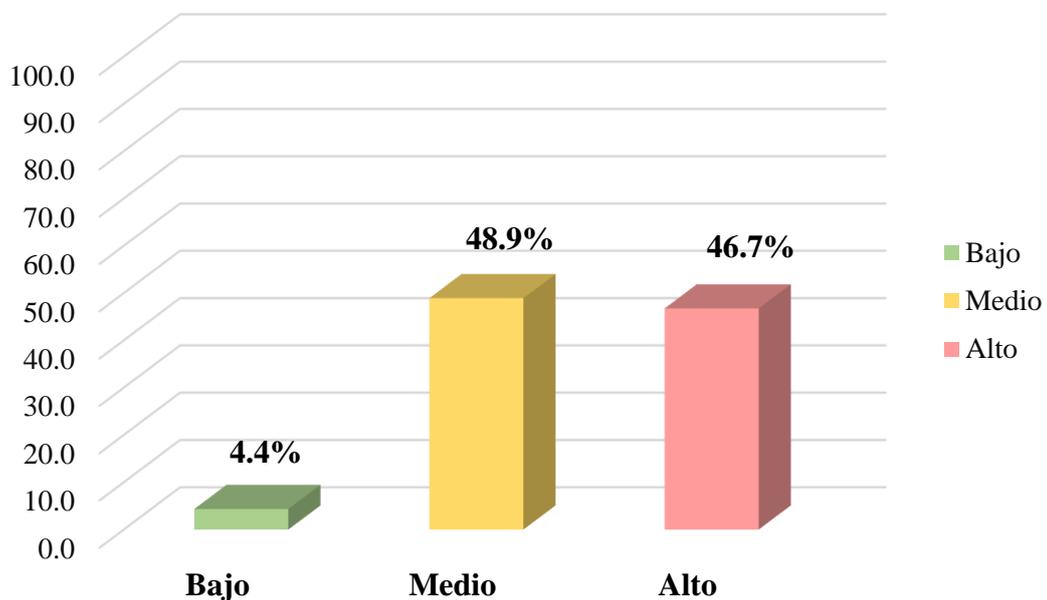


Figura 4. Nivel de situaciones estresantes que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre según la tabla 3.



Interpretación:

De la tabla 3 y de la figura 4, se aprecia que 4 estudiantes (4.4%) evidencian que se encuentran en un nivel bajo, mientras que 45 estudiantes (48.9%) se ubican en el nivel medio. Por último, 43 estudiantes (46.7%) se ubican un nivel alto. De acuerdo a los datos obtenidos la mayoría de los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales se encuentran en un nivel medio respecto a las situaciones académicas que causan el estrés. Esto quiere decir que los estudiantes perciben situaciones académicas estresantes como la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado que da el docente para entregar trabajos, las evaluaciones escritas y orales, el tipo de trabajo que deja el docente, la competencia con los compañeros con el afán de obtener la nota más alta, entre otros. De igual forma, Bedoya et al. (2014) menciona que los estresores más frecuentes en la universidad son los exámenes (orales y escritas), la metodología de enseñanza, la perspectiva que tiene el estudiante respecto a la universidad, a su desempeño y a su carrera, problemas económicos, problemas para adaptarse a la universidad, la sobrecarga de tareas entre otros.

4.1.3. OE2: Precisar cuál es el nivel de reacciones físicas que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre.

Tabla 4

Nivel de reacciones físicas que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales.

Escala	N° de estudiantes	Porcentaje %
Bajo	19	20.6 %
Medio	48	52.2 %
Alto	25	27.2 %
Total	92	100.0 %

Nota. Cuestionario del estrés académico aplicado a los estudiantes de séptimo y octavo semestre (2022).

