

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa
Privada de San Juan de Lurigancho, 2017

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Rocio Elizabeth Alejos Yataco

Lima – Perú

2017

*A mis dos hijos Gabriel y Sebastián,
quienes con sus abrazos me dieron el
soporte y fuerza para seguir adelante en
este camino lleno de dificultades.*

Agradezco a mi madre, por ser uno de los pilares fundamentales de lo que soy, ya que indirectamente sembró la pasión en mí, tomando la decisión de formarme en esta profesión. A mi esposo Julio por el apoyo incondicional, a mis hijos Gabriel y Sebastián que son razones importantes por los que me seguiré esforzando. Al sr. Antonio Barraza Macías, por la orientación y apoyo desinteresado brindado en esta investigación, por disipar mis dudas y permitirme afianzar mi investigación con sus conocimientos.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado, con el respeto y consideración del caso:

De acuerdo al reglamento de grados y títulos de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, ante ustedes presento la tesis titulada “Estrés Académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017”, la misma que pongo a su consideración, esperando cumpla con los lineamientos necesarios de aprobación para obtener así, el título profesional de Licenciada en Psicología.

La autora

Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de Tablas	ix
Índice de figuras	xii
Resumen	xiii
Abstract	xiv
Introducción	xv

CAPÍTULO I: Planteamiento del problema

1.1. Descripción de la realidad problemática	16
1.2. Formulación del problema.....	18
1.2.1. Problema Principal.....	18
1.2.2. Problemas Secundarios.	18
1.3. Objetivos.	18
1.3.1. Objetivo General.	18
1.3.2. Objetivos Específicos.	19
1.4. Justificación e importancia.....	19

CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual.

Antecedentes.	21
2.1.1. Internacionales.	21
2.1.2. Nacionales.	24
2.2. Bases teóricas.	26

2.2.1. Evolución conceptual del Estrés.	26
2.2.2. Las fases del Estrés.	28
2.2.2.1. Fase de Alarma.	28
2.2.2.2. Fase de adaptación o resistencia.	29
2.2.2.3. Fase de agotamiento.	29
2.2.3. Orientación teórica del estrés.	29
2.2.3.1. Teoría basada en la respuesta.	29
2.2.3.2. Teoría basada en el estímulo.	30
2.2.3.3. Teoría basada en la interacción.	31
2.2.4. Modelo Conceptual del estrés académico.	31
2.2.5. Estresores Académicos.	36
2.2.6. Síntomas del estrés académicos.	36
2.2.7. Afrontamiento del estrés académico.	38
2.3. Definición conceptual.	38
2.3.1. Estrés.	38
2.3.2. Estrés académico.	39
 CAPÍTULO III: Metodología	
3.1. Tipo y diseño utilizado.	41
3.1.1. Tipo y enfoque.	41
3.1.2. Nivel de Investigación.	41
3.1.3. Diseño de Investigación.	41
3.2. Población y muestra.....	42
3.2.1. Población.	42

3.2.2. Muestra.....	42
3.2.2.1. Muestreo.	42
3.2.2.2. Criterios de selección	42
3.2.3. Descripción de la muestra.	43
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización.	45
3.3.1. Operacionalización de las variables.....	45
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.	49
3.4.1. Técnicas.	49
3.4.2. Instrumento: Inventario SISCO de estrés académico.....	49
3.4.2.1. Descripción de la estructura del inventario.....	50
3.4.2.2. Propiedades psicométricas.	53
3.4.2.3. Clave de corrección.	53
3.4.2.4. Interpretación e información que proporciona.	54
 CAPÍTULO IV: Procesamiento, presentación y análisis de resultados	
4.1. Procesamiento de los resultados.	56
4.2. Presentación de resultados.	56
4.3. Análisis y discusión de los resultados.	66
4.4. Conclusiones.	68
4.5. Recomendaciones.	69
 CAPÍTULO V: Intervención.	
Diseño del programa de acuerdo al área temática.	
5.1. Denominación del programa.	71
5.2. Justificación del programa.	71

5.3.	Establecimiento de objetivos.	72
5.4.	Sector al que se dirige.	72
5.5.	Establecimiento de conductas problemas/ metas.	72
5.6.	Metodología de la intervención.	73
5.7.	Instrumentos/ material a utilizar.	73
5.8.	Cronograma.	74
5.9.	Actividades del programa de intervención	75

Referencias bibliográficas

Anexos

Anexo 1.	Matriz de consistencia.....	93
Anexo 2.	Carta de presentación a la institución educativa superior	95
Anexo 3.	Protocolo del Inventario SISCO de estrés académico	96
Anexo 4.	Ficha sociodemográfica.....	99

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estresores académicos de Barraza (2008) vs. Polo Hernández y Pozo (1996)	33
Tabla 2. Distribución de la muestra por año escolar.....	43
Tabla 3. Distribución de la muestra por edad.	44
Tabla 4. Distribución de la muestra por sexo.....	44
Tabla 5. Distribución de la muestra por lugar de procedencia.	45
Tabla 6. Operacionalización de la variable.....	47
Tabla 7. Dimensión estresores.....	51
Tabla 8. Dimensión síntomas.....	51
Tabla 9. Dimensión estrategias de afrontamiento.....	52
Tabla 10. Puntajes de los valores categoriales.	54
Tabla 11. Baremos del nivel de estrés académico.	54
Tabla 12. Baremos de los valores categoriales.	55
Tabla 13. Nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada en San Juan de Lurigancho.....	56
Tabla 14. Estresores del Ambiente Académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada en San Juan de Lurigancho.....	58
Tabla 15. Dimensión de Síntomas Físicos en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada en San Juan de Lurigancho.....	59
Tabla 16. Dimensión de Síntomas Psicológicos en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada en San Juan de Lurigancho.	61

Tabla 17. Dimensión de Síntomas Comportamentales en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada en San Juan de Lurigancho.....	62
Tabla 18. Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada en San Juan de Lurigancho.....	64

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Representación gráfica del modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico.....	35
Figura 2. Nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada en San Juan de Lurigancho.....	57
Figura 3. Principales estresores en los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho.....	58
Figura 4. Principales reacciones físicas del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada en San Juan de Lurigancho.....	60
Figura 5. Principales reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada en San Juan de Lurigancho.....	61
Figura 6. Principales reacciones comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada en San Juan de Lurigancho.....	63
Figura 7. Principales estrategias de afrontamiento del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada en San Juan de Lurigancho.....	65

RESUMEN

La presente investigación tiene un diseño no experimental – transeccional o transversal apoyándose en un enfoque cuantitativo a nivel descriptivo. Su objetivo general fue determinar el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho. El instrumento utilizado fue el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza adaptado a la población peruana (Puescas 2010). La información fue procesada mediante el programa SPSS 22. La muestra estuvo integrada por 68 hombres (49%) y 72 mujeres (51%), tenían entre 12 y 17 años de edad, de primer a quinto año de educación secundaria. En los resultados se obtuvo que el 81.4% de los estudiantes tuvieron un nivel moderado de estrés académico, donde los principales estresores son la sobrecarga de tareas y evaluaciones de los profesores, los síntomas más resaltantes son la somnolencia, los problemas de concentración y el desgano para hacer las labores escolares. Además las estrategias más utilizadas de afrontamiento son la concentración en resolver la situación y obtener lo positivo de ella. En base a los resultados se elaboró el programa de intervención.

Palabras claves: Estrés académico, estudiantes, estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento, SISCO.

ABSTRACT

The present investigation has a non-experimental, transectional or transversal design, based on a quantitative approach at a descriptive level. Its general objective was to determine the predominant academic stress level in high school students in a private educational institution in San Juan de Lurigancho. The instrument used was the SISCO Inventory of academic stress of Barraza adapted to the Peruvian population (Puescas 2010). The information was processed through the SPSS 22 program. The sample consisted of 68 men (49%) and 72 women (51%), were between 12 and 17 years of age, from the first to the fifth year of secondary education. The results showed that 81.4% of the students had a moderate level of academic stress, where the main stressors are the overload of tasks and the evaluations of the teachers, the most outstanding symptoms are drowsiness, concentration problems and reluctance to do the school work. In addition, the most commonly used coping strategies are concentration on resolving the situation and obtaining the positive from it. Based on the results, the intervention program was elaborated.

Key words: Academic stress, students, stressors, symptoms, coping strategies, SISCO.

INTRODUCCIÓN

El estrés académico según Barraza es cualquier estímulo, externo o interno, que de manera directa o indirecta genera la alteración del equilibrio interno en el individuo, pudiéndose presentar de manera permanente o transitoria.

Barraza (2008, 2014) incluye al estrés académico en el modelo sistémico – cognoscitivista, el que se basa en tres componentes o dimensiones, el primero denominado estresores, el segundo que son los síntomas o reacciones los cuales incluyen subdimensiones: psicológicas, físicas y comportamentales, por último los componentes que corresponden a las estrategias utilizadas para hacer frente al estrés.

El estrés académico puede tener un nivel leve, moderado y profundo, evaluándose la dimensión de estresores, de síntomas o reacciones ante los estresores y estrategias de afrontamiento al estrés.

Debido a esto, el objetivo de esta investigación es determinar el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho.

Es así que el presente trabajo de investigación está dividido en cinco capítulos, los cuales se desarrollarán, como a continuación se explica:

En el capítulo I se presenta el planteamiento del problema, que se fijó para la investigación, en base a esto se plantea el problema general y específicos. Se incluye el objetivo general y los específicos, terminado con la justificación del estudio.

En el capítulo II, se presenta el Marco teórico, basado en los antecedentes a nivel internacional y nacional; las Bases Teóricas integradas por la evolución conceptual del estrés, orientación teórica del estrés, el modelo sistémico – cognoscitivista del estrés académico, así mismo las definiciones conceptuales del estrés y estrés académico.

Dentro del capítulo III, se desarrolla la Metodología la cual incluye tipo, nivel y diseño utilizado, la población y muestra respectiva de la investigación, la identificación de la variable y su operacionalización, las técnicas instrumentos de evaluación y diagnóstico.

Continuamos con el capítulo IV, se presentará los resultados obtenidos, análisis, discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones respectivas.

Por último en el capítulo V, se diseña el programa de intervención de acuerdo a la problemática y resultados obtenidos, con el fin de revertir los resultados negativos obtenidos.

Al final del trabajo podemos encontrar las referencias bibliográficas y anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática.

La OMS (2016) advierte, que el estrés académico es padecido con frecuencia por alumnos, sobre todo desde la adolescencia, con niveles elevados de tensión escolar, se caracteriza por un incremento de comportamientos, lo que pone en riesgo la salud, siendo los más frecuentes el dolor abdominal, dolor de cabeza, mareos y dolor de espalda; además de las reacciones psicológicas, como sentir tristeza, ansiedad y nerviosismo. Luego de miles de entrevistas y encuestas, llegó a la conclusión que desde los 11 años hay un elevado porcentaje de niños (34%) y de niñas (25%) agobiados por el exceso de deberes escolares, siendo los países con altos índices de estrés escolar: Malta, Macedonia, Eslovenia seguido de España. A los 15 años, la presión es aún mayor: el 70% de las adolescentes y el 60% de los adolescentes dicen sentirse presionados por los deberes, cuando la media es de un 51% en las chicas y un 39% en los chicos.

A nivel nacional, MINEDU (2016) informó por medio de las Normas de inicio del año escolar 2017 (N° 627), que las tareas escolares en el hogar no siempre se consideran como un potencial de aprendizaje del alumno, además si puede ser causa de frustración en el alumno y conflictos con los padres, debido al corto tiempo que existe para relacionarse entre ellos. Además se aprobó la Norma Técnica Educativa 2016, donde resalta que las tareas si bien es cierto son un potencial de aprendizaje, deben dejarse también las que permitan una interacción padre – alumno de manera recreacional.

En una entrevista brindada a la Agencia Andina (2016), Sofía Bahamonde Quinteros, especialista en comunicación del MINEDU, sostuvo que las tareas académicas para los adolescentes deben ser las que estén acorde a la necesidad del estudiante, que les debe dejar tiempo para estar y disfrutar en familia, que no implique quedarse hasta altas horas de la

madrugada con el fin de terminar las tareas del colegio, ya que esto causa el estrés académico.

Peru21 (2017) publicó una entrevista realizada a Ana Aldazabal psicóloga educativa donde menciona que el estrés se da en 2 niveles en el ámbito escolar: a nivel académico ante el deseo y la competencia por ser el mejor de la clase; a nivel social, ante la necesidad de sentirse aceptado y querido en el aula por los demás compañeros

Ana María Gutiérrez Huby (2016) Docente en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, hizo un estudio en el cual resalta que el tema de estrés académico es una problemática en el estudiante, la que, condicionada por su entorno, limita el normal desenvolvimiento en sus estudios. Además, que este tema ocasiona una serie de factores psicológicos y fisiológicos en los estudiantes que afectan su rendimiento. Concluyendo que existe necesidad de desarrollar modelos e instrumentos que permitan visualizar objetivamente el tema y plantear alternativas pertinentes que aporten a su solución.

Según una investigación realizada por el observatorio Lima Cómo Vamos y El Comercio (2017). Se identificó, en base a estadísticas, encuestas y valoraciones sociológicas a los habitantes del distrito de San Juan de Lurigancho, seguido de Carabayllo y Comas como zonas más vulnerables a sufrir estrés, que más afectación en el estado emocional hay, ya que están expuestos a problemas de salud, educativos, de delincuencia, etc. a diferencia de San Miguel, Barranco y Pachacamac.

Esta investigación tiene como principal objetivo determinar el nivel de estrés académico predominante en estudiantes de una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, ya que en esta población se observó dificultades con la realización de las tareas y sobrecarga de las mismas, problemas de atención y concentración, dolores de cabeza, somnolencia entre otros, lo cual llamo la atención y brindaron su disposición para ser evaluados sobre el estrés académico, incluyendo las demandas del ambiente que ellos consideran como estresores, los síntomas del estrés académico y las estrategias de afrontamiento que utilizan ante dicho estrés.

1.2. Formulación del Problema.

1.2.1. Problema Principal

¿Cuál es el nivel de estrés académico predominante en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho?

1.2.2. Problemas Secundarios

- 1°. ¿Cuáles son los principales estresores en los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho?
- 2°. ¿Cuáles son las principales reacciones físicas del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho?
- 3°. ¿Cuáles son las principales reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho?
- 4°. ¿Cuáles son las principales reacciones comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho?
- 5°. ¿Cuáles son las principales estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho?

1.3. Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo General.

Determinar el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada en San Juan de Lurigancho.

1.3.2. Objetivos Específicos.

- 1°. Identificar los principales estresores en los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho.
- 2°. Identificar las principales reacciones físicas del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho.
- 3°. Identificar las principales reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho.
- 4°. Identificar las principales reacciones comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho.
- 5°. Identificar las principales estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho.

1.4. Justificación

Es importante del punto de vista cognitivo ya que así como es planteado por Lazarus en 1986, la presente investigación sostiene que el estudiante es quien valora los estímulos académicos como estresores, presentando síntomas de estrés académico como el dolor de cabeza, somnolencia, cansancio, ansiedad, angustia, dificultades en la concentración, etc. y ante ello deben hacer uso de estrategias de afrontamiento para mantener su equilibrio sistémico.