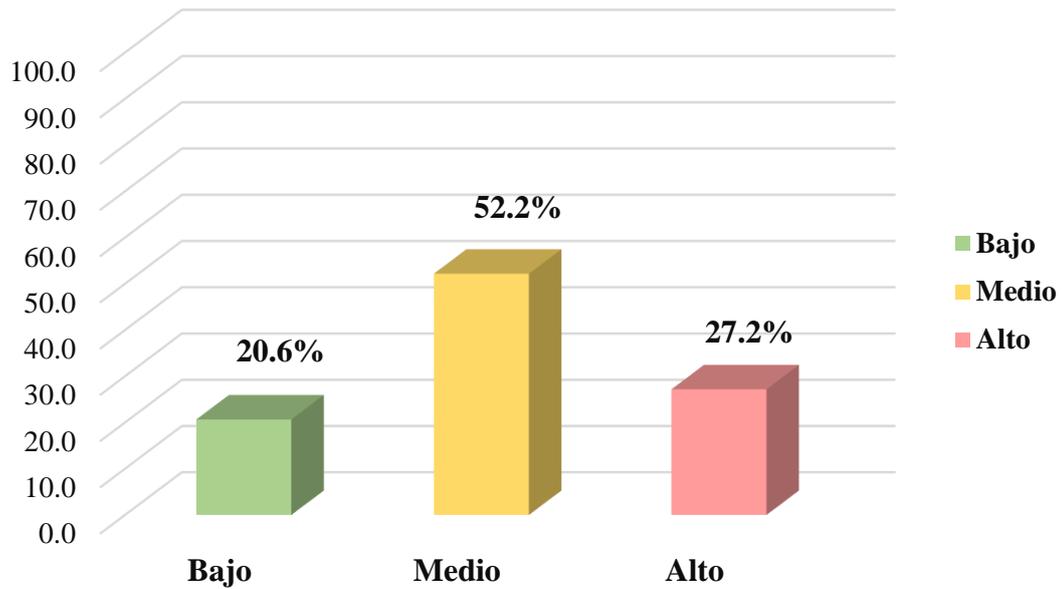


Figura 5. Nivel de reacciones físicas que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre según la tabla 4.

Interpretación:

De la tabla 4 y de la figura 5, se aprecia que 19 estudiantes (20.6 %) evidencian que se encuentran en un nivel bajo, mientras que 48 estudiantes (52.2 %) se ubican en el nivel medio. Por último, 25 estudiantes (27.2 %) se ubican un nivel alto. De acuerdo a los datos obtenidos la mayoría de los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales se encuentran en un nivel medio respecto a las reacciones físicas. Esto quiere decir que los estudiantes se caracterizan por presentan síntomas a nivel físico, como fatiga crónica, cansancio permanente, trastornos en el sueño, dolores de cabeza o migraña, problemas de digestión y somnolencia, dichos síntomas afectan a los estudiantes en su calidad de vida. Martin (2007) considera que las consecuencias fisiológicas son de corta y larga duración de tiempo, por lo que los exámenes son considerados como los estresores más altos, también es considerado el principal causante de problemas de salud en los estudiantes, cuando se da esta situación es sinónimo de depresión del sistema inmunológico, y por lo tanto el organismo esta vulnerable ante cualquier enfermedad.

4.1.4. OE3: Precisar cuál es el nivel de reacciones psicológicas que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre.

Tabla 5

Nivel de reacciones psicológicas que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre.

Escala	N° de estudiantes	Porcentaje %
Bajo	13	14.1 %
Medio	52	56.6 %
Alto	27	29.3 %
Total	92	100.0 %

Nota. Cuestionario del estrés académico aplicado a los estudiantes de séptimo y octavo semestre (2022)

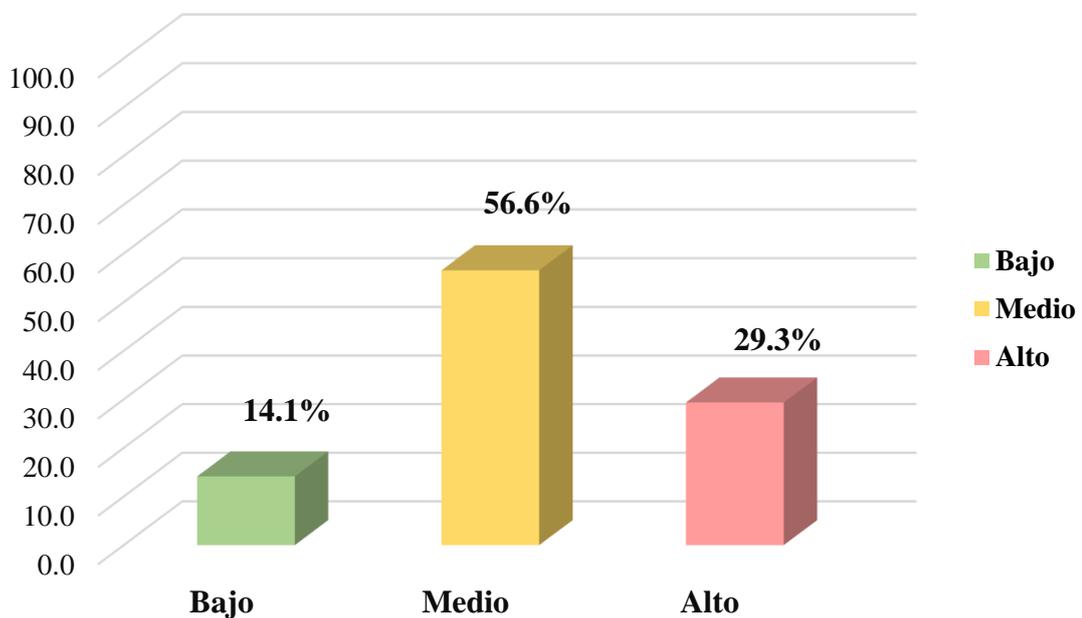


Figura 6. Nivel de reacciones psicológicas que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre según la tabla 5.

Interpretación:

De la tabla 5 y de la figura 6, se aprecia que 13 estudiantes (14.1 %) evidencian que se encuentran en un nivel bajo, mientras que 52 estudiantes (56.6 %) se ubican en el nivel medio. Por último, 27 estudiantes (29.3 %) se ubican un nivel alto. De acuerdo a los resultados obtenidos la mayoría de los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales presentan en un nivel medio respecto a las reacciones psicológicas. Esto indica que los estudiantes se caracterizan por presentan síntomas a nivel psicológico, como inquietud, sentimientos de depresión, ansiedad, angustia o desesperación, además presenta sentimientos de agresividad y problemas de concentración. Por su lado, Martin (2007) señala que en el plano cognitivo las emociones cambian desde antes de resolver los exámenes hasta después de conocer el puntaje de su calificación, dentro de este proceso se puede ver emociones negativas como preocupación, ansiedad, frustración, tristeza, llanto y desesperación.

4.1.5. OE4: Precisar cuál es el nivel de reacciones conductuales que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales.

Tabla 6

Nivel de reacciones conductuales que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales.

Escala	N° de estudiantes	Porcentaje %
Bajo	20	21.7 %
Medio	54	58.7 %
Alto	18	19.6 %
Total	92	100.0 %

Nota. Cuestionario del estrés académico aplicado a los estudiantes de séptimo y octavo semestre (2022).

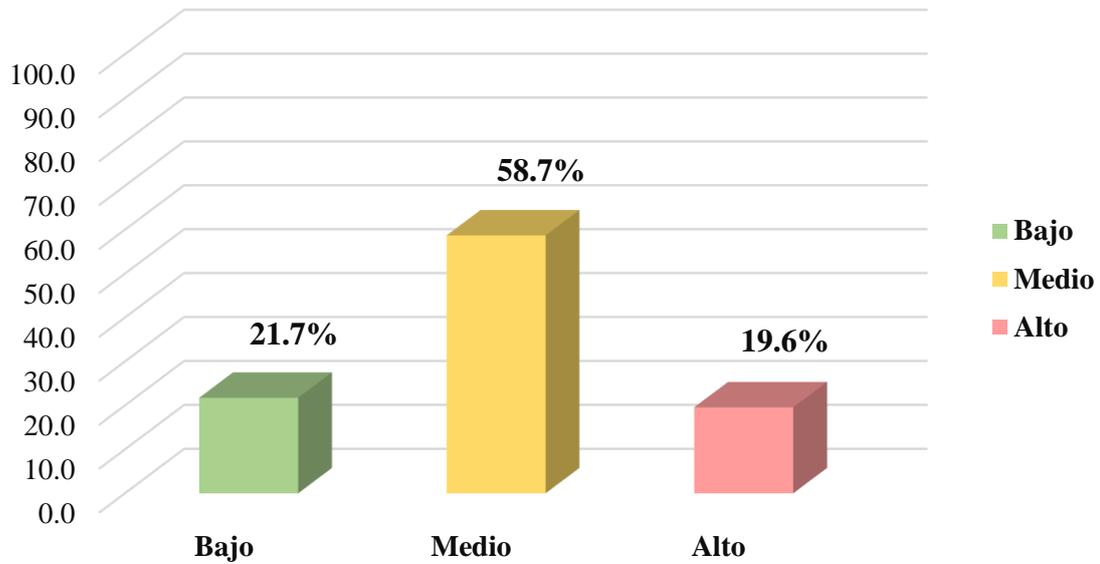


Figura 7. Nivel de reacciones conductuales que presentan los estudiantes de séptimo y octavo semestre según la tabla 6.