Desde un criterio práctico, permitirá establecer y desarrollar conocimientos que permitan intervenir, disminuir o controlar el estrés académico en los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho. El estudio desarrollado tendrá un impacto social en una población de 220 estudiantes.

La presente investigación desde el criterio metodológico, es importante para elaborar un plan de intervención adecuado, técnicas e instrumentos de prevención y manejo del estrés académico desde el nivel institucional, complementado a un nivel social, lo cual será de beneficio para la población estudiantil, logrando el equilibrio deseado.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes Internacionales y Nacionales.

2.1.1. Antecedentes Internacionales.

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

Bermúdez, S. y Mora, L. (2012). Realizaron un estudio donde el objetivo fue describir los factores del ambiente escolar que se asocian al concepto de estrés en estudiantes de dos colegios privados de Bogotá – Colombia. La

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

Ramírez, L. (2015). Realizó una investigación sobre el clima escolar y estrés académico de estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Monseñor Alberto Zambrano Palacios, Cantón Olmedo en Loja – Ecuador. Su objetivo fue analizar la influencia del clima escolar en el estrés académico de los estudiantes. Esta investigación fue de tipo descriptivo, la muestra la integraron 70 estudiantes, de ambos sexos, entre 14 a 16 años de edad. Se usó la encuesta; la Escala de percepción del clima y funcionamiento del centro (Gardner, 2008) y el Inventario SISCO del estrés académico de Arturo Barraza Macías (2007). Los resultados en cuanto al clima escolar el 54% afirman que las normas y valores se encuentran en un nivel bajo, mientras que el estrés académico el 91% en un nivel profundo, referente a los estresores como la participación en clase, exposiciones, los temas que abordan se tornan situaciones inquietantes; el 78% con nivel moderado presentan los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. Concluyendo que en este estudio el clima escolar influye en el nivel profundo de estrés académico.

García, R., Pérez, F. y Fuentes, M. (2015). Realizaron un estudio sobre el Análisis del estrés académico en estudiantes, los efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria. En la provincia de Valencia, España. Participaron 299 estudiantes con edad entre 12 y 18 años. 152 eran mujeres y 147 varones. Se realizó en 6 Instituciones de nivel secundario. Se aplicó el Cuestionario de Estrés Académico en Educación Secundaria -CEAS-.

Arrojando como resultado que las situaciones estresantes más resaltantes que coinciden entre las 6 instituciones educativas son: la sobrecarga de tareas, la falta de tiempo para cumplir las actividades académicas y la realización de exámenes. A su vez que las mujeres presentan mayor estrés académicos que los varones.

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

De acuerdo a lo presentado se puede apreciar que a nivel internacional tal es el caso de México, Colombia, Ecuador, España y Bolivia se realizaron estudios sobre estrés académico en los cuales se determinaron niveles y situaciones generadoras de estrés, donde se utilizaron diferentes instrumentos de recojo de información entre ellos el Inventario SISCO de estrés académico el cual ha sido de mucha utilidad para la obtención de información y para respaldar el objetivo de determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria . Dicha variable a su vez ha sido relacionada con otras para la mejora de sus resultados incluso para revelar su influencia sobre otras como es en el caso rendimiento académico y ante la presencia de un examen por ejemplo.

2.1.2. Antecedentes Nacionales.

Castro, B. y Díaz, C. (2010) hicieron un estudio para estimar los factores asociados al nivel de estrés antes de un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro Instituciones Educativas. Realizaron estudio analítico transversal. Participando para ello, estudiantes de secundaria de 4 Instituciones Educativas de Chiclayo de los cuales utilizaron una muestra de 800 estudiantes entre 11 y 18 años de ambos sexos. El instrumento aplicado fue el Inventario SISCO del Estrés Académico. Luego de una estadística descriptiva, siendo el 50,8% del sexo masculino, y el 50% de instituciones educativas nacionales. Las estudiantes presentaron una mayor frecuencia de estrés en alguno de sus niveles con el 46,4%, en las I.E Nacionales se asoció a presentar por lo menos un nivel de estrés con 46,1%, encontrándose una mayor proporción en la I.E de mujeres con el 24,2 % de estudiantes. El nivel de estrés fue profundo en el 52,8%.

Agurto, L. (2013). El objetivo de la investigación fue determinar la correlación entre estrategias de aprendizaje y motivación con el estrés académico en alumnos del nivel secundario de una institución educativa estatal en Trujillo. Este estudio fue de tipo descriptivo y correlacional. Se utilizó una muestra de 171 sujetos, de ambos sexos, de 12-16 años. Se aplicaron el Cuestionario multifactorial sobre estrategias de aprendizaje y motivación, así como el Inventario SISCO del Estrés Académico. Se encontró un nivel moderado de estrés académico en los estudiantes. Asimismo, se concluye que las estrategias de aprovechamiento, ayuda, metacognición, autointerrogación y los factores de orientación a metas extrínsecas, creencias de control, ansiedad presentan una relación altamente significativa con el estrés académico.

García, R. y Ríos, G. (2016). Realizaron un estudio que tuvo como objetivo fundamental determinar si hay relación entre estrés académico y rendimiento académico. Su diseño fue no experimental de corte transversal y alcance correlacional. La población estaba constituida por estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana, usando una muestra de 167 individuos, 88 de género masculino y 79 de

género femenino, cuyas edades oscilan entre los 14 y 17 años de edad. Se aplicó el Inventario SISCO de Estrés Académico y para medir el rendimiento académico se utilizó el ponderado final de las calificaciones. Los resultados indicaron que no existe relación entre las variables debido a que el estrés académico no es una causa determinante para el rendimiento académico en esta población en particular. Además se encontró un nivel de estrés moderado y una intensidad media, a su vez se pueden resaltar como estresores académicos: la competencia con los compañeros, el tipo de trabajos que piden los profesores, la participación en clase.

González, E. (2016) en su investigación buscó determinar la relación de las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes del 1.º - 5.º grado de educación secundaria de una institución educativa de Lima Este. Se realizó un estudio correlacional de corte transversal a una muestra de 180 estudiantes. El instrumento que se aplicó fue el Inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), obteniendo como resultado que el estrés académico se vincula positivamente con los estilos “centrado en los demás” e “improductivo”, también se encontró que el 75% de los estudiantes experimenta una intensidad de estrés medio-alto, los estresores más resaltantes fueron las evaluaciones de los profesores (37.2%), la sobrecarga de tareas y trabajos (36.1%), las reacciones a estos estresores son la somnolencia (18.4%), dificultades para concentrarse (17.2%) y comer más o comer menos (16.1%) y desánimo para realizar las labores escolares (14.4%), siendo las estrategias: distracción física (56.1%), invertir en amigos íntimos (51.2%) y preocuparse en la solución (48.3%) las más utilizadas por los estudiantes

Mariños, B. (2017) realizó una investigación sobre Estrés académico y expresión de ira en estudiantes de secundaria de las Instituciones Públicas del distrito de Coishco - Áncash. Su principal objetivo era determinar la relación del estrés académico con la expresión de ira en estudiantes de secundaria. Su estudio fue de tipo descriptivo correlacional. La población estaba constituida por todos los estudiantes de nivel secundario de 3º, 4º y 5º de las instituciones públicas del distrito de Coishco, usando una muestra de 378 estudiantes, se aplicó el Inventario SISCO de estrés académico

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

Como se pudo leer de forma breve en algunas investigaciones realizadas tanto internacionalmente como en el Perú, casos como Trujillo, Chiclayo, Áncash y Lima han realizado investigaciones sobre estrés académico también a nivel secundario, observando y a través de las evaluaciones aplicadas se puede describir que existen diferentes características y síntomas que demuestran la presencia del estrés académico en estudiantes, si bien es cierto existe preocupación en los estudiantes desde la etapa escolar esta se va incrementando en diferentes niveles de acuerdo al grado de nerviosismo y forma cómo afrontan esto; es decir, de acuerdo a las estrategias de afrontamiento que ellos utiliza para menguar el estrés académico, los cuales si son usados de forma adecuada les servirá para manejar este estrés y sobrellevar la etapa académica.

2.2. Bases Teóricas.

2.2.1. Evolución conceptual del estrés:

Estrés es un término que deriva del griego STRINGERE, que significa generar tensión. Así mismo la denominación estrés fue introducido al idioma inglés entre los siglos XII y XVI, siendo su forma inglesa original “distress”, vocablo que sufrió un cambio con el tiempo, perdiendo la sílaba “di” y convirtiéndose en “stress”, aceptada en el idioma español como estrés, lo cual significa fatiga nerviosa, presión, tensión.

En 1867, Claude Bernard, ajustándose a la teoría de sistemas, planteó que se podría modificar la conducta humana si hay cambios en el entorno y que algo propio de los seres vivos, es mantener la estabilidad interna aunque cambien las condiciones del contexto. Frente a esto Cannon W. (1922), un pionero que estudió las respuestas fisiológicas ante un estímulo estresante,

propuso el término homeostasia, para explicar el equilibrio interno en las funciones fisiológicas del organismo.

El estrés, surge conceptualmente en la década de 1930 con el austriaco Hans Selye estudiante de medicina de la Universidad de Praga, quien luego de diversas observaciones en los enfermos, plantea la presencia de síntomas comunes en ellos, como son: el cansancio, el agotamiento, la pérdida de apetito, la disminución de peso y astenia, a lo cual inicialmente Selye diagnosticó “Síndrome de estar enfermo” o también conocido como “Síndrome general de adaptación”.

Posteriormente Selye realizó otras investigaciones y su análisis a través de experimentos usando ratas de laboratorio, sometiéndolos a ejercicio físico extenuante originando en ellas la elevación de las hormonas suprarrenales, atrofia del sistema linfático y también la aparición de úlceras gástricas comprobando estos tres factores de reacción a las que denominó: “estrés biológico”, más tarde únicamente “estrés”.

Es así que Selye consideró que los trastornos emocionales o mentales, las enfermedades cardíacas y la hipertensión arterial por ejemplo se presentaban por los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos, y que estas alteraciones podrían ser de orden genético. Ampliando su teoría, planteo que no solo los agentes físicos nocivos generan estrés, en el caso del hombre también las demandas sociales y las amenazas del entorno donde se desenvuelve y requieren de su capacidad de adaptación. Ya en el siglo XX, según refieren Gómez R., Hernández B., Rojas, U., Santa Cruz O. (2008) fue que se descubrió el mecanismo psicofisiológico del estrés; es entonces, que el estrés involucra en su estudio la participación de varias disciplinas como la médica, biológica y psicológica con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas.

El estrés vino siendo estudiado desde varios enfoques teóricos, por ejemplo el enfoque fisiológico y bioquímico el cual resalta la importancia de la respuesta orgánica, ósea, que el estrés se origina al interior de la persona. Las orientaciones psicosociales, apuntan más enfocándose en los factores externos, los cuales señalan que son los estímulos y situaciones los que

generan estrés. Otras tendencias mediacionales o transaccionales, le atribuyen al sujeto la acción decisiva en el proceso, explicando que el estrés se manifiesta según la evaluación cognitiva o valoración del hombre al intermediar entre los componentes internos y factores externos.

Asimismo hay otra orientación (Lopategui, E. 2001), que se basa en la calidad del estrés, distinguiendo si es distrés o eutrés:

a. Se refiere al “EUTRÉS O BUEN ESTRÉS”, cuando las respuestas a las demandas (estímulos estresores) se realizan en armonía, sin escapar de los parámetros fisiológicos y psicológicos de la persona, adecuándose a la demanda y consumiendo la energía biológica - física dispuesta necesaria por el sistema general de adaptación.

b. Inversamente, el “DISTRÉS O ESTRÉS NEGATIVO” se manifiesta cuando las respuestas no han sido las adecuadas, siendo insuficientes o exageradas en relación al estímulo estresor, ya sea dentro del nivel biológico, físico o psicológico, siendo a su vez el gasto de energía inadecuado, caso contrario al Eutrés.

Por ello, la propuesta teórica de Lazarus suele considerarse como de carácter interactivo, como un concepto organizador útil para entender un alto grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana y animal. Por lo tanto, el estrés no es considerado como variable sino como una rúbrica de distintas variables y procesos (Lazarus y Folkman, 1986, p. 35).

2.2.2. Las Fases del Estrés.

Selye (1935, citado por Rosales, 2016) se encarga de describir el estrés a través de 3 fases:

2.2.2.1. Fase de alarma

Esta fase se produce cuando la demanda generará estrés en la persona y se presentan síntomas como alteración en el sueño, problemas de concentración, sudoración, irritabilidad entre otros. Es así que el organismo

se altera fisiológicamente debido a la activación de una serie de glándulas, principalmente en el hipotálamo y la hipófisis. Si esto es superado sin mayor dificultad terminará el síndrome general de adaptación, caso contrario deberá pasar a la siguiente fase.

2.2.2.2. Fase de adaptación o resistencia.

Cuando el individuo es expuesto al estresor de forma prolongada, el organismo si bien puede adaptarse debe mantenerse en actividad con el fin de manejar la demanda que se presenta, debido esto puede que disminuya su capacidad de respuesta debido a la fatiga o cansancio que se produce frente al estrés. Durante esta fase suele ocurrir un equilibrio entre el medio interno y externo del individuo. Debido a esto el organismo tiene la capacidad para resistir mucho tiempo. Sino da fin al síndrome general de adaptación, pasa a la siguiente fase.

2.2.2.3. Fase de agotamiento.

Acá el organismo del individuo colapsa apareciendo las alteraciones físicas y psíquicas. Según Selye, si el estrés aparece con frecuencia, se prolonga su presencia o se concentra en un órgano del cuerpo puede traer consecuencias graves, conduciendo a un estado de deterioro alterando su homeostasis. Con ello sobreviene la fase de agotamiento donde el sujeto suele rendirse ante las demandas pues se minimizan sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

2.2.3. Orientaciones teóricas del estrés

2.2.3.1. Teoría basada en la respuesta.

Teoría Fisiológica de Selye (1935, citado por García, 2015), considera el estrés como una respuesta no específica del organismo, frente a las demandas que se le hacen. Según él, estrés es el estado que se manifiesta como un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos producidos dentro de un sistema biológico, es decir que no existe causa particular de estrés. El agente que desencadena el estrés, representa el factor

que afecta la homeostasis del organismo, pudiendo ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional.

Sin embargo, Selye menciona que no debemos evitar la presencia del estrés, ya que guarda relación con estímulos/experiencias agradables y desagradables, a su vez que el estrés es considerado una reacción adaptativa, mientras no cambie sus niveles o afecte negativamente al organismo. Selye acentúa que la respuesta de estrés está compuesta por tres fases dentro del “Síndrome General de Adaptación”: la reacción de alarma, resistencia y agotamiento. Es decir, según la teoría Selye manifiesta que estrés es una respuesta de nuestro organismo, por tanto es algo interno, propio del individuo que se exterioriza, alterando nuestro equilibrio si no lo podemos manejar de forma adecuada.

2.2.3.2 Teoría basada en el estímulo.

Conocida también como teoría de los sucesos vitales de Holmes, quien es su principal representante. La teoría centrada en el estímulo, refiere que el estrés es generado en el exterior, no es propio del individuo (quien si manifiesta el efecto generado por estrés). Pues consideran que estos estímulos ambientales o estresores pueden alterar las funciones del organismo.

Holmes y Rahe plantearon que los acontecimientos de la vida son fuente de estrés, los cuales producen cambios y exigen la adaptación del individuo (ejemplo el matrimonio, la llegada de un hijo, la muerte de un ser querido, etc.).

Además, las demandas no tienen el mismo efecto estresor en todas las personas, ya que cada sujeto es distinto al otro. Se fueron determinando las situaciones más comunes generadoras de estrés como: procesar información rápidamente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, funciones fisiológicas alteradas, presión grupal y frustración. Se nota la gran importancia que se le da al ambiente y las situaciones sociales, por tal razón

esta teoría se circunscribe en la que suele denominarse perspectiva psicosocial del estrés.

2.2.3.3 Teoría basada en la interacción

El mayor representante de la teoría es Richard Lazarus, quien incide en la importancia de los factores psicológicos (resaltando los factores cognitivos) que son los que median entre los estímulos estresantes (el ambiente) y las respuestas de estrés (la persona), dando al individuo un rol activo en el origen del estrés. Por tanto, el concepto fundamental de la teoría, es el de la evaluación cognitiva. La cual es un proceso de evaluación que determina por qué y hasta qué punto una relación entre el individuo y el entorno es estresante.

2.2.4. El Modelo conceptual del Estrés Académico

Este modelo se centró en la Teoría de la modelización sistémica (Colle, 2002. citado en Barraza, A. 2006). Se fundamenta a su vez, en la Teoría General de Sistemas (Betarlanfy, 1991. citado en Barraza, A. 2006) y En el modelo transaccional del estrés (Cohen y Lazarus 1979, 1986, 2000). Existen dos supuestos de partida para este modelo sistémico – cognoscitivista:

2.2.4.1. Supuesto Sistémico.

En esta perspectiva, estima al estrés no como una sola variable, sino como un conjunto de variables y procesos, que se fundamentan en la Teoría General de Sistemas, la cual considera un fenómeno en su totalidad, enumerando sus componentes y estudiando su relación de unión, teniendo en cuenta el conjunto más que sus partes.

Postulado Sistémico: el hombre es un sistema abierto y como tal se relaciona con su entorno, en un conjunto flujo de entrada y salida, es decir en un input y output respectivamente para alcanzar el equilibrio sistémico. (Barraza 2006, 2014)

2.2.4.2. Supuesto Cognoscitivista.

Este supuesto permite explicar los procesos psicológicos que realiza el hombre para interpretar los input y decidir los output.

Postulado cognoscitivista: la relación del hombre con el entorno se mediatiza por un proceso cognoscitivo de valoración de los estímulos del entorno (entrada), y de los recursos internos necesarios que conduce a la definición de la forma de enfrentar esa demanda (salida).

Es así que se elabora “El modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico” (Barraza, 2006), el cual constituye el primer modelo elaborado de manera específica para el estrés académico y que a través de los años a la actualidad se sigue estudiando, por lo cual se toma como fundamento teórico. Existen hipótesis constitutivas de este modelo:

La hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico.

Esta hipótesis reconoce la presencia de los tres componentes sistémicos – procesuales del estrés académico:

- a. Los estímulos estresores es decir los “input”.
- b. Los síntomas o indicadores del desequilibrio sistémico y
- c. Las estrategias de afrontamiento considerados “output”.

La hipótesis del estrés académico como estado psicológico

Existen los estresores mayores u objetivos (Cruz y Vargas, 2001), sin depender de la percepción o experiencia del sujeto y su consecuencia suele ser siempre negativa. Estos estresores suelen ser incontrolables.

Otro tipo de estresores son los subjetivos, no son estímulos estresores por sí mismos, sino dependen de la valoración que le da la persona.

Barraza (2003) y Polo, Hernández y Pozo (1996) proponen estresores que podrían identificar y pertenecen al estrés académico:

Tabla 1*Estresores académicos Barraza (2003) vs. Polo, Hernández y Pozo (1996)*

<i>Barraza (2003)</i>	<i>Polo, Hernández y Pozo (1996)</i>
- Competitividad grupal.	- Realización de un examen.
- Sobrecargas de tareas.	- Exposición de trabajos.
- Exceso de responsabilidad.	- Intervención en el aula (responder y realizar preguntas al profesor)
- Interrupción del trabajo.	- Subir a la oficina del profesor en horas de tutoría.
- Ambiente físico desagradable.	- Sobrecarga académica (trabajos obligatorios)
- Falta de incentivos.	- Masificación de las aulas.
- Tiempo limitado para hacer trabajo.	- Falta de tiempo para poder cumplir con las tareas académicas.
- Problemas o conflictos con asesores.	- Competitividad entre compañeros.
- Problemas o conflictos con otros compañeros.	- Realización de tareas obligatorias para aprobar las asignaturas.
- Las evaluaciones.	- La tarea escolar.
- Tipo de trabajo que se le pide.	- Trabajo de grupo

Nota: Tomado de Barraza (2008)

Como se puede observar, la mayoría son considerados estresores menores (hassles), debido principalmente, a la valoración cognitiva (appraisal) que cada persona hace, por lo que el mismo estímulo (ej. exposición de trabajos en clase) puede o no considerarse como estresor. Esta situación permite considerar que “estrés académico” es un estado básicamente psicológico.

La hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico:

Identifican tres tipos de estrés: normal, distrés (negativo) y eustrés (positivo). Sin embargo, de acuerdo a los argumentos planteados, solamente se considera estrés académico al distrés (Barraza, 2014). Por ello debemos reconocer que el estrés involucra un desequilibrio sistémico en la relación persona – entorno, ya que las exigencias del entorno sobrepasan sus propios recursos de acuerdo a la valoración de cada persona.

Una situación estresante se presenta en cada persona por medio de indicadores, los que pueden ser agrupados por motivos de estudios: Físicos, psicológicos y comportamentales (Rossi, 2001, citado por Barraza 2014)

a. Entre los *físicos* están los que abarcan la reacción propia del cuerpo (migraña, temblores musculares, morderse las uñas, etc.).

b. Los *psicológicos*, relacionados con funciones cognoscitivas o emocionales de cada persona (depresión, dificultades en la concentración, la inquietud, etc.).

c. Entre los *comportamentales*, se incluyen las conductas de la persona (aislamiento, discutir, aumento o reducción del consumo de alimentos, etc.)

La hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico

Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento frente al estrés, como los esfuerzos cognitivos – conductuales que están en constantes cambios y que sirven para manejar los estresores específicos tanto externos como internos que son evaluados por el individuo.

El grafico explica el modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico, donde se da la interacción de Persona – entorno, donde el individuo valora las demandas como estresores, originando un desequilibrio sistémico generando las reacciones ante dichos estresores, dando uso de las estrategias de afrontamiento para así poder restaurar el equilibrio sistémico.

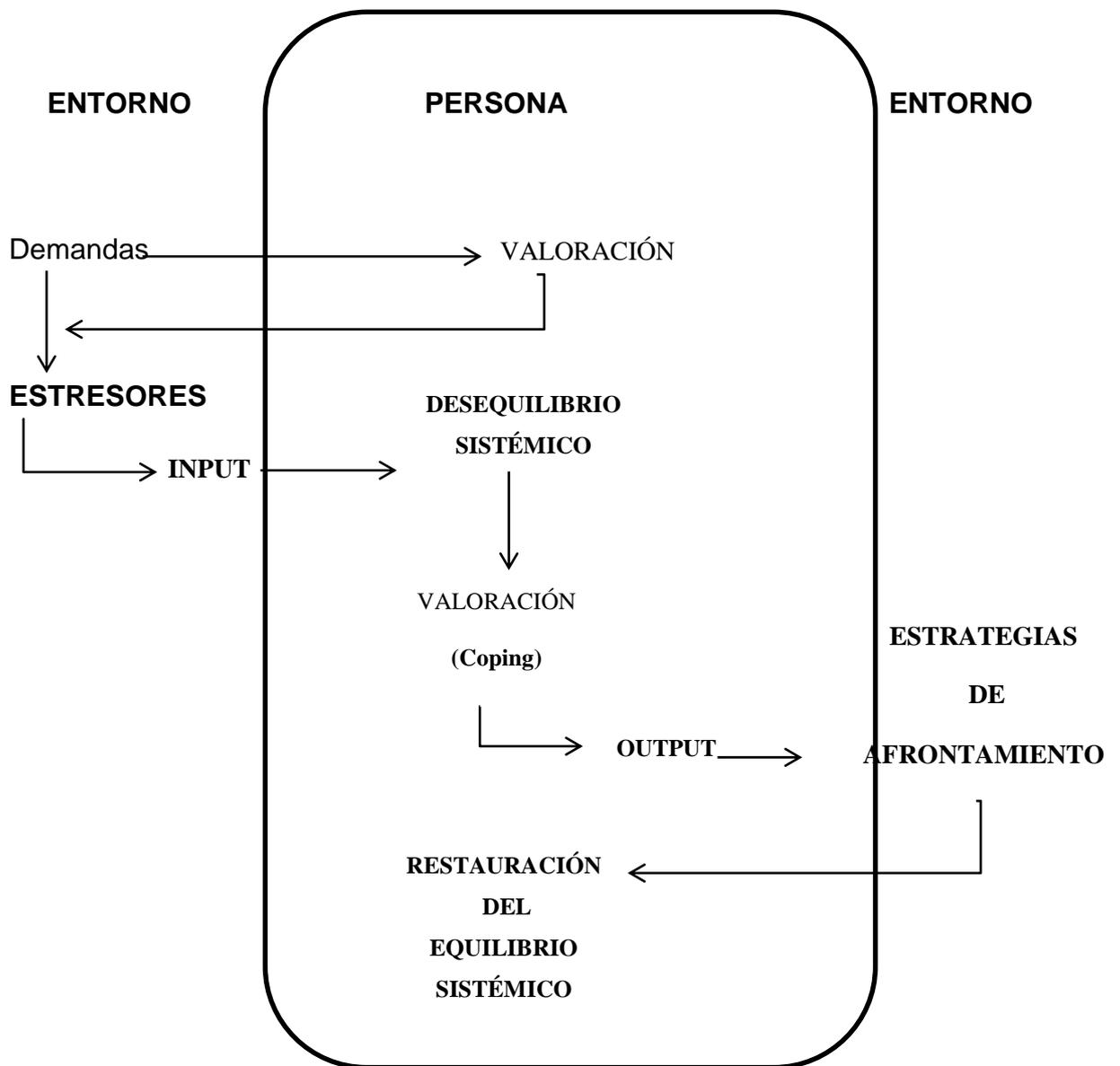


Figura 1. Representación gráfica sobre el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico.

Nota: Barraza, A. (2008), Un modelo conceptual para poder estudiar el estrés académico. Revista electrónica de psicología Iztacala. Universidad Autónoma de México, 9 (3), 120-121

2.2.5. Estresores académicos.

Refiere aquellas demandas o estímulos del ámbito educativo que presionan o sobrecargan al estudiante (García Muñoz, 2004, Barraza 2008)

Siendo tres los tipos de estresores: físicos, sociales y psicológicos.

- Los físicos: como el ruido, toxinas y las demás sustancias concretas que pueden ejercer algún cambio en el organismo del hombre. A menos que sean muy severos, con el tiempo se adaptan a la mayoría de ellos.

- Los estresores sociales se originan de la interacción con otros (externos y bajo nuestro control). Algunos hechos, como la pérdida de un ser querido o conflictos con los otros individuos, constituyen otra fuente de estrés.

- Los estresores psicológicos están en nuestra psique y comprenden las emociones (sentimientos de inferioridad, la frustración, la tristeza, celos, ira, odio, miedo.) (Barraza, 2008)

2.2.6. Síntomas del estrés académicos.

Los síntomas del estrés académico son las manifestaciones del estudiante que pueden ser propias del cuerpo como son las físicas, que tengan que ver con las funciones cognoscitivas o aquellas que involucran la parte comportamental.

La exposición continua al estrés puede generar reacciones que pueden ser catalogadas como físicas, psicológicas y comportamentales según se mencionó líneas arriba. Por el trabajo de Rossi (2001), con algunas modificaciones efectuadas por Barraza (2008):

Entre las reacciones físicas, propias del cuerpo, se encuentran las siguientes (Barraza, 2008, 2014):

- Dolor de cabeza
- Cansancio difuso o fatiga crónica
- Disfunciones gástricas

- Dolor de espalda
- Dificultad para dormir o sueño irregular
- Frecuentes catarrros y gripes
- Excesiva sudoración
- Aumento o pérdida de peso
- Temblores o tic nerviosos.

Síntomas psicológicos (Barraza, 2008, 2014) como:

- Ansiedad
- Susceptibilidad
- Tristeza
- Sensación de no ser considerado
- Irritabilidad excesiva
- Indecisión
- Pesimismo hacia la vida
- Preocupación excesiva.
- Tono de humor depresivo.

Entre los indicadores comportamentales se encuentran:

- Olvidos frecuentes.
- Aislamiento
- Tendencia a polemizar
- Desgano
- Absentismo escolar

- Escaso interés en la propia persona
- Conflictos frecuentes.
- Dificultad para aceptar responsabilidades.
- Aumento o reducción de consumo de alimentos.

2.2.7. Afrontamiento del estrés académico.

Se presenta cuando el estímulo origina una serie de exteriorizaciones que muestra la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, dicho sujeto deberá actuar para restaurar el equilibrio perdido.

Este proceso de actuación se dará mediante una valoración que tiene por objetivo impulsar al individuo a afrontar; cuando el entorno se presenta amenazante para él, es este proceso psicológico de interpretación el que se llevará a cabo. (Barraza, 2008)

2.3. Definiciones Conceptuales.

2.3.1. Estrés.

Hans Selye define el estrés como una respuesta (psicológica o fisiológica) no específica del organismo ante cualquier demanda o estresor que se le imponga.

Según Lazarus y Folkman (1986), estrés es la Percepción personal que tiene el individuo de su entorno, calificándolo como amenazante y que excede sus propios recursos poniendo en riesgo su bienestar personal.

Díaz Y. (2010), el estrés “es definido como cualquier estímulo interno o externo (acústico, químico, somático, físico, sociocultural o académico), que directa o indirectamente desestabiliza el equilibrio del organismo, sea transitoria o permanentemente”.

Para la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) (2016), estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción".

Según el diccionario de la Real Academia Española (2017) el estrés es la tensión generada por situaciones preocupantes que producen reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.

2.3.2. Estrés académico.

Román (2012) sostiene que el estrés en estudiantes de todos los niveles ya sea escolar, preuniversitario, universitario y post grado es una realidad que acontece en las instituciones académicas, ya que cuando dicho estudiante está en periodo de aprendizaje tiende a experimentar tensión. A ésta experiencia se le llama estrés académico y puede ocurrir tanto en el estudio como dentro del aula escolar, situándose como el contexto en el cual el estudiante se desenvuelve a nivel académico.

Martínez y Díaz , el estrés académico es el desequilibrio que el estudiante sufre debido a factores físicos, emocionales, sean de carácter interaccional o ambiental que pueden ejercer una fuerte presión en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad metacognitiva para solucionar problemas, relación con los otros estudiantes y profesores, presentación de exámenes, búsqueda de identidad, habilidad para relacionar componentes teórico - práctico.

Según refiere Orlandini (1999), citado por Berrio G. y Gutiérrez A. (2016), el estrés académico se produce en el campo académico, presentándose cuando una persona está en la etapa de aprendizaje, ya sea en el estudio individual como estudiante o en el aula (con sus compañeros de aula).