Interpretación:

De la tabla 6 y de la figura 7, se aprecia que 20 estudiantes (21.7 %) evidencian que se encuentran en un nivel bajo, mientras que 54 estudiantes (58.7 %) se ubican en el nivel medio. Por último, 18 estudiantes (19.6 %) se ubican un nivel alto. De acuerdo a los datos alcanzados la mayoría de los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales se encuentran en un nivel medio respecto a las reacciones conductuales. Esto indica que los estudiantes se caracterizan por presentar síntomas en el plano conductual, como tendencia a discutir con los demás, aislamiento, desgano de realizar actividades académicas, aumento o reducción de alimentos. Al respecto, Barraza (2005) indica que el estrés académico se presenta de forma negativa afectando en la conducta de la persona, por lo que empieza a consumir bebidas alcohólicas, drogas o dedica su tiempo a realizar actividades nada productivas (citado por Roque, 2018).



4.2. DISCUSIÓN

Los resultados de la investigación evidencian que los estudiantes encuestados del octavo y séptimo semestre del programa Ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria de la UNA-Puno, 2021, se encuentran en un nivel medio de estrés académico con un 76.1%, donde el principal factor es el semestre de estudio en el que se encuentra el estudiante, es decir las exigencias académicas que demanda el semestre son consideradas estresantes como: realizar trabajos de investigación y prácticas preprofesionales, evaluaciones, exposiciones, el tiempo limitado para realizar trabajos, etc. Estos resultados confirman la posición de Roque (2018) y Coavoy (2019) cuando señalan que sus encuestados presentan un nivel medio de estrés académico. Por otro lado, de manera contradictoria en un estudio presentado por Vigo y Chávez (2019) donde los resultados señalan que los estudiantes de la Universidad Toribio Rodríguez de Mendoza de la ciudad de Chachapoyas presentan un nivel bajo de estrés académico, donde influye el uso de las estrategias de afrontamiento como son las charlas, círculos de estudios y los cursos donde se realiza orientación a los estudiantes sobre el manejo de estrés. Los resultados obtenidos en la investigación permiten sostener que la gran mayoría de los estudiantes evidencian estrés académico presentando síntomas físicos, psicológicos y conductuales, provocando en muchos casos el bajo rendimiento en sus estudios, por lo que debe considerarse un tema preocupante y desde ya tomar acciones para disminuir el nivel de estrés en los estudiantes.

Respecto al objetivo específico 01 que refiere a las situaciones académicas estresantes los estudiantes del séptimo y octavo semestre se ubican en un nivel medio con un 48,9 %. Esto quiere decir que los estudiantes se estresan por la competencia entre compañeros con el afán de obtener la nota más alta o por querer pertenecer a los primeros lugares, la sobrecarga de trabajos académicos que dejan los docentes, la personalidad y



carácter del profesor, las evaluaciones escritas y orales, no llegar a comprender los temas en clases y el tiempo limitado que dan los docentes para entregar trabajos. Estos datos concuerdan con los resultados de Miranda (2019) y Silva et al. (2020) donde sostienen que sus encuestados presentan estrés académico con un nivel medio. Por otro lado, en un estudio presentado por Estrada et al. (2021) respecto al estrés académico los resultados alcanzados son totalmente diferentes donde la muestra de estudio se ubica en un nivel alto, donde influye el sexo del estudiante, es decir las mujeres son las más propensas a presentar cuadros de estrés y los varones se caracterizan por realizar deporte cuando se encuentran en situaciones estresantes, y por último, también influye el año de estudio debido a que en los últimos años de carrera los estudiantes están sometidos a fuertes demandas académicas.

Con respecto al objetivo específico 02 que hace referencia a las reacciones físicas, los estudiantes señalaron que se encuentran en un nivel medio con un 52,2% dando a entender que los estudiantes se caracterizan por presentar trastornos en el sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza o migraña, problemas de digestión, sensación de morderse las uñas y frotarse las manos, somnolencia y mayor necesidad de dormir. Estos resultados se pueden corroborar con lo que refiere Miranda (2019) quien indica que los estudiantes se encuentran en un nivel medio. Así también, Flores (2019) indica que en los efectos físicos el síntoma más predominante es la fatiga crónica y la somnolencia. Sin embargo, los hallazgos son menores a lo reportado por Estrada et al. (2021) donde los resultados arrojaron que los estudiantes presentan un nivel alto de síntomas físicos, donde influye la alimentación, debido a que los estudiantes universitarios no consumen alimentos en las horas adecuadas, ni tienen una buena alimentación, provocando el bajo rendimiento en los estudios y la aparición de nuevas enfermedades.