Barraza A. (2014). El estrés académico es un proceso sistémico, considerado de carácter adaptativo y básicamente psicológico, la cual se da cuando el alumno se ve sujeto, dentro de contextos escolares, a una serie de estímulos que son considerados como estresores (input); cuando éstos provocan una situación estresante o desequilibrio sistémico la cual se presenta con una serie de síntomas; esto obliga al estudiante a aplicar estrategias de afrontamiento (output) para recuperar homeostasis.

Maturana A. y Vargas A (2015) se refieren al Estrés Académico, cuando los niños y adolescentes se ven enfrentados a situaciones de alta demanda y requieren de la utilización de todas sus capacidades de afrontamiento para adaptarse a los estresores tanto internos como externos que se le pueden presentar. Los síntomas asociados a estrés acompañan a cuadros adaptativos, ansiosos, conductuales y emocionales que afectan el equilibrio del estado psíquico, afectivo, cognitivo y social de los estudiantes.

Por lo tanto de acuerdo a las definiciones planteadas anteriormente podemos llegar a la conclusión de que el estrés académico se genera debido a las situaciones con alta demanda a las que se enfrenta el estudiante (ósea a los estresores), las cuales le generan desequilibrio (reacciones físicas, psicológicas y comportamentales), ante los cual el estudiante debe hacer uso de las acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio. Tal como lo sostiene Barraza (2014)

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación.

3.1.1. Tipo y enfoque de investigación.

Esta investigación es de tipo Aplicada, también conocida como activa o dinámica, la cual busca confrontar la teoría y la realidad. Según Sánchez, H. (2009) es el estudio y aplicación de la investigación a problemas concretos en sí, en circunstancias y características concretas. Esta forma de investigación se dirige a su aplicación inmediata más no, al desarrollo de teorías. Tiene un Enfoque cuantitativo ya que en este caso el investigador utiliza su diseño para aportar evidencia numérica respecto de los lineamientos de la investigación (Hernández, 2007). En este caso es factible este tipo de investigación debido a que se pretende determinar el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de secundaria, con el fin de elaborar un plan de intervención para disminuir o controlar el estrés académico en la Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho.

3.1.2. Nivel de Investigación

Esta investigación es de nivel Descriptivo, esto quiere decir que es cuando el investigador no manipula ninguna variable, solamente describe lo que observa, utilizando diversos instrumentos como cuestionarios, encuestas, inventarios, etc. (Tamayo, 2003).

3.1.3. Diseño de la Investigación.

El diseño de investigación realizada es No experimental – Transeccional. No experimental es cuando se realiza sin manipular deliberadamente variables, Hernández (2007), a su vez Transeccional si se realiza en un único momento, recolectando y reportando datos sobre cada una de las categorías, variables, conceptos, contextos, comunidades o

fenómenos. En otras palabras este diseño nos permite observar tal cual se presenta el fenómeno en su contexto natural, para luego analizarlo.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población inicial está conformada por todos los estudiantes de nivel secundario de 1°, 2°, 3°, 4° y 5° de la institución privada del distrito de San Juan de Lurigancho (N = 220). Los cuales fluctúan entre 12 y 17 años de edad de ambos sexos.

3.2.2. Muestra

La muestra está integrada por una parte representativa de la población, la cual corresponde a n = 140 estudiantes del nivel secundario; quienes realizaron el test, siguiendo las indicaciones planteadas y con el criterio adecuado, para luego llevar a cabo el análisis de los resultados respectivos.

3.2.2.1. Muestreo

Se realizó un muestreo no probabilístico intencionado. Muestreo no probabilístico también se le pueden llamar muestras dirigidas, pues la elección de casos depende del criterio de cada investigador. Es llamado intencionado u opinático ya que los elementos son escogidos en base a criterios o juicios preestablecidos por el investigador (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

3.2.2.2. Criterios de selección

Para la selección de los elementos de la muestra, se han considerado los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

a) Criterios de inclusión:

- Alumnos que pertenecen a la Institución Educativa privada del distrito de San Juan de Lurigancho.
- Alumnos que marcaron "SI" en la primera pregunta dicotómica del Inventario SISCO de estrés académico, lo cual indica que deben seguir llenando el formato.

- Alumnos que están cursando el 1er, 2do, 3ero, 4to y 5to de secundaria.
- Alumnos del sexo masculino y femenino.

b) Criterios de exclusión:

- Alumnos que no se encuentran estudiando en la Institución Educativa privada del distrito de San Juan de Lurigancho.
- Alumnos que escribieron “NO” en la primera pregunta dicotómica del inventario SISCO de estrés académico, lo cual indica que no deben proseguir con el llenado de formato.
- Alumnos que no integran las aulas a evaluar.
- Alumnos que no han llenado correctamente los formatos.

3.2.3. Descripción de la muestra.

La distribución de los 140 individuos según variables sociodemográficas para el presente estudio fue la que sigue:

De acuerdo al año escolar, se observa que el 20% de estudiantes pertenece al 1° año, el 20.7% integra el 2° año, el 20.7% es del 3° año, el 14.3% pertenecen al 4° año y el 24.3% son de 5° año, haciendo un total de 100% que es lo que corresponde a la muestra n = 140. (Tabla 2)

Tabla 2

Distribución de la muestra por Año Escolar - Nivel Secundaria

Año	n	%
1°	28	20.0%
2°	29	20.7%
3°	29	20.7%
4°	20	14.3%
5°	34	24.3%
Total	140	100.0%

Nota: Tomado Base de datos

En cuanto a la distribución por edad se observa que las edades fluctúan entre los 12 y los 17 años, siendo el 23.6% del total de la muestra (n = 140) quienes tienen 13 años y el 0.7% con 17 años de edad. (Ver tabla 3)

Tabla 3

Distribución de la muestra por Edad – Nivel Secundaria

EDAD	n	%
12	28	20.0%
13	33	23.6%
14	26	18.6%
15	21	15.0%
16	31	22.1%
17	1	7%
Total	140	100.0%

Nota: Tomado de Base de datos

En cuanto al sexo en la Tabla 4 se observa que las mujeres representan el 51.4% de la muestra mientras que los estudiantes hombres son el 48.6%

Tabla 4

Distribución de la muestra por Sexo - Nivel Secundaria

SEXO	n	%
MASCULINO	68	48.6%
FEMENINO	72	51.4%
Total	140	100.0%

Nota: Tomado de Base de datos.

Teniendo en consideración la procedencia de los estudiantes, la Tabla 5 la muestra está compuesta por el 86.4% que pertenecen solo a Lima, seguido del 2.1% que vienen de Huancayo, 2.1% del Callao, 1.4% de Chiclayo, 1.4% de Cerro de Pasco, 1.4% de Chanchamayo, 0.7% provienen de Huánuco y con este % también figuran los estudiantes procedentes de Trujillo, Puerto Maldonado, Oxapampa, Tacna, Argentina y Colombia.

Tabla 5*Distribución de la muestra por Lugar de Procedencia - Nivel Secundaria*

LUGAR DE PROCEDENCIA	n	%
Lima	121	86.4%
Huánuco	1	7%
Huancayo	3	2.1%
Chiclayo	2	1.4%
Callao	3	2.1%
Cerro de Pasco	2	1.4%
Chanchamayo	2	1.4%
Trujillo	1	7%
Oxapampa	1	7%
Tacna	1	7%
Puerto Maldonado	1	7%
Argentina	1	7%
Colombia	1	7%
Total	140	100.0%

Nota: Tomado de Base de Datos

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización.

La variable de estudio es el **Estrés Académico**, cuyo objetivo principal es determinar el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada en San Juan de Lurigancho.

3.3.1. Operacionalización de la variable

- **Definición operacional de Estrés Académico:** lo obtendremos de los tres componentes en conjunto, los cuales corresponden a los Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento aquellos que serán medidos de las preguntas N°3, N°4 y N°5, respectivamente del Inventario SISCO del estrés académico.

Además se puede operacionalizar los componentes del estrés académico según el inventario.

- **Definición operacional de la Dimensión Estresores académicos:** se obtiene de la sumatoria de los puntajes brutos de los Ítems 3.1 hasta 3.9 que representan las respuestas a la pregunta N° 3 del inventario SISCO.

- **Definición operacional de la Dimensión Síntomas/ Reacciones del Estrés Académico:** Se obtiene de la sumatoria de los puntajes brutos de los Ítems 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6 (Sub dimensión: síntomas o reacciones físicas); 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11 (Sub dimensión: síntomas o reacciones psicológicas); 4.12, 4.13, 4.14, 4.15 (Sub dimensión: síntomas o reacciones comportamentales); vesque representan las respuestas a la pregunta N° 4 del inventario SISCO.

- **Definición operacional de la Dimensión Estrategias de afrontamiento del estrés académico:** esta dimensión se obtiene de la sumatoria de los puntajes brutos de los Ítems 5.1 hasta 5.8 que representan las respuestas a la pregunta N° 5 del inventario SISCO.

Tabla 6

Operacionalización de la variable.

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Estrés Académico	El estrés académico es un proceso sistémico, considerado adaptativo y esencialmente psicológico, presentándose cuando el alumno es sometido, dentro de contextos escolares, a una serie de estímulos o estresores (input); los cuales provocan una situación estresante o desequilibrio sistémico la cual se presenta con una serie de indicadores del desequilibrio; lo cual obliga al alumno a realizar acciones de	Lo obtendremos de la puntuación de los tres componentes en conjunto, los cuales corresponden a los Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento aquellos que serán medidos de las preguntas N°3, N°4 y N°5, respectivamente del Inventario SISCO y se determinará los niveles de estrés académico.	1. Estresores:	<ul style="list-style-type: none"> - Recarga de labores escolares. - Evaluación de los docentes. - Clases poco entendibles. - La personalidad del profesor - Tiempo para realizar las tareas 	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9	Ordinal, Likert
			2. Síntomas/ reacciones:	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza y/o espalda • Cansancio, fatiga crónica. • Disfunciones gástricas • Dificultad para dormir o sueño irregular • Ansiedad e indecisión. • Tono de humor depresivo y/o Tristeza • Irritabilidad y/o preocupación excesiva. • Aislamiento y/o absentismo. Desgano. • Tendencia a polemizar o discutir. • Conflictos frecuentes. • Aumento o reducción de consumo de alimento. 	4.1, 4.2, 4.3, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8, 4.9, 4.10, 4.11, 4.12, 4.13, 4.14, 4.15	Ordinal, Likert

	<p>afrentamiento (output) con el fin de restaurar el equilibrio sistémico. (Barraza 2014)</p>		<p>3. Estrategias de afrontamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ser asertivo. - Concentrarse, buscar información, Elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante. - Elogiarse. 	<p>5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6, 5.7, 5.8</p>	<p>Ordinal, Likert</p>
--	---	--	---	---	---	------------------------

3.4. Técnicas e Instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1. Técnicas

Se usó la técnica de la Encuesta y para complementar la recolección de datos se utilizó la ficha sociodemográfica, la cual se elaboró con el fin de recabar información respecto a la edad, el sexo, el grado y lugar de procedencia de cada estudiante.

3.4.2. Instrumentos

FICHA TÉCNICA: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

- **Nombre:** Inventario SISCO del Estrés Académico
 - **Autor:** Arturo Barraza Macías (2008).
 - **Adaptación Peruana:** Puestas et al. (2010)
 - **Estructura:** Integrado por 34 ítem:
 - Un ítem, planteado en términos dicotómicos para determinar si el encuestado es apto o no a contestar el inventario.
 - Un ítem planteado en escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho).
 - Nueve ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales.
 - Quince ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales.
 - Ocho ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales.
- Los 32 últimos ítems mencionados son la estructura principal del instrumento. Los valores categoriales son nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.
- **Administración:** individual o colectiva.
 - **Duración:** su aplicación dura entre 10 y 15 minutos

- **Objetivos:** establecer los niveles e intensidad del estrés académico que sufren los estudiantes de niveles medio, medio superior y superior, que en edades cronológicas se establecería desde los 12 años de edad hacia adelante, según menciona el propio autor Antonio Barraza Macías. Así como, los principales eventos considerados estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes.

3.4.2.1. Descripción de la estructura del Inventario:

El inventario fue creado por Arturo Barraza Macías (2005), actualizando la versión en el 2008. El instrumento es considerado autodescriptivo, se presenta en forma de autoinforme que da el sujeto sobre sí mismo o sobre distintos aspectos de su funcionamiento, los cuales se basan en su propia observación.

Según el autor (Barraza 2008) este inventario tiene una estructura sistémico-procesuales del estrés académico, integrado por dos apartados y 32 ítems centrales, distribuidos de la forma siguiente:

1. La pregunta número uno (primer apartado), es el ítem de filtro, planteado en términos dicotómicos (si-no), que sirve para determinar si el estudiante, se presenta como apto o no a contestar el inventario.

2. La pregunta número dos (segundo apartado), considerado un ítem para responder en valores numéricos, tipo Likert (donde 1 es muy poco y 5 es mucho), identificando así el nivel de intensidad del estrés académico.

3. La pregunta tres, compuesta por nueve ítems, en escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales, identificando así la frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores para los estudiantes. (Tabla 7)

Tabla 7

Dimensión Estresores

- 3.1.- La competencia con los compañeros del grupo
 - 3.2.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares
 - 3.3.- La personalidad y el carácter del profesor
 - 3.4.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)
 - 3.5.- Problemas con el horario de clases
 - 3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)
 - 3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase
 - 3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)
 - 3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo
 - Otra _____
-

Nota: Tomado de Instrumento SISCO de estrés Académico.

4. La pregunta cuatro, compuesta por quince ítems que, en escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales, para identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. Y a su vez se divide en tres subdimensiones: físicas, psicológicas y comportamentales (Tabla 8).

Tabla 8

Dimensión Síntomas

Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas

- 4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)
 - 4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)
 - 4.3.- Dolores de cabeza o migrañas
 - 4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea
 - 4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
 - 4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir
-

Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas

- 4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)
- 4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)

- 4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.
- 4.10.- Problemas de concentración
- 4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales

- 4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir
- 4.13.- Aislamiento de los demás
- 4.14.- Desgano para realizar las labores escolares
- 4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos
- Otra _____

Nota: Tomado de Instrumento SISCO de estrés Académico.

5. La pregunta cinco, consta de ocho ítems en escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales, que identifica la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos (Tabla 9)

Tabla 9

Estrategias de afrontamiento

- 5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)
- 5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas
- 5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa
- 5.4.- Elogios a sí mismo
- 5.5.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)
- 5.6.- Búsqueda de información sobre la situación
- 5.7.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa
- 5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).
- Otra _____

Nota: Tomado de Instrumento SISCO de estrés Académico.

Los valores categoriales a los que hacen referencia en la pregunta tres, cuatro y cinco son: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.

3.4.2.2. Propiedades psicométricas

El inventario al ser construido reportó las propiedades psicométricas siguientes (Barraza, 2008 citado en Barraza, 2014):

a. Una confiabilidad por mitades de .83 y una confiabilidad en Alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad según DeVellis (García, 2006), pueden ser valorados como muy buenos, de acuerdo con Murphy y Davishofer (Hogan, 2004).

b. Confirma su estructura tridimensional mediante el análisis factorial, que coincide con el modelo conceptual planteado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico cognoscitivista.

c. Estos ítems presentan una homogeneidad, y direccionalidad única, que fueron establecidas por medio del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados.

3.4.2.3. Clave de corrección

No se debe aceptar un inventario, si la pregunta número uno, que es la de filtro, ha sido contestada con un “NO”, aunque el encuestado continúe llenando el resto del inventario la prueba se excluye de la muestra.

Para determinar la validez de los resultados de cada cuestionario, y aceptarlos, se toma como base la regla de decisión $r > 70\%$ (respondido en un porcentaje mayor al 70%). Es decir, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 23 ítems de los 32 que lo componen, caso contrario se anulará ese cuestionario en lo particular. La opción “otra” (especifique), que se ubica la final de cada pregunta solo se toma en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados lleno esa opción.

A cada respuesta se le asigna los siguientes valores:

Tabla 10*Puntajes de los valores categoriales*

Valores Categoriales	Puntajes
<i>Nunca</i>	<i>0</i>
<i>Rara vez,</i>	<i>1</i>
<i>Algunas veces,</i>	<i>2</i>
<i>Casi siempre y</i>	<i>3</i>
<i>Siempre.</i>	<i>4</i>

Nota: Tomada del Inventario SISCO de estrés académico.

3.4.2.4. Interpretación e Información que proporción

a. Interpretación general

- Es necesario obtener el índice general para esta forma de interpretación, para ello se toma en cuenta solo los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco.
- Se suma todos los puntos obtenidos, como variable individual o colectiva.
- Se convierte el puntaje en %, por medio de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25. Obteniendo el porcentaje se prosigue a interpreta con el baremo siguiente:

Tabla 11*Baremos del nivel del estrés académico.*

<i>Puntaje porcentual</i>	<i>Nivel</i>
<i>0-33</i>	<i>Leve.</i>
<i>34-66</i>	<i>Moderado</i>
<i>67-100</i>	<i>Profundo</i>

Nota: Tomada del Inventario SISCO de estrés académico.

b. Interpretación desglosada o específica.

- Se toman para el análisis únicamente los ítems que corresponden a las preguntas tres, cuatro y cinco; en el caso de la opción: otra (específica), que vienen al final de cada pregunta, se recomienda únicamente tomarla en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esa opción con estresores específicos del ámbito académico.
- A cada respuesta de la escala se le asigna valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.
- Se obtiene la media por cada ítem, por cada dimensión y por la variable, en lo general.
- Se transforma la media en porcentaje, por medio de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25.
- Obteniendo el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo por ejemplo la frecuencia del estrés académico, de forma general, individual, etc.

Tabla 12

Baremos de los valores categoriales

Rango	Categoría
0 a 25 %	Rara vez
26% a 50%	Algunas veces
51% a 75%	Casi siempre
76% a 100%	Siempre

Nota: Tomada del Inventario SISCO de estrés académico.

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Procesamiento de resultados.

Para la recolección de datos se utilizó el inventario SISCO, cuyos resultados se transfirieron a la hoja de cálculo Excel. En cuanto al procesamiento de los datos estadísticos, se utilizó la estadística descriptiva mediante el Paquete estadístico Static Package for the Social Sciencies (SPSS) versión 22, que permitió ordenar realizando los procedimientos necesarios para organizar y caracterizar los conjuntos de datos en forma cuantitativa, utilizándose para ello la media, frecuencias, porcentajes, presentando a los resultados mediante tablas y figuras.

4.2. Presentación de resultados.

Objetivo General

Determinar el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017.

Tabla 13

Nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho.

NIVEL	n	%
LEVE	18	12.9%
MODERADO	114	81.4%
PROFUNDO	8	5.7%
Total	140	100.0%

Nota: Tomado de la Base de datos

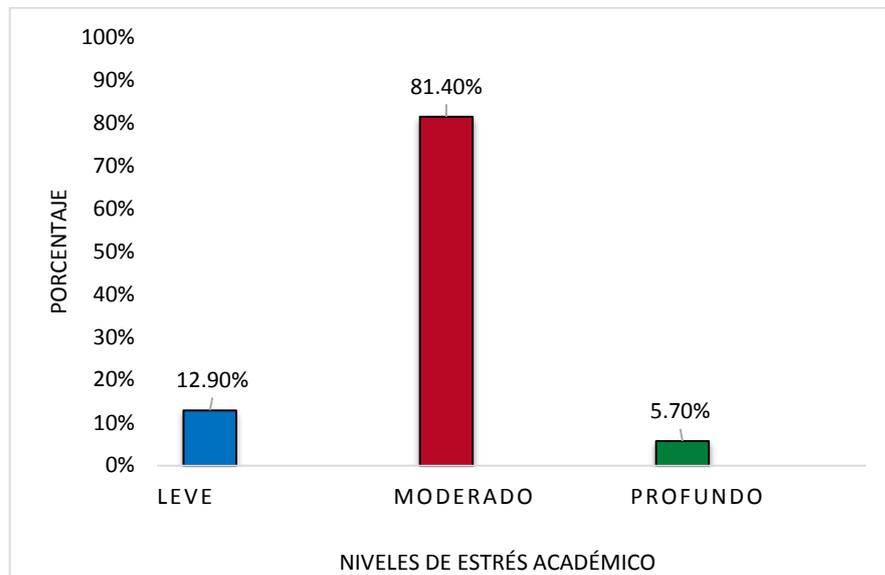


Figura 2. Nivel de estrés académico predominante en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada en San Juan de Lurigancho 2017. Tomado de la base de datos.

Interpretación:

La Tabla 13 y la Figura 2 presentan los niveles de estrés académico de la muestra total de 140 estudiantes donde el estrés académico predominante es el Moderado con 81.4% de casos presentados. El nivel profundo se encuentra en el 5.7% de los casos registrados, mientras que el nivel leve se encuentra en el 12.9% de los casos.

Objetivo específico N° 1

Identificar los principales estresores en los estudiantes de secundaria en una institución educativa nacional en San Juan de Lurigancho.

Tabla 14

Estresores del ambiente académico en estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho.

Estresores del Ambiente	n	%
3.1.La competencia con los compañeros del grupo	56	40.18 %
3.2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	90	64.29 %
3.3. La personalidad y el carácter del profesor	59	42.32 %
3.4. Las evaluaciones de los profesores	84	59.82 %
3.5. Problemas con el horario de clases	45	31.79 %
3.6. El tipo de trabajo que te piden los profesores	67	47.50 %
3.7. No entender los temas que se abordan en clase	67	47.86 %
3.8. Participación en clase	64	45.54 %
3.9. Tiempo para hacer trabajos	76	54.29 %

Nota: base de datos

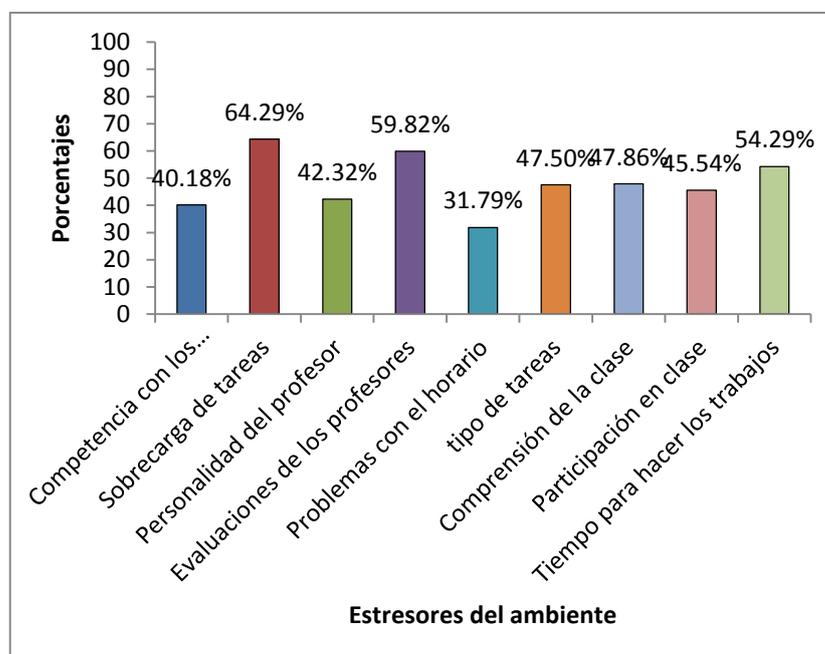


Figura 3

Principales estresores en los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho

Interpretación:

La Tabla 14 y la Figura 3 muestran como principal estresor a la sobrecarga de tareas (64.29% de la muestra), es decir 90 estudiantes de los 140 lo valoran como el estresor más demandante, seguido de las evaluaciones de los profesores (59.82% de la muestra), ósea que 84 estudiantes lo valoran como estresor y el tiempo para hacer trabajos (54.29%) con 76 estudiantes que lo consideran un estresor.

Objetivo Especifico N° 2

Identificar las principales reacciones físicas del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada en San Juan de Lurigancho.

Tabla 15

Síntomas físicos de los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho

Reacciones Físicas	n	%
4.1. Trastornos en el sueño (insomnio, pesadillas)	52	37.14 %
4.2 Fatiga crónica (cansancio permanente)	57	40.89 %
4.3. Dolores de cabeza o migrañas	57	41.07 %
4.4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	45	32.32 %
4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	66	47.14 %
4.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir	69	49.64 %

Nota: tomado de base de datos.

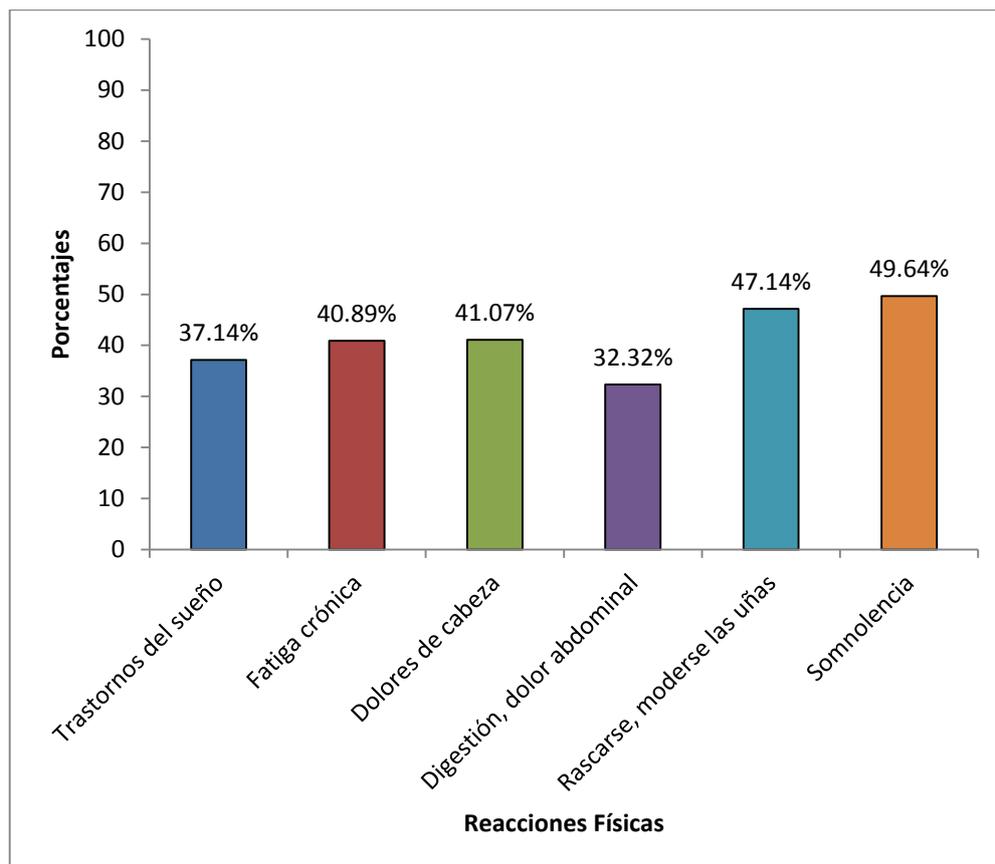


Figura 4

Principales reacciones físicas del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho.

Interpretación:

La Tabla 15 y Figura 4 muestran los Síntomas físicos de los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho donde se evidencia que el más resaltante es la Somnolencia, la cual se presenta en el 49.64% de la muestra total representando a 69 estudiantes, seguido de rascarse, morderse las uñas (47.14%) síntoma que se presenta en 66 estudiantes de la muestra. Además de dolores de cabeza o migraña (41.07%).

Objetivo específico N° 3

Identificar las principales reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada en San Juan de Lurigancho.

Tabla 16

Síntomas psicológicos de los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho

Reacciones psicológicas	n	%
4.7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	62	44.11 %
4.8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	59	41.96 %
4.9. Ansiedad, angustia o desesperación	59	42.32 %
4.10. Problemas de concentración	69	49.46 %
4.11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	54	38.39 %

Nota: tomado de la base de datos.

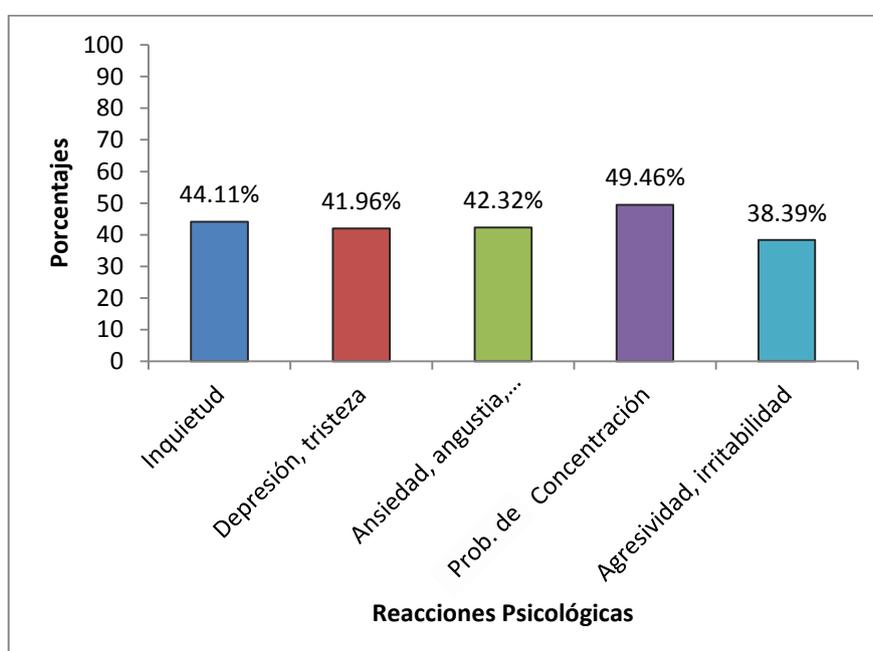


Figura 5

Principales reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada en San Juan de Lurigancho.

Interpretación:

La Tabla 16 y Figura 5 muestran los Síntomas psicológicos de los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho donde se evidencia que el más resaltante son los problemas de concentración, la cual se presenta en el 49.46% de la muestra total representando a 54 estudiantes, seguido la inquietud (44.11%) síntoma que se presenta en 62 estudiantes de la muestra. Además de sentimientos de depresión y tristeza (41.96%).

Objetivo específico N° 4

Identificar las principales reacciones comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada en San Juan de Lurigancho.