En cuanto al objetivo específico 03 donde hace referencia a las reacciones psicológicas, los estudiantes encuestados se ubican en un nivel medio con un 56,5 %. Estos resultados confirman la posición de Roque (2018) y Miranda (2019) cuando señalan que sus estudiantes encuestados se encuentran en un nivel medio. Por otro lado, de manera contradictoria en la Universidad Católica Argentina un estudio presentado por Kloster y Perrotta (2019) sostiene que los estudiantes se ubican en un nivel alto respecto a las reacciones psicológicas, donde influye el año de estudio y la edad, es decir los estudiantes del primer año que oscilan entre 17 a 18 años son los que más presentan síntomas psicológicos, por la adaptación a un nuevo contexto educativo con fuertes demandas. Los resultados obtenidos en la presente investigación permiten sostener que los estudiantes se caracterizan por presentar incapacidad de relajarse y estar tranquilo, sentimientos de depresión, ansiedad, sentimientos de agresividad, problemas de concentración. Tomando en cuenta que los síntomas psicológicos se presentan de acuerdo al semestre académico.

Por último, en lo que se refiere al objetivo 04 sobre las reacciones conductuales, los estudiantes presentan un nivel medio con un 58,7 %, donde los estudiantes se caracterizan por presentar desgano para realizar actividades académicas, no tener ganas de socializar con sus compañeros, tendencia a discutir con los demás, aumento o reducción del consumo de alimentos. Los resultados de la investigación confirman la posición de Chávez y Peralta (2019) y Roque (2018) cuando señalan que los estudiantes encuestados presentan un nivel medio. Sin embargo, los hallazgos son menores a lo reportado por Vigo y Chávez (2019) donde la muestra de estudio evidenció un nivel bajo de reacciones conductuales, donde influye el uso de las estrategias de afrontamiento en momentos estresantes.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: El nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria de la UNA-Puno, 2021 es de nivel medio con (76.1%), seguido por el nivel bajo con (3.3%), y por último el (20.6%) con nivel alto.

SEGUNDA: Respecto a la dimensión de situaciones académicas estresantes, 70 estudiantes (48.9%) se ubican en el nivel medio, mientras que 3 estudiantes (4,4%) se encuentran en un nivel bajo y finalmente 19 estudiantes (46.7%) se ubican en un nivel alto.

TERCERA: En cuanto a las reacciones físicas, 19 estudiantes (20,6%) presentan un nivel bajo, mientras que 25 estudiantes (27,2%) evidencian un nivel alto, sin embargo 48 estudiantes (52,2%) presentan un nivel medio.

CUARTA: En lo que refiere a las reacciones psicológicas, 13 estudiantes (14,1%) se encuentran en un nivel bajo, seguido por 27 estudiantes (29,3%) que se ubican en un nivel alto, en cambio 52 estudiantes (56,6%) presentan un nivel medio.

QUINTA: De los resultados obtenidos en cuanto a la dimensión de reacciones conductuales, 20 estudiantes (21,7%) se sitúan en un nivel bajo, y 18 estudiantes (19,6%) en un nivel alto, mientras que 54 estudiantes (58.7%) se muestran en un nivel medio.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se recomienda a las autoridades académicas de la escuela profesional de Educación Secundaria programa Ciencias Sociales implementar programas o charlas de intervención con la ayuda de un especialista en el tema con la finalidad de disminuir el nivel de estrés, de esa manera ayudar a los estudiantes sobre el manejo del estrés académico.

SEGUNDA: Se recomienda a los estudiantes identificar y atender a los estresores en su etapa inicial. Es importante indicar que para afrontar el estrés en una etapa inicial se puede realizar las siguientes actividades: deporte, baile, meditación, dormir siete horas, consumir alimentos nutritivos, etc.

TERCERA: Se recomienda a los estudiantes implementar técnicas para afrontar el estrés con la ayuda de un psicólogo, y también participar en actividades deportivas que promueve la universidad.

CUARTA: Se recomienda a los docentes poner en práctica la musicoterapia o también conocido como terapia musical, con el fin de disminuir la irritabilidad y desgano de los estudiantes en clases, ya que la música relajante provoca un ambiente productivo para los estudiantes.