Tabla 17

Síntomas comportamentales de los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho.

	n	%
4.12. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	46	32.86 %
4.13. Aislamiento de los demás	46	33.04 %
4.14. Desgano para realizar las labores escolares	62	43.93 %
4.15. Aumento o reducción del consumo de alimentos	58	41.61 %

Nota: tomado de la base de datos

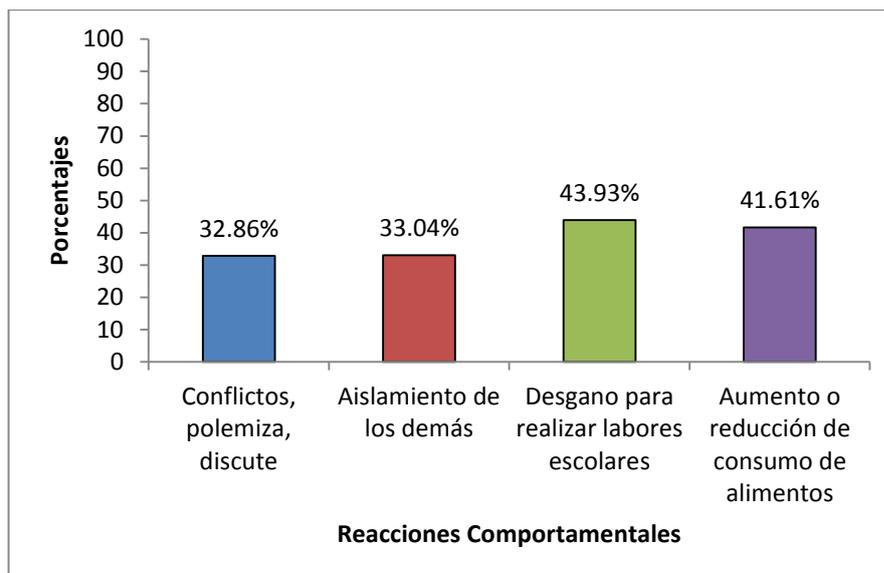


Figura 6

Principales reacciones comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada en San Juan de Lurigancho

Interpretación:

La Tabla 18 y Figura 6 muestran los Síntomas comportamentales de los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho donde se evidencia que el más resaltante es el desgano para realizar las labores escolares, la cual se presenta en el 43.93% de la muestra total representando a 58 estudiantes. Además de los trastornos alimenticios (41.61%).

Objetivo específico N° 5

Identificar las principales estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes de secundaria en una institución educativa nacional en San Juan de Lurigancho.

Tabla 18

Estrategias de afrontamiento de los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho.

	n	%
5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	89	63.39 %
5.2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	88	63.04 %
5.3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	98	70.18 %
5.4. Elogios a sí mismo	74	53.04 %
5.5. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	62	44.29 %
5.6. Búsqueda de información sobre la situación	78	55.54 %
5.7. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	96	68.57 %
5.8. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	76	54.46 %

Nota: tomado de base de datos

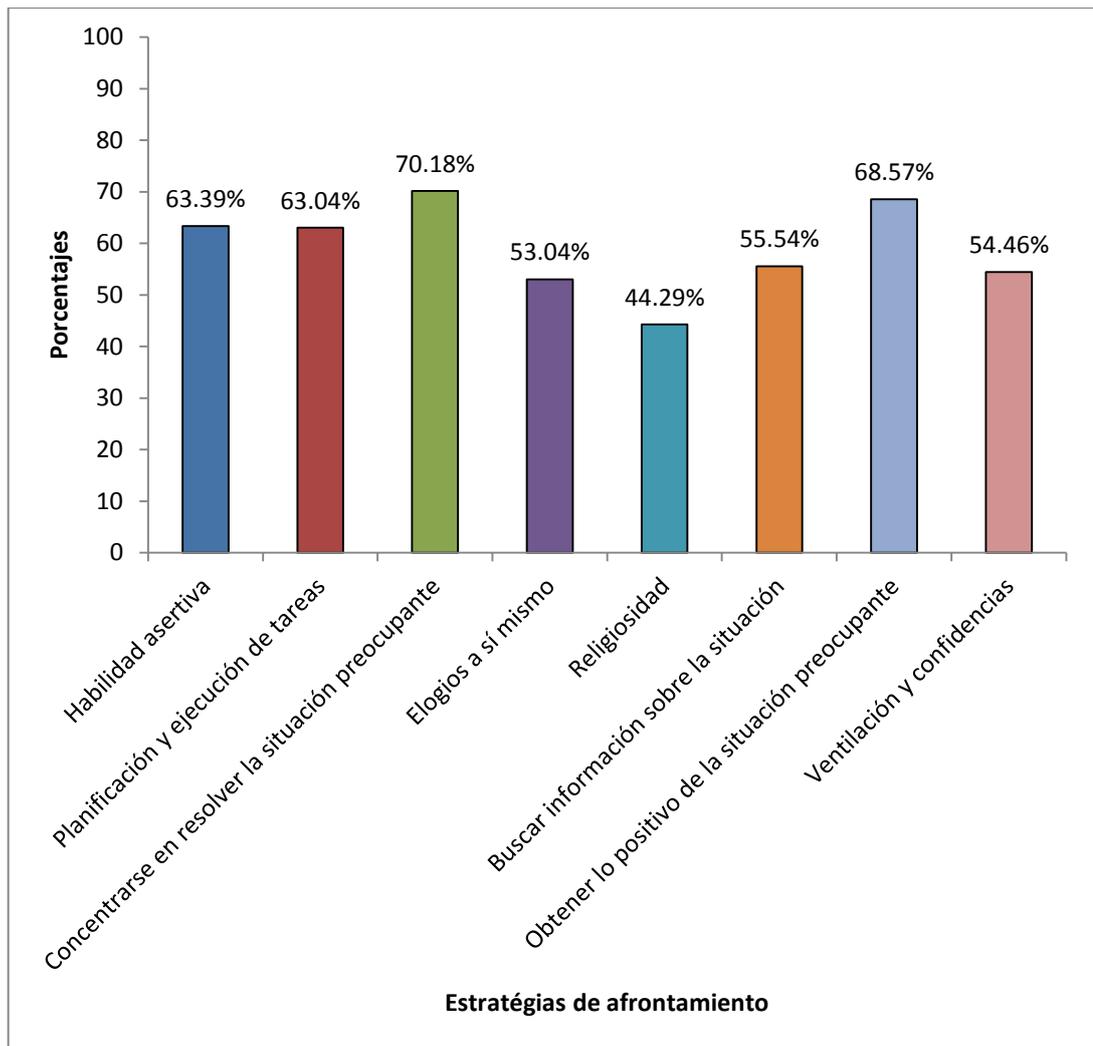


Figura 7

Principales estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada en San Juan de Lurigancho.

Interpretación:

La Tabla 18 y Figura 7 muestran las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho ante la presencia de estrés académico, donde se evidencia que el más resaltante es el Concentrarse en resolver la situación que me preocupa, la cual se presenta en el 70.18% de la muestra total representando a 76 estudiantes. Además de obtener lo positivo de la situación que le preocupa (68.57%).

4.3. Análisis y discusión de los resultados.

El instrumento SISCO de Estrés Académico mide los niveles de estrés académicos, siendo este utilizado en la evaluación de estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho, 2017. El nivel de estrés académico predominante fue el Moderado con un porcentaje de 81.4% de casos (ver figura 2). Este estrés se manifiesta posiblemente por la presencia del 50% de los síntomas indicados en la prueba SISCO, según estudios de Barraza, A. (2008)

El primer objetivo específico fue, identificar los principales estresores en los estudiantes de secundaria en una institución educativa nacional en San Juan de Lurigancho. Los resultados evidencian que los estudiantes valoran como estresores primordiales, en forma descendente, a la sobrecarga de tareas (64.29%), las evaluaciones de los profesores (59.82%), el tiempo para hacer los trabajos (54.29%), seguido del tipo de tarea (47.50%), comprensión de tareas (47.86%), participación en clase (45.54%), personalidad del profesor (42.32%), competencia con los compañeros (40.18%) y los problemas de horario (31.79%), (Ver Figura 2). Lo cual tiene relación con la investigación realizada por Gonzales, E. (2016) donde los estresores más resaltantes en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima Este, son las evaluaciones de los profesores (37.2%) y sobrecarga de tareas (36.1%). Además también con el estudio de García, R. y Ríos, G. (2016) a los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana, donde sus principales estresores académicos son la competencia con los compañeros, el tipo de tarea y la participación en clase.

El segundo objetivo específico fue, el de identificar las principales reacciones físicas del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada en San Juan de Lurigancho. Los resultados presentan que esta sub dimensión muestra la reacción física más resaltantes que es la somnolencia (49.64%), seguido después de rascarse, morderse las uñas (47.14%), dolores de cabeza (41.07%), fatiga crónica (40.89%), trastornos de sueño (37.14%) y dolor de estómago

(32.32%), (Ver Figura 4). Lo cual guarda congruencia con la investigación de Barraza, M. (2012) quien hizo un estudio en estudiantes de secundaria en México donde la somnolencia, el rascarse, morderse las uñas fueron las reacciones físicas más frecuente que se presentaron.

En el tercer objetivo específico se busca identificar las principales reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada en San Juan de Lurigancho. De acuerdo a la investigación realizada dentro de las principales reacciones psicológicas tenemos como la más resaltante el problema de concentración (49.46%), ya luego viene la inquietud (44.11%), ansiedad y angustia (42.32%), depresión, tristeza (41.96%), agresividad e irritabilidad (38.39%), (ver la figura 5). Este resultado se puede comparar con la investigación que realizó Bermúdez, S. y Mora, L. (2012), donde los síntomas psicológicos resaltantes que se presentaron en estudiantes de secundaria de Bogotá, fueron la ansiedad (54%) y los problemas de concentración (59%).

El cuarto objetivo específico fue, identificar las principales reacciones comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada en San Juan de Lurigancho. El resultado evidencia como principal reacción el desgano de realizar las labores escolares (43.93%), seguidos del aumento y reducción del consumo de alimentos (41.61%), aislamiento de los demás (33.04%) y conflictos o discusiones (32.86%), (Ver Figura 6). Lo cual guarda relación con el resultado de la investigación de Gonzales, L. (2016), donde comer más o comer menos (16.1%) y el desánimo para realizar las labores escolares (14.4%) fueron las reacciones comportamentales más resaltantes en los estudiantes de secundaria de Lima – Este.

En el quinto objetivo específico, se busca identificar las principales acciones de afrontamiento frente al estrés académico en los estudiantes de secundaria en una institución educativa nacional en San Juan de Lurigancho. Evidenciando en los resultados que la principal estrategia de afrontamiento ante el estrés académico es concentrarse en resolver la situación (70.18%),

seguido de obtener lo positivo de la situación que le preocupa (68.57%) (Ver la figura 7), lo cual coincide con uno de los resultados de la investigación de Gonzáles, E. (2016) donde muestra que centrarse en la solución del problema (48.3%) es una de las estrategias de afrontamiento más utilizadas ante el estrés académico en estudiantes de educación secundaria en una institución educativa de Lima Este.

4.4. Conclusiones.

En la presente investigación y basado en el análisis de las respuestas aportadas por los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada en San Juan de Lurigancho 2017, se puede señalar lo siguiente;

Se refleja la presencia predominante del estrés académico a un nivel Moderado, donde los estudiantes muestran las dimensiones de la variable estudiada, las cuales son los estresores académicos, síntomas o reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, además de las estrategias de afrontamiento.

En función al primer objetivo específico, los estudiantes de secundaria en una institución educativa nacional de San Juan de Lurigancho atribuyen como generadores de su estrés académico a la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, a las evaluaciones que realizan los profesores como son los exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc. y al tiempo limitado que se les deja para hacer los trabajos académicos.

En función al segundo objetivo específico se identificó las principales reacciones físicas del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho, las cuales son: la somnolencia o mayor necesidad de dormir, el rascarse, morderse las uñas y los dolores de cabeza o migraña.

En función al tercer objetivo específico en cuanto a los principales síntomas o reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los

estudiantes de secundaria en una institución educativa privada en San Juan de Lurigancho 2017, se identificaron los problemas de concentración, la inquietud reflejada en la incapacidad de relajarse y estar tranquilo, por último los sentimientos de depresión – tristeza (decaimiento).

En función al cuarto objetivo específico, se identificó dentro de las principales reacciones o síntomas comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada en San Juan de Lurigancho, el desgano para realizar las labores escolares y los trastornos alimenticios que se muestran a través del aumento o reducción del consumo de alimentos.

En función del quinto y último objetivo específico, en lo que refiere a las estrategias de afrontamiento, como se observa es el componente del estrés académico que más han usado los estudiantes de secundaria en una institución educativa nacional en San Juan de Lurigancho; sin embargo, este uso no se ha dado manera adecuada como para mantener su equilibrio sistémico. Siendo las principales estrategias de afrontamiento identificadas: el concentrarse en resolver la situación que más le preocupa, fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación preocupante, el uso de la habilidad asertiva la cual se refleja en defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros, elaboración de un plan o ejecución de sus tareas.

4.5. Recomendaciones.

Elaborar un programa de intervención, con la finalidad que permita intervenir, disminuir o controlar el estrés académico en los estudiantes de secundaria en la institución educativa privada de San Juan de Lurigancho.

Motivar a los docentes para generar espacios de interacción con los alumnos de forma grupal mediante talleres e individualmente para dar seguimiento a los casos que presenten mayor nivel de estrés académico con el fin de brindar consejería y estrategias para el manejo adecuado de las demandas académicas.

Enseñar a los estudiantes a organizar su tiempo de manera adecuada para que puedan cumplir sus actividades escolares, de manera que tengan tiempo para la realización de otras actividades que impliquen diversión o descanso.

Enseñar diversas técnicas de relajación muscular y mental a los estudiantes, con el propósito de disminuir su inquietud o controlar su ansiedad, que sean fáciles de aplicar en su vida diaria.

Realizar con los alumnos actividades o talleres que impliquen el uso técnicas de concentración, visualización y creatividad, usadas para dar solución a los problemas que pueden generar o elevar el nivel estrés académico.

Incentivar al uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico. A su vez se recomienda que la evaluación mediante el Inventario SISCO de estrés académico, se realice al mayor número de estudiantes mayores de 12 años, con el fin de generalizar los resultados, detectar y darle solución a la presentación temprana del estrés académico.

CAPÍTULO V

INTERVENCIÓN

DISEÑO DEL PROGRAMA DE ACUERDO AL ÁREA TEMÁTICA.

5.1. Denominación del programa.

“Taller de manejo de estrés académico aplicado a estudiantes de nivel secundario”

5.2. Justificación del problema.

El estrés académico se genera debido a las situaciones con alta demanda a las que se enfrenta el estudiante (o sea a los estresores), las cuales le generan desequilibrio (reacciones físicas, psicológicas y comportamentales), ante los cuál el estudiante debe hacer uso de las estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio deseado.

Es así que ante los resultados obtenidos, es importante elaborar un plan de intervención adecuado, técnicas e instrumentos de prevención y manejo del estrés académico desde el nivel institucional, complementado a un nivel social, lo cual será de beneficio para la población estudiantil, logrando el equilibrio deseado, manejando así la sintomatologías de estrés académico que presentan como la somnolencia o mayor necesidad de dormir en un 49.64%, frotarse, morderse las uñas, rascarse, etc. con el 47.14%, problemas de concentración en un 49.46%, incapacidad de relajarse y estar tranquilo con 44.11%, etc. Así como los estresores que se le puedan presentar los cuales han sido recurrentes en estudiantes de la institución Educativas Privada en San Juan de Lurigancho, 2017. Como la sobrecarga de tareas y trabajos escolares en un 64.29%, las evaluaciones de los profesores en un 59.82% y el tiempo para hacer trabajos con un 54.29%.

5.3. Establecimiento de objetivos.

5.3.1. Objetivo general:

Desarrollar estrategias para mejorar el nivel del Estrés Académico de estudiantes de secundaria frente a los estresores académicos, la dimensión física y la dimensión psicológica, en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho.

5.3.2. Objetivos específicos.

Enseñar las estrategias de afrontamiento al estudiante de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho.

Lograr disminuir la dimensión física de los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho.

Lograr disminuir la dimensión psicológica de los estudiantes en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho.

5.4. Sector al que se dirige.

Sector Educativo. Ya que se trabaja con los estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho.

5.5. Establecimiento de conductas problemas /metas.

- Conductas problemas:

- ✓ Los estresores académicos.
- ✓ Los síntomas/reacciones físicas
- ✓ Los síntomas/reacciones psicológicas

- Metas:

Mejorar el nivel del estrés académico en estudiantes de secundarias frente a los estresores académicos, la dimensión física y la dimensión psicológica, en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho.

5.6. Metodología de intervención.

Descriptiva – Aplicativa

5.7. Instrumentos / material a utilizar.

- Un cañón multimedia
- Videos
- Radio
- Un aula espaciosa
- Sillas cómodas o cojines
- Papelotes
- Colores
- Crayolas
- Colchonetas.
- Ánfora
- Plumones.
- Plastilina

5.8. Cronograma.

TIEMPO ACTIVIDAD	OCTUBRE				NOVIEMBRE				
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9
“Quiénes somos”.	X								
“Conociendo nuestro estrés”.		X							
“Sintiéndonos bien”.			X						
“Solucionando el problema”.				X					
“El tiempo es oro”.					X				
“Modificando nuestras ideas”.						X			
“Inspiro y me relajo”.							X		
“Superemos situaciones estresantes”.								X	
“Superando todo, seremos grandes”.									X

5.9. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.

ACTIVIDAD: “Quiénes somos”

- **Semana 1**
- **Objetivo:** Lograr la integración entre los estudiantes y estimular la cooperación y organización.
- **Estrategias:** Trabajo de equipo.
- **Recursos:** 36 globos, 2 rollos cinta adhesiva
- **Tiempo:** 45 min aprox.
- **Desarrollo:**

Bienvenida y presentación de la facilitadora.

Presentación del programa general.

 - Se divide a los participantes en dos equipos (A y B) y se entregan globos y cinta adhesiva en cantidades iguales, dando la consigna de hacer una “La torre de Babel” es decir una torre de globos que debe pararse por sí sola. Durante la actividad deben organizarse y deben aprovechar para conocerse mejor mencionando su nombre, de donde vienen, sus gustos, etc.
 - La actividad durara 5 min. a partir de la señal dada. Se procede a observar su organización y comunicación sin intervenir. Una vez culminado el tiempo se procede a evaluar el sostén de ambas torres, además se preguntan a los miembros de cada equipo si recuerdan los nombres, lugar de donde vienen, gustos y como se organizaron.
 - Luego se pide junten las torres A y B, además se pide se presenten entre ambos equipos.
- **Indicadores de evaluación:** Si lograron conocerse entre los participantes.

ACTIVIDAD: “Conociendo nuestro estrés”

- **Semana 2**

- **Objetivo:** Conocer los conceptos básicos del estrés, para reconocer como se sienten.

- **Estrategias:** Exposición, trabajo de equipo y lluvia de ideas.

- **Material:** papelotes, plumones, cinta adhesiva, papel bond, lapiceros, video y proyector

- **Tiempo:** 45 min aprox.

- **Desarrollo:**

a. Luego de darles la bienvenida a la sesión, se inicia explicando brevemente una definición de estrés y sus características, mediante un video.

b. Se realiza la dinámica del inventario inicial del estrés, donde los participantes deben identificar el estresor más significativo en su vida diaria y cómo reaccionan ante él, lo cual deben escribirlo en un papel para luego compartirlo.

c. Expresaremos nuestros “Paisajes internos”; colocaremos papelotes en las paredes tipo mural (uno al lado del otro) y cada participante con 2 plumones se pondrá a un metro delante de cada papelote; durante 30 segundos, con los ojos cerrados pensará sobre su estado de ánimo. De acuerdo a como se sienten y con los ojos abiertos se realizar un gráfico durante 3 min. Después se pide observe su dibujo y los dibujos que están a los lados de su papelote, si lo cree necesario agregar algún detalle a su papelote o a los otros, con el fin de que se cuándo los participantes en general caminen observándolos, vean un gran mural.

d. Se termina preguntando ¿Es así cómo se sienten?

- **Indicadores de evaluación:** lograron conocer los conceptos básicos de estrés y como se están sintiendo.

ACTIVIDAD: “Sintiéndonos bien”

- **Semana 3**
- **Objetivo:** Enseñar la Técnica de relajación muscular y mental e instaurar el pensamiento de que “cada nuevo día me siento mejor”, además que los estudiantes aprendan la técnica y la practiquen en casa.
- **Estrategias:** La relajación progresiva de Jacobson.
- **Material:** sillas y/o colchonetas, cronometro
- **Tiempo:** 45 min aprox.
- **Desarrollo:**
 - Se inicia dando la bienvenida a la sesión.
 - Se da los principales conceptos sobre Relajación progresiva de Jacobson, sobre los dieciséis grupos musculares, se enseña la respiración diafragmática y los movimientos para tensar músculos.
 - La técnica de relajación progresiva de Jacobson ayuda a menguar los síntomas fisiológicos generados por el estrés usando como medio, la relajación que se logra tensando y destensando los músculos del cuerpo humano que se dividen en dieciséis, ocho y cuatro grupos musculares.
 - Tiempo de contracción es de 2-5 segundos. Se dará importancia no a la contracción sino la relajación (Rodríguez, E. 2015).
 - Los 16 grupos musculares:

1. Mano y antebrazo dominantes	5. Frente
2. Bíceps dominante	6. Parte superior de las mejillas y nariz
3. Mano y antebrazo no dominante	
4. Bíceps no dominante	7. Parte inferior de las mejillas y mandíbulas

- | | |
|--|------------------------------|
| 8. Cuello y garganta | 12. Pantorrilla dominante |
| 9. Pecho, hombros y parte superior de la espalda | 13. Pie dominante |
| 10. Región abdominal o estomacal | 14. Muslo no dominante |
| 11. Muslo dominante | 15. Pantorrilla no dominante |
| | 16. Pie no dominante. |

Indicadores de evaluación: aprendieron la técnica de relajación muscular.

ACTIVIDAD: “Solucionando el problema”

- **Semana 4**
- **Objetivo:** Aprender la relajación muscular y mental para reducir la ansiedad asociada a la incapacidad en la toma de decisiones.
- **Estrategias:** Relajación progresiva de Jacobson Reducida, Trabajo en equipo.
- **Material:** papelotes, tarjetas de colores, plumones, sillas
- **Tiempo:** 45 min aprox.
- **Desarrollo:**
 - Se realiza una retroalimentación.
 - Luego se realiza la Relajación de ocho grupos musculares (Hamzah, H. 2013) :
 - * Primer grupo: *Brazo Derecho*. Cierra el puño y dobla el brazo, tensa las manos al mismo tiempo, el antebrazo, el bíceps y el tríceps. Suelta y vuelve el brazo a la posición original.
 - * Segundo grupo: *Brazo Izquierdo*. Igual que el derecho.
 - * Tercer grupo: *Cara*. Cierra los ojos con fuerza y realiza una sonrisa forzada sin abrir la boca. Notando la tensión en toda la cara. Suelta y relaja.

- * Cuarto grupo: *Cuello*. Inclina la cabeza hacia adelante llevando la barbilla al pecho. Hazlo lentamente y nota la tensión en la nuca. Vuelve a la posición de reposo.
 - * Quinto grupo: *Espalda Y Hombros*. Arquea el torso, de manera que el pecho salga hacia delante y los hombros junto a los codos hacia atrás. Junta los omóplatos. Mantén la tensión. Suelta y vuelve a la posición original.
 - * Sexto grupo: *Abdominales*. Saca el abdomen hacia afuera hasta notar la tensión. Suelta.
 - * Séptimo grupo: *Pierna Derecha*. Contrae los músculos del muslo, así mismo, apunta el pie hacia la cabeza notando la tensión en el gemelo, tensa y relaja.
 - * Octavo grupo: *Pierna Izquierda*. Igual que la pierna derecha.
- Este procedimiento acorta la relajación a 20 minutos aprox., además que este proceso realizado pueda utilizarlo en diferentes situaciones.
 - Terminada la relajación, se inicia la técnica de resolución de problemas con las siguientes pautas: Se forman grupos de 6 estudiantes, se le hace entrega de una tarjeta con una situación que deben analizar y escribir en un papalote para luego compartirlo con sus compañeros.
- a. Identificar aquellas situaciones problemáticas.
 - b. Describir el problema detalladamente y la habitual respuesta a dicho problema, en términos como quién, qué, dónde, cuándo, cómo y porqué, para ver el problema de forma más clara.
 - c. Realizar una lista con varias alternativas de solución. Utilizando la estrategia denominada "tempestad de ideas" para conseguir los objetivos. Esta tiene cuatro normas primordiales: se excluyen las críticas, toda alternativa u opinión es válida, lo mejor es la cantidad y lo importante es la combinación y la mejora.
 - d. Ver las consecuencias. Seleccionando las alternativas más adecuadas y evaluando las consecuencias de poner dicha alternativas en práctica.

- e. Evaluación de resultados: observando las consecuencias, por ejemplo: ¿Suceden las cosas tal como lo esperábamos? Si no es así optaremos por otra alternativa de solución.
- **Indicadores de evaluación:** aprende a resolver problemas.

ACTIVIDAD “El tiempo es oro”

- **Semana 5**
- **Objetivo:** Aprender a organizar el tiempo adecuadamente y dar seguimiento al cambio diagnóstico del estrés académico.
- **Estrategias:** Relajación progresiva de Jacobson Reducida
- **Material:** papelotes, lápices, plumones, espacio libre, sillas. Inventario SISCO.
- **Tiempo:** 60 min aprox.
- **Desarrollo:**
 - Se da la bienvenida a los participantes y la retroalimentación respectiva.
 - Se procede a la Relajación de cuatro grupos musculares (Hamzah, H. 2013) consiste en el mismo procedimiento que el anterior:
 - * Primer grupo: *Ambos Brazos*. Cierra los puños y dobla los brazos, tensa las manos, los antebrazos, los bíceps y tríceps al mismo tiempo. Suelta y vuelve los brazos a la posición inicial.
 - * Segundo grupo: *Cara-Cuello*. Inclina la cabeza llevando la barbilla al pecho, cierra los ojos con fuerza y haz una sonrisa forzada con la boca abierta. Nota la tensión en toda la cara y el cuello. Vuelve a la posición original, suelta y relaja.
 - * Tercer grupo: *Espalda-Hombros-Abdomen*. Arquea el torso, de manera que el pecho salga hacia delante, los hombros y codos hacia atrás, saca el abdomen hacia afuera hasta notar la tensión. Suelta y vuelve a la posición inicial.

* Cuarto grupo: *Piernas*. Contrae los músculos de los muslos y al mismo tiempo, apunta los pies hacia la cabeza notando la tensión en los gemelos, tensa y relaja.

- **Observaciones:**

- Practica dos veces al día durante 4 a 6 minutos durante 1 semana.
- Este procedimiento acorta la relajación a 10 minutos, si bien el interés no consiste en batir records de velocidad en el proceso de relajación, sino en que adquiera un procedimiento de relajación más rápido que pueda utilizarlo en diferentes situaciones.

Terminada la relajación se orienta y estimula a los participantes a crear un espacio propio, sin distracciones (teléfono, compañeros de piso, televisión, etc.) y donde debe permanecer allí trabajando entre 1 y 2 horas. Reconoce que las obligaciones son importantes y debemos realizarlas. Se diseñará un horario personal de actividades. Siguiendo estas pautas:

1. Conscientemente hacer una lista de las tareas, exámenes y entregas con sus respectivas fechas.
2. Separar las tareas complicadas en fases o sub-tareas, con objetivos rápidos de alcanzar, asignando fechas límite para completarlas.
3. Prioriza las actividades. Ordenando según su importancia.
4. Evaluar el avance en esas sub-tareas. Intentando solucionar rápidamente en caso de problemas.
5. Identificando las horas de mayor energía para usarlas en la realización de las tareas y actividades que requieren más esfuerzo, reserva las horas con menos energía para descansar y otras actividades, ejemplo para escuchar música.
6. Ordena tu tiempo hora por hora. Recordando incluir tiempo de sueño, comidas, vida social y tiempo a su vez de ejercicios y/o relajación. Es primordial que realices un horario realista.
7. Sé consiente en lo que esperas de ti mismo.

8. Prueba el horario que has estructurado. Como es algo nuevo, es lógico y recomendable modificarlo, ajustándolo tras ponerlo a prueba por una semana.
9. Recompénsate y elóciate por el trabajo hecho y por cumplir el horario establecido. Te ayudará a no sentir molestia hacia la tarea realizada y hacia lo que aún te queda por realizar.
10. Cada participante hace un papelote y elabora su organización de tiempo.

Luego de la actividad, se aplicará el instrumento SISCO, para el seguimiento/monitoreo diagnóstico de los estudiantes, con el fin de establecer cambios en la estructura del taller en favor de los estudiantes.

- **Indicadores de evaluación:** Lograron organizar su tiempo. Se dio seguimiento diagnóstico.

ACTIVIDAD “Modificando nuestras ideas”

- **Semana 6**
- **Objetivo:** Cambiar las percepciones que se tiene frente al estímulo estresante
- **Estrategias:** Terapia racional emotiva.
- **Material:** papel bond, lápices de colores, plastilina.
- **Tiempo:** 45 min aprox.
- **Desarrollo:**
 - Informar al estudiante de sus supuestos sobre el origen de su estrés o los estresores que se le presentan.
 - Se le ayudará a identificar sus pensamientos irracionales por medio de la auto-observación. Para ello se utiliza la técnica A-B-C de Ellis. Donde A: experiencia o evento Activadores. B: creencias y C: Consecuencia emocional. Entre A y C hay que buscar siempre B (creencias irracionales), (Cano, A. 2002).

- El auto-registro debe recoger por lo tanto estas tres variables, para que puedan ser observadas por el propio estudiante y pueda así darse cuenta de la relación que existe entre las mismas.
- Se le convence mediante la discusión de lo irracional de esas ideas y persuadirle para que las abandone.
- Utilizar tareas para casa con el fin de ayudarle a recoger información sobre situaciones reales que nos permitan convencerle de que se trata de ideas irracionales y que son el origen de sus problemas.
- Algunas de las estrategias utilizadas y sugeridas para llevar a cabo estas tareas serán por ejemplo:
 - * Modificar las atribuciones de causalidad con respecto a sus éxitos y fracasos.
 - * Reconceptualización de problemas.
 - * Imaginación emotiva, consiste en utilizar la imaginación para afrontar una situación, experimentar las emociones que evoca y hacer las modificaciones adecuadas.
 - * Activación del paciente mediante emociones tales como el humor y la vergüenza.
- Escoger una situación significativa y representarla en plastilina, creando una historia de lo que cree sucederá y luego de lo que realmente debería suceder en la situación representada.
- **Indicadores de evaluación:** aceptaron y cambiaron sus ideas erróneas.