QUINTA: Se recomienda a los estudiantes no descuidar su nutrición, consumir alimentos como verduras, frutas, cereales, pescado, carnes, etc. Es importante fortalecer el sistema inmunológico, de lo contrario pueden surgir diferentes enfermedades por la mala alimentación.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Coavoy, L. (2019). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de enfermería. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Peruana Unión, Juliaca-Puno. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/270250794.pdf>
- Ali, M. (2017). El estrés y el rendimiento académico en el área de historia, geografía y economía en estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria "Independencia Nacional" Puno-2015. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Nacional del Altiplano-Puno, Puno-Perú.
- Arias, O. y Vizoso, C. (2016). Causas de estrés académico en estudiantes universitarios. *Asociación Científica de Psicología y Educación*, 2833-2840. Obtenido de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/64547/1/Psicologia-y-educacion_343.pdf
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Universidad Pedagógica de Durango*, 15-20. Obtenido de [file:///C:/Users/INTEL.15/Downloads/Dialnet- CaracteristicasDelEstresAcademicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/INTEL.15/Downloads/Dialnet- CaracteristicasDelEstresAcademicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918%20(1).pdf)
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 270-289. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Bedoya, F., et al. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Rev Neuropsiquiatra*, 262-270. Obtenido de <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/2195/2170>



- Berrío, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*, 66-82. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Carmargo, B. (2004). Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista Médico Científica*, 78-86. Obtenido de <https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/103/637>
- Carrasco, S. (2019). *Metodología de la investigación científica*. Lima: Editorial San Marcos.
- Castaño, E. y León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 245-257. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>
- Chávez, J. y Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales*, 384-399. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-EstresAcademicoYAutoestimaEnEstudiantesDeEnfermeri-7113737.pdf>
- Dueñas, H. (2017). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. (*Tesis de Doctorado*). Universidad Nacional del Altiplano, Puno-Perú. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9423/Huguette_Fortunata_Due%C3%B1as_Zuniga.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Emiro, J., et al. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 23-47. Obtenido de <http://190.217.58.17/xmlui/bitstream/handle/20.500.12717/2042/1331->



Texto%20del%20art%3%adculo-5268-1-10-
20210301.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Estrada, E., et al. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Revista Archivo Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 88-93. Obtenido de https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf

Flores, L. (2019). Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú. Obtenido de <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/9691/76.0404.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Guerrero, G. (2017). El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato. (*Proyecto de Investigación*). Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato, Ambato, Ecuador. Obtenido de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2151/1/76573.pdf>

Gutiérrez, A. y Amador, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Revista de la Facultad de Ciencias Contables*, 23-28. Obtenido de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/quipu/article/view/12457/11150>

Hernández, R. (2018). *Metodología de la investigación*. México: McGRAW-Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V.

Hernández, R., et al. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Interamericana Editores, S.A. de C.V.



- Kloster, G. y Perrotta, F. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Católica Argentina, Paraná, Argentina. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Maceo, O., et al. (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. *Revista Médica Multimed*, 185-196. Obtenido de <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/411>
- Maquera, M. (2020). Depresión y estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno-2019. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Nacional del Altiplano-Puno, Puno,Peru. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13643/Maquera_Payva_Maria_Elisa.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Martin, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 87-99. Obtenido de https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf
- Martínez, L. (2019). Estrés académico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes de Lima, Arequipa y Piura. *Tesis de Licenciatura*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima-Perú. Obtenido de https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14775/Martinez_Luis_Adrian_Quispe_Estr%C3%A9s_acad%C3%A9mico_adaptaci%C3%B3n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Miranda, K. (2019). Estrés Académico en estudiantes universitarios de la facultad de Medicina de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana, 2018. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Inca Garcilazo De la Vega, Lima-Perú. Obtenido de http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3721/008594_Trbo.pdf



- [_Suf._Prof._Miranda%20Colque%20Katherine%20Deysi.pdf?sequence=2&isAllowed=y](#)
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa*. Colombia. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Moreno , J., et al. (2022). Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: estresores, síntomas y estrategias. *Revista de Educación y Desarrollo*, 19-27. Obtenido de https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/60/60_Moreno.pdf
- Osorio, M. (2015). *Universidad de Chile*. Obtenido de <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Pineida, C. (2020). Nivel de estrés académico de los estudiantes de Psicología Educativa y Orientación de la Universidad Central del Ecuador, en el período de estudio julio-noviembre 2019. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20646/1/T-UCE-0010-FIL-754.PDF>
- Quispe, C. (2019). Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Nacional del Altiplano, Puno-Perú. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12194/Quispe_Llanos_Cynthua_Guadalupe.pdf?sequence=1&isAllowed=y



- Quispe, D. (2013). Estrategias de afrontamiento y nivel de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno-2012. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Nacional del Altiplano, Puno-Perú. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/2680/Quispe_Cutipa_Da_nitza.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Ramos, J. (2020). Estrés académico en relación al estado nutricional de los estudiantes de la escuela profesional de Nutrición Humana UNA-Puno 2019. (*Título de Licenciatura*). Universidad Nacional del Altiplano, Puno-Perú. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13245/Ramos_Quispe_Judith_Rosario.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Roque, D. (2018). El nivel de estrés académico en los alumnos de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-Puno 2016-II. (*Tesis de Licenciatura*). Universidad Nacional del Altiplano, Puno-Perú. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11720/Roque_Itusaca_Danny_Elizabeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Silva, M., et al. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 75-83. Obtenido de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>
- Silva, M., et al. (2019). Estrés académico en estudiantes de licenciatura en Enfermería. *Revista Científica de Enfermería*, 35-39. Obtenido de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/100448/1/RECIEN_18_03.pdf
- Soto, C., et al. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 1-8. Obtenido de <https://www.revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/2175/2286>



Toribio, C. y Franco, S. (2016). Estrés Académico: El enemigo silencioso del estudiante.

Universidad del Papaloapan, 11-18. Obtenido de

http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

Vigo, Y. (2019). Niveles de estrés académico en los estudiantes de estomatología de la

Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza. (*Tesis de Licenciatura*).

Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas,

Chachapoyas, Perú. Obtenido de

<http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/2041/Vigo%20Llanos>

[%20Yoselin%20Fiorella.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/2041/Vigo%20Llanos%20Yoselin%20Fiorella.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



ANEXOS

Anexo A: Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA			
OBJETIVOS	PROBLEMA	VARIABLE	DIMENSIONES
		OPERACIÓN DE VARIABLES	INDICADORES
		METODOLOGÍA	
<p>Objetivo General Determinar cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria de la UNA-Puno, 2021.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Precisar cuál es el nivel de situaciones estresantes que presentan los estudiantes. ✓ Precisar cuál es nivel de reacciones físicas que presentan los estudiantes. ✓ Precisar cuál es el nivel de reacciones psicológicas que presentan los estudiantes. ✓ Precisar cuál es el nivel de reacciones conductuales que presentan los estudiantes. 	<p>Problema General: ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria de la UNA – Puno, 2021?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Cuál es el nivel de situaciones estresantes que presentan los estudiantes? ✓ ¿Cuál es el nivel de reacciones físicas que presentan los estudiantes? ✓ ¿Cuál es el nivel de reacciones psicológicas que presentan los estudiantes? ✓ ¿Cuál es el nivel de reacciones conductuales que presentan los estudiantes? 	<p>1. Nivel de estrés académico</p>	<p>1.1.1 Competencia entre compañeros</p> <p>1.1.2 Sobrecarga de trabajos académicos</p> <p>1.1.3 La personalidad y forma de enseñar del docente.</p> <p>1.1.4 Las evaluaciones escritas y orales</p> <p>1.1.5 El tipo de trabajo académico</p> <p>1.1.6 No llegar a entender los temas que se abordan en clases</p> <p>1.1.7 Participar con frecuencia en clases</p> <p>1.1.8 Tiempo muy limitado que dan los docentes.</p> <p>1.2.1 Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)</p> <p>1.2.2 Fatiga crónica (cansancio permanente)</p> <p>1.2.3 Dolores de cabeza o migraña</p> <p>1.2.4 Problemas de digestión, dolor abdominal y diarrea</p> <p>1.2.5 Sensación de morderse las uñas y frotarse las manos</p> <p>1.2.6 Somnolencia (mayor necesidad de dormir)</p> <p>1.3.1 Inquietud</p> <p>1.3.2 Sentimientos de depresión y tristeza</p> <p>1.3.3 Ansiedad, angustia, desesperación</p> <p>1.3.4 Problemas de concentración</p> <p>1.3.5 Sentimiento de agresividad y aumento de irritabilidad</p> <p>1.4.1 Conflictos o tendencia a discutir</p> <p>1.4.2 Aislamiento</p> <p>1.4.3 Desgano</p> <p>1.4.4 Aumento o reducción del consumo de alimentos</p>
			<p>Método Cuantitativo</p> <p>Diseño No experimental</p> <p>Tipo Descriptivo de corte transversal</p> <p>Población Estudiantes del programa de Ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria</p> <p>Muestra 92 estudiantes del séptimo y octavo semestre</p> <p>Técnica Encuesta</p> <p>Instrumento Cuestionario del estrés académico</p>



Anexo B: Instrumento de evaluación del estrés académico

CUESTIONARIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Estimado(a) compañero (a) el presente formulario es el instrumento para realizar una investigación, la misma que determinará el nivel de estrés académico en los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria de la UNA-Puno. El llenado del presente formulario es anónimo y de carácter confidencial, por lo que agradezco tu participación.

I. DATOS GENERALES

1. Sexo: Masculino () Femenino ()
2. Edad:
3. Estado civil: Soltero () Casado () Viudo () Divorciado ()
4. Hijos: Sí () No ()
5. Año de ingreso a la Universidad Nacional del Altiplano.....
6. Semestre: Séptimo () Octavo ()

II. CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO

1. En una escala del (1) al (4) señala con una “X” con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones o si tuviste algunas reacciones que a continuación te presentamos.

SITUACIONES ACADÉMICAS ESTRESANTES	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Casi siempre	(4) Siempre
1. Competencia entre compañeros de clase				
2. La sobrecarga de trabajos académicos que dejan los docentes				
3. La personalidad y forma de enseñar del docente				
4. Las evaluaciones escritas y orales				
5. El tipo de trabajo académico que pide el docente en forma permanente (informe, monografía, infografía, ensayo, mapas conceptuales, mapas mentales, etc)				
6. No llegar a comprender los temas que se abordan en clases				
7. Participar con frecuencia en clases (responder a preguntas, exposiciones, debates, foros, ¿etc)				
8. Tiempo muy limitado que dan los docentes para hacer trabajos académicos				

Otras, especifique:



2. En una escala del (1) al (4) señala con una (X) con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Casi siempre	(4) Siempre
1. Trastornos en el sueño (insomnios o pesadillas)				
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)				
3. Dolores de cabeza o migraña				
4. Problemas de digestión, dolor abdominal y diarrea				
5. Sensación de morderse las uñas y frotarse las manos.				
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir				

REACCIONES PSICOLÓGICAS	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Casi siempre	(4) Siempre
1. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)				
2. Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)				
3. Ansiedad, angustia o desesperación				
4. Problemas de concentración para estudiar				
5. Sentimiento de agresividad y aumento de irritabilidad				

REACCIONES COMPORTAMENTALES	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Casi siempre	(4) Siempre
1. Conflicto o tendencia a discutir con los demás				
2. Aislamiento o no tener ganas de socializar con los demás				
3. Desgano para realizar las labores académicas				
4. Reducción del consumo de alimentos				

Nota: Arturo Barraza Macías, autor del instrumento.

¡Gracias por su participación!



VALIDACIÓN MEDIANTE OPINIÓN DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES			
APELLIDOS Y NOMBRES	CARGO, INSTITUCIÓN DONDE LABORA	NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	AUTOR DEL INSTRUMENTO
TURPO PUMA ZARA	DOCENTE DE LA UNA-PUNO	CUESTIONARIO DEL ESTRÉS ACADÉMICO	ARTURO BARRAZA MACÍAS
TÍTULO: NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO Y OCTAVO SEMESTRE DEL PROGRAMA CIENCIAS SOCIALES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA UNA-PUNO, 2021.			

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE (00-20%)				BAJA (21-40%)				REGULAR (41-60%)				BUENA (61-80%)				EXCELENTE (81-100%)			
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado															X					
2. OBJETIVIDAD	Está expresado con conductas observables															X					
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la investigación																	X			
4. ORGANIZACIÓN	Existe un constructo lógico en los ítems																	X			
5. SUFICIENCIA	Valora las dimensiones en cantidad y calidad																X				
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con los objetivos trazados																X				
7. CONSISTENCIA	Utiliza suficientes referentes bibliográficos															X					
8. COHERENCIA	Entre hipótesis dimensiones e indicadores																	X			
9. METODOLOGÍA	Cumple con los lineamientos metodológicos																	X			
10. PERTINENCIA	Es asertivo y funcional para la ciencia																	X			

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: El instrumento si es aplicable

IV. PROMEDIO DE VALORACION:

Puno, 02 de agosto de 2021	43350864		976842992
LUGAR Y FECHA	DNI	FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE	TELÉFONO

Anexo C: Galería de fotos



Aplicación del instrumento a los estudiantes de séptimo semestre (2022)



Aplicación del instrumento a los estudiantes del octavo semestre (2022)