ACTIVIDAD “Inspiro y me relajo”

- **Semana 7**
- **Objetivo:** Aprende a aplicar la asertividad.
- **Estrategias:** Relajación condicionada y Socio drama
- **Material:** colchonetas
- **Tiempo:** 45 min aprox.
- **Desarrollo:**
 - Se aplica la Relajación Condicionada asociando la respiración a palabras “inspira” y “me relajo”. (Garrido, J. 2010)

Pasos:

- * Siéntate o tumbate en una posición muy cómoda.
- * Repasa mentalmente tu cuerpo y lo relajas.
- * Cuando notes tu cuerpo totalmente relajado dirige tu atención a la respiración y sintoniza su ritmo (no intentes cambiarlo).
- * Ahora, justo antes de inspirar piensa en la palabra “inspiro”... y justo antes de exhalar pienso en la frase “me relajo”.
- Luego del proceso de relajación, se agrupa a los participantes y crean situaciones generadoras de estrés que ocurren en el aula diariamente, con las que practiquen sus actitudes asertivas,
- **Indicadores de evaluación:** aprendieron a ser asertivos.

ACTIVIDAD “Superemos las situaciones estresantes”

- **Semana 8**
- **Objetivo:** Manejar situaciones estresantes.
- **Estrategias:** Imaginería
- **Material:** colores, plumones
- , crayones, hojas bond, colchonetas, lápiz.
- **Tiempo:** 45 min aprox.
- **Desarrollo:**
 - Damos la bienvenida a la sesión y usando La Técnica de Imaginería en que cada participante los invitamos a entrar en estado de profunda relajación y con los ojos cerrados visualiza una situación estresante. Se ahonda en la relajación hasta que pueda percibir que la imaginación de la situación estresante no le provoca ansiedad. Se expone a la situación estresante practicando la relajación rápida todas las veces que sea necesario hasta que puedas reducir tus niveles de ansiedad en esa situación.
 - Luego de la visualización se procede al uso de la técnica “los artistas” en el que cada participante abre los ojos y usando lápices de colores con hojas bond, procede a dibujar el estímulo estresor y comenta como lo afrontaría. Para exponerlo con su compañeros.
- **Observaciones:**
 - Cuando te expones a superar tu ansiedad en las situaciones estresantes valora mucho el que puedas en primer lugar realizar tu práctica de relajación rápida dentro de ellas y en segundo lugar el que puedas rebajar aunque sea una milésima tu nivel habitual de ansiedad en esas situaciones.
- **Indicadores de evaluación:** mejoraron su respuesta a situaciones estresantes.

ACTIVIDAD “Superando todo, seremos grandes”

- **Semana 9**
- **Objetivo:** Reconocer estrategias para superar el estrés.
- **Estrategias:** Trabajo en equipo
- **Material:** globos, radio con cd, papel y lápiz, ánfora.
- **Tiempo:** 45 min aprox.
- **Desarrollo:**
 - Se realiza una retroalimentación de las sesiones anteriores donde cada participante menciona que les fue más significativo durante el taller. Luego se realiza la dinámica “el globo estrés” donde cada participante infla un globo de diferente color y escribe sobre en él, los estresores o síntomas que sintieron producto del estrés en alguna ocasión, siguiendo las indicaciones:
 - a. Luego cada quien lanza su globo al aire cuidando que no caiga al suelo y que no se aleje de su lado (ello representa que cada quien vive su estrés de diferente manera).
 - b. Después se lanza los globos sin dejar que caiga al suelo independientemente de quien se haga responsable de ellos. (Representando así que siempre hay personas que pueden apoyarnos si necesitamos ayuda, ante situaciones difíciles o situaciones estresantes)
 - c. Luego todos reventamos los globos con el pie (lo cual representa que cada quien puede superar el estrés de manera adecuada si se lo proponen y organizan de manera adecuada).
 - Al final del taller realizando la dinámica del cartero, se entregan papeles cortados a los participantes para que escriban su grado de satisfacción respecto al taller y que recomendaciones puede brindar para mejorar el taller y lo dejan en un ánfora situada en la puerta del aula.
- **Indicadores de evaluación:** Reconocen sus estrategias para superar el estrés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Agurto, L. (2013). *Estrategias de aprendizaje y motivación; y estrés académico en alumnos del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo*. (Tesis de pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/1783>
- Ahumada, B.; Henríquez, C.; Maureira, F. & Ruiz, V. (2013). *Estrés estudiantil: un estudio desde la mirada Cualitativa*. *Investigación Cualitativa I*, 1 (15), 1 – 16. Recuperado de <http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/357/Articulos/Art%C3%ADculo-%20Estr%C3%A9s%20Estudiantil.pdf>
- Álfonso, B. & Calcines, M. (2015, Abril a Junio). *Estrés Académico*. *EduMecentro*. (7) p, 163 – 178. Recuperado de <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028/18052>
- Barraza, A. (2012). *Inventario SISCO del estrés académico*. Madrid: Investigación Educativa.
- Barraza, A. (2012). *El perfil descriptivo del estrés de examen de los alumnos de educación secundaria de la escuela secundaria técnica número 67 "José Santos Valdez"*. *Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica*, 2 (4), p. 23-33. ISSN 2007-9419. Recuperado de <http://revistacecip.com/index.php/recip/article/view/31>
- Barraza, A. (2008). *El Inventario SISCO de estrés académico*. *Revista Investigación Educativa Duranguense (INED)*, ISSN-e 2007-039X (7) 89 – 93. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358921>
- Barraza, A. (2014). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. (Tesis de pregrado). Universidad de Durango, Madrid. Recuperado en: <http://www.psicologiacientifica.com/>
- Barraza, M. (2014). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico*. *Psychosocial Intervention*, 15(2), 10–15. Recuperado de revistapsicologiacientifica.com.

- Bermúdez, S. y Mora, L. (2012). Factores del ambiente escolar asociados al concepto de estrés en estudiantes de bachillerato. (Tesis de pregrado). Universidad de la Sabana. Colombia. Recuperado de <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/4354/131143.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bedoya, F., Matos, L. & Zelaya, E. (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. *Revista de Neuropsiquiatría*, 77 (4), 216 – 270.
- Berio, N. & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Dialnet*. 3 (2). 65 – 86. Recuperado de <file:///F:/TESIS/Dialnet-EstresAcademico-4865240.pdf>
- Cáceres, I. & Ccorpuna, R. (2015). *Estresores Académicos y Capacidad de Resiliencia en Estudiantes de Segundo, Tercero y Cuarto Año*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/347/M-21557.pdf?sequence=1>
- Canno, A. (2002). *Técnicas Cognitivas en el control del estrés*. Universidad Complutense de Madrid, España. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/230577047_Tecnicas_cognitivas_en_el_control_del_estres
- Castillo, A. (2015). *Relación entre estrés académico y rendimiento académico en los estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una Institución Educativa Pública – Pátapo*. (Tesis de pregrado). Universidad Privada Juan Mejía Baca, Chiclayo, Perú. Recuperado de http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/71/1/Castillo_Fernandez.pdf
- Carbajal, S. (29 de julio de 215). *Estrés Académico*. Mensaje en un blog. Recuperado de <http://estrescue.blogspot.pe/>
- Cassareto, M. (2017). La salud en estudiantes universitarios peruanos: rol del estrés académico, hábitos de salud, regulación emocional y adaptación a la

vida universitaria. Recuperado de [shttp://www.pucp.edu.pe/profesor/monica-cassaretto-bardales/investigacion/](http://www.pucp.edu.pe/profesor/monica-cassaretto-bardales/investigacion/)

Castro, B. y Díaz, C. (2010). *Factores asociados al nivel de estrés previo un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro Instituciones Educativas*. *Revista de Cuerpo Médico del Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 4 (2), 88-93. Recuperado de <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-FactoresAsociadosAlNivelDeEstresPrevioUnExamenEnEs-4060416.pdf>

Contreras, E. & Inostroza, María. (2015). *Nivel de estrés y su relación con el nivel de rendimiento académico de los alumnos del 4º y 5º grado de nivel secundario de la Institución Educativa Privada Lobachevsky de Trujillo*. (Tesis de pregrado). Universidad nacional de Trujillo, Trujillo, Perú. Recuperado de <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/7617>

Clemente, E. (2015). *Estrés, afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes escolarizados*. (Tesis de Pregrado). Universidad de Salamanca, España. Recuperado de https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/126704/1/TFG_ClementeJimenezE_Estresadrontamiento.pdf

Educacionenred.pe. (24 de julio de 2016). Excesivas tareas escolares en casa pueden generar estrés y conflictos entre padres e hijos. *Agencia Andina*. Recuperado de <http://www.educacionenred.pe/?i=http://goo.gl/8GGeuL>

García, R. y Ríos, R. (2015). *Estrés Académico y Rendimiento Académico en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana, 2015*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión. Perú.

García, R. (2015). Análisis del estrés académico en la adolescencia: efectos del nivel educativo y del sexo en educación secundaria obligatoria. *Revista información Psicológica*. I.S.S.N.: 1989-9076. 110, 2-12. Recuperado de [file:///C:/Users/Adminuser/Downloads/466-1833-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Adminuser/Downloads/466-1833-1-PB%20(1).pdf)

- Gutiérrez, A. & Amador, M, (2017). Estudio del Estrés en el Ámbito Académico para la mejora del Rendimiento Estudiantil. *Quipukamayoc*, 24 (45), 23-28. Recuperado de file:///C:/Users/User/Downloads/12457-43462-1-PB.pdf
- Gonzales, M. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión.
- Hamzah, H. (2017). *Técnicas de relajación*. Recuperado de <http://qtecnicasderelajacion.blogspot.com/>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010). Metodología de la Investigación. (5ta. Ed.). México, D.F.: Mc Graw Hill
- Hernández, A. (2016). La OMS avisa: los niños españoles se sienten presionados por los deberes. *El mundo*. Recuperado de <http://www.elmundo.es/sociedad/2016/03/15/56e7f28946163f00378b4572.html>
- Mariños, B. (2017). *Estrés Académico y Expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las Instituciones Públicas del distrito de Coishco*. (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Chimbote, Perú. Recuperado de file:///D:/TESIS/mari%C3%B1os_rb.pdf%20tesis%202010.pdf
- Ministerio de Educación. (2016). *Normas de inicio del año escolar 2017*. (N° 627). Recuperado de file:///C:/Users/User/Downloads/rmn627-2016-minedu-normadeiniciodelaoescolar2017-161216130744.pdf
- Ramírez, L. (2015). *El clima escolar y el estrés académico de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa Fiscomisional Monseñor Alberto Zambrano Palacios, Cantón Olmedo*. (Tesis de pregrado) Universidad Nacional de Loja. Ecuador. Recuperado de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/13734/1/Laura%20Elizabeth%20Ram%C3%ADrez%20%20Cuenca.pdf>
- Red Durango de Investigadores Educativos A. C. (Ed.). (2012). *Investigaciones sobre Salud Mental Patología, Afrontamiento e Intervención*. Durango,

México: Editorial ReDie. Recuperado de <https://cife.edu.mx/libros/3/investigaciones-sobre-la-salud-mental.pdf>

Rosales, J. (2016). Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un Centro de Formación Superior Privada de Lima-Sur. (Tesis de grado). Universidad Autónoma del Perú. Lima, Perú.

Soliz, R. y Solis, G. (2016). *Exploración del estrés académico en estudiantes de 5to y 6to "a, b y c" de secundaria en la Unidad Educativa Domingo Savio de la ciudad de Sucre*. (Tesis de pregrado). Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca. Sucre, Bolivia.

Universia Uruguay. (2017). Cómo afecta el estrés al desarrollo académico. *Universia*. Recuperado de <http://noticias.universia.edu.uy/cultura/noticia/2016/10/25/1144919/como-afecta-estres-desarrollo-academico.html>

Verde, J. (2015). Estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de Huaral. *Psiquemag*, 4 (1), 81 – 94. Recuperado de <http://ojs.ucvlima.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/138/61>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

TÍTULO: “Estrés Académico en Estudiantes de Secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017”

AUTORA: ROCIO ELIZABETH ALEJOS YATACO.

PROBLEMA	OBJETIVOS	METODOLOGIA
<p><u>Problema General</u></p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico predominante en estudiantes</p>	<p><u>Objetivo General</u></p> <p>Determinar el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho.</p> <p><u>Objetivos Específicos.</u></p> <p>1°. Identificar los principales estresores en los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho.</p>	<p><i>Población:</i></p> <p>Los 220 estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017.</p> <p><i>Muestra:</i></p> <p>140 estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Privada en San Juan de Lurigancho de ambos sexos: 48.6% de varones (68) y 51.4% de mujeres (72)</p> <p><i>La Investigación es:</i></p>

<p>de secundaria en una Institución Educativa Privada en San Juan de Lurigancho?</p>	<p>2°. Identificar las principales reacciones físicas del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho.</p> <p>3°. Identificar las principales reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho.</p> <p>4°. Identificar las principales reacciones comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho.</p> <p>5°. Identificar las principales estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho.</p>	<p>() Básica</p> <p>(X) Aplicada</p> <p>(X) Descriptiva</p> <p>() Correlacional</p> <p>() Explicativa</p> <p>Variable de estudio:</p> <p>- Estrés Académico.</p> <p>Variable demográfica:</p> <p>Edad 12-17 años, de ambos sexos, nivel secundario.</p> <p>Lugar de procedencia.</p> <p>Curso favorito.</p> <p>Diseño:</p> <p>() Experimental</p> <p>(X) No experimental</p>
--	---	---

Anexo 2. Carta de presentación a la institución educativa superior



Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 06 de julio del 2017

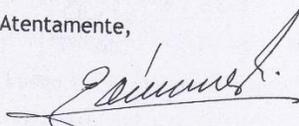
Carta N° 1809-2017-DFPTS

Señor
JULIÁN MONROY AIME
DIRECTOR
I.E.P "EL AMERICANO"
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Rocio Elizabeth ALEJOS YATACO**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 41-210656-0, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Empresa que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/erh
Id. 682782




COLEGIO EL AMERICANO

Juan Valverde Valverde

Anexo 3: Protocolo del Instrumentos de evaluación.

CÓDIGO:

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Dr. Arturo Barraza Macías

Grado/ sección:..... Edad: Sexo: (F) (M)

1.- Durante el transcurso del año académico ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

1	2	3	4	5

3.- DIMENSIÓN ESTRESORES

3.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
3.2.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.3.- La personalidad y el carácter del profesor					
3.4.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.5.- Problemas con el horario de clases					
3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase					

3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (especifique)					

4.- DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

4.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<i>Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas</i>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1.-Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3.- Dolores de cabeza o migrañas					
4.4.-Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<hr/>					
<i>Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas</i>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10.- Problemas de concentración					
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<hr/>					
<i>Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales</i>	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.13.- Aislamiento de los demás					
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares					
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

5.- DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

5.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
5.4.- Elogios a sí mismo					
5.5.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación					
5.7.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra _____ (Especifique)					

Gracias ...

Anexo 4. Ficha sociodemográfica.

CÓDIGO:

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Nombres y Apellidos:.....
Fecha:
Grado/ Sección:.....
Edad:
Sexo: (F) (M)
Lugar de procedencia: