

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce
Maranga, del distrito de San Miguel-periodo 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Norka Jazmín De los Santos Villalobos

Lima-Perú

2019

Dedicatoria:

A Dios por darme vida, salud y amor, por ser mi mayor inspiración para seguir adelante, y hoy haber llegado a este momento importante para mi vida, tanto para mí como para el orgullo de mi familia.

A mis padres por sus palabras constantes de motivación para seguir adelante cada día, y por ser ese apoyo incondicional y acompañarme en cada paso que doy en esta vida, y ser mi mayor soporte.

A mi familia, y amigos que fueron parte de este proceso, y nunca me negaron un apoyo cuando más lo necesite, por sus palabras de aliento y su cariño incondicional. es hoy por hoy, que mi esfuerzo es por todos ustedes, y por mi mamita que me cuida desde el cielo.

Agradecimiento:

Agradezco a Dios, por bendecirme, guiarme y acompañarme en este gran trabajo esperado.

A mis padres por ser parte de esta aventura, y darme el apoyo para cumplir uno de mis mayores sueños que anhela mi vida, por brindarme educación y creer siempre en mi esfuerzo.

Agradezco a la directora del colegio Trilce de la sede de Maranga, por darme la facilidad de realizar mi trabajo en su institución, y por el apoyo que recibí por cada uno de sus trabajadores y la colaboración de los alumnos del 4to año de secundaria, para realizar este trabajo de investigación.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado, con el debido respeto y consideración:

De acuerdo a las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N°003-FPs y TS-2018, me es grato presentar ante ustedes mi trabajo de investigación cuyo título es *Estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, del distrito de San Miguel-periodo 2018*, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA para obtener así, el título profesional de licenciatura.

Por lo cual, pongo a su consideración este trabajo, esperando que cumpla con los requerimientos necesarios para su aprobación, y poder obtener así, el título profesional de Licenciada en Psicología

Atentamente

Norka Jazmín De los santos Villalobos

INDICE

| | |
|---|-----|
| <i>Dedicatoria</i> | ii |
| <i>Agradecimiento</i> | iii |
| PRESENTACIÓN | iv |
| RESUMEN | ix |
| ABSTRACT | x |
| INTRODUCCION | xi |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 13 |
| 1.1. Descripción de la realidad problemática | 13 |
| 1.2.1. Problema principal | 16 |
| 1.2.2. Problemas específicos | 16 |
| 1.3. Objetivos | 16 |
| 1.3.1. Objetivo General | 16 |
| 1.3.2. Objetivos Específicos | 16 |
| 1.4. Justificación e importancia | 17 |
| MARCO TEORICO CONCEPTUAL | 19 |
| 2.1 Antecedentes | 19 |
| 2.1.1 Antecedentes Internacionales | 19 |
| 2.1.2 Antecedentes Nacionales | 22 |
| 2.2 Bases Teóricas | 25 |
| 2.2.1. Conceptualización del estrés | 25 |
| 2.2.2. Fases del estrés | 27 |
| 2.2.2.1 Fase de alarma | 27 |
| 2.2.2.2 Fase de adaptación o resistencia | 27 |
| 2.2.2.3 Fase de agotamiento | 27 |
| 2.2.3. Síntomas del estrés | 28 |
| 2.2.4. Consecuencias del estrés | 29 |
| 2.2.5. El estrés académico | 30 |
| 2.2.6. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico | 31 |
| 2.2.7. Dimensiones del estrés académico | 33 |
| 2.2.8. Enfoques del estrés académico | 35 |
| 2.2.8.1 Enfoque Histórico Cultural | 35 |
| 2.2.8.2 Enfoque de proceso del estrés académico | 35 |
| 2.2.8.3 Enfoque de Gestión para la intervención del fenómeno | 35 |
| 2.2.8.4 Enfoque Didáctico | 35 |
| 2.2.8.5 Enfoque del cambio | 35 |

| | |
|---|-----------|
| 2.2.8.6 Enfoque Sistémico | 35 |
| 2.3. Definiciones Conceptuales | 36 |
| METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN | 38 |
| 3.1. Tipo de investigación..... | 38 |
| 3.2. Diseño de la investigación | 38 |
| 3.3. Población y muestra | 39 |
| 3.4. Identificación de la variable y su Operacionalización | 40 |
| 3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación..... | 42 |
| PRESENTACION, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE RESULTADOS | 44 |
| 4.1. Presentación de resultados de datos generales | 44 |
| 4.2. Presentación de resultados de datos específicos | 46 |
| 4.3. Procesamiento de los resultados..... | 50 |
| 4.4. Discusión de los resultados | 51 |
| 4.5. Conclusiones | 53 |
| 4.6. Recomendaciones | 54 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS | 79 |
| ANEXOS | 82 |
| ANEXO 1: Matriz de Consistencia | 83 |
| Inventario SISCO Del Estrés Académico..... | 84 |
| Carta de aceptación..... | 86 |
| Fotografías de la muestra | 87 |
| Material de trabajo | 89 |

LISTA DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| Figura 1. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico (Barraza, 2006) | 32 |
| Figura 2. Diseño de la investigación | 38 |
| Figura 3. Datos sociodemográficos de los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, según el sexo | 44 |
| Figura 4. Datos sociodemográficos en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, según la edad | 45 |
| Figura 5. Nivel de estrés académico en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, según la dimensión estresores. | 46 |
| Figura 6. Nivel de estrés académico en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, según la dimensión síntomas. | 47 |
| Figura 7. Nivel de estrés académico en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel según la dimensión estrategias de afrontamiento. | 48 |
| Figura 8. Nivel de estrés académico en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel- periodo 2018 | 49 |

LISTA DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Matriz de Operacionalización | 41 |
| Tabla 2. Baremo de interpretacion de la variable | 43 |
| Tabla 3. Datos sociodemográficos en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, según el sexo. | 44 |
| Tabla 4. Datos sociodemográficos en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, según la edad. | 45 |
| Tabla 5. Nivel de estrés académico en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, según la dimensión estresores. | 46 |
| Tabla 6. Nivel de estrés académico en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, según la dimensión síntomas. | 47 |
| Tabla 7. Nivel de estrés académico en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, según la dimensión estrategias de afrontamiento. | 48 |
| Tabla 8. Nivel de estrés académico en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel- periodo 2018 | 49 |

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga en el distrito de San Miguel, periodo 2018. Este estudio de investigación es tipo descriptiva, de nivel básico con un enfoque cuantitativo según el manejo de los datos. El diseño de esta investigación es no experimental de corte transversal.

La población está conformada por 70 estudiantes del 4to año de secundaria, la muestra fue censal por la reducida cantidad de participantes. La técnica empleada para la recolección de datos fue la encuesta y el instrumento que se utilizó fue el Inventario SISCO de estrés académico, lo cual evalúa tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Los resultados obtenidos demostraron que en la dimensión estresores se registra un nivel alto con un 39%, en la dimensión síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) existe un nivel moderado en un 51% y por último en la dimensión de estrategias de afrontamiento existe un nivel moderado con un 40%. La conclusión de esta investigación fue que el estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga es moderado en un 63% según muestran las dimensiones de la variable estudiada, producto que pueden presentar varios síntomas y un escaso uso de estrategias.

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

ABSTRACT

The present investigation has an objective to determine the level of academic stress in the students of the 4th year of secondary of the Trilce Maranga School in the district of San Miguel, Period 2018. This research study is descriptive type, of basic level with a quantitative approach according to the handling of the data. The design of this research is non-experimental cross-sectional.

The population is conformed of 70 students from the 4th year of secondary; the sample was census for the reduced quantity of participants. The technique used to data collection was the survey and the instrument that was used was the SISCO inventory of academic stress, which evaluates three dimensions: Stressors, symptoms and coping strategies

The obtained results showed that the stressors dimension is recorded a high level with a 39%, in the dimension symptoms (physical, psychological and behavioral) exist a moderate level in 51% and by last in the dimension of coping strategies there is a moderate level with a 40%. The conclusion of this research was that the academic stress in the students of the 4th year of secondary school Trilce Maranga is moderate in 63% as shown by the dimensions of the variable studied, a product that may present several symptoms and a scarce Use of strategies.

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

INTRODUCCION

La presente investigación tiene como estudio al estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria, debido a que hoy en día se percibe las consecuencias que produce el estrés.

La característica principal del estrés académico es el entorno o contexto que participa el estudiante, porque enfrenta diversas situaciones estresantes como: sobrecarga de trabajo, tiempo limitado para realizar sus actividades, la competencia que existe día a día entre sus compañeros, evaluaciones constantes, la metodología del profesor, el tipo de trabajo que requieren los profesores, hasta el carácter de ellos mismos.

A raíz de todas esas situaciones estresantes ya mencionadas, el estrés se evidencia en síntomas que afecta en la salud del estudiante presentándose en alteraciones de sueño, fatiga crónica, dolores fuertes de cabeza, sentimiento de tristeza, ansiedad, problemas de concentración, irritabilidad, aislamiento de los demás, desgano para realizar sus actividades, aumento o reducción del consumo de los alimentos, tanto que no favorece para un estudiante, llegando a bloquear su desarrollo de aprendizaje, hasta ocasionar un bajo resultado en sus materias, producto de la falta de control de la situación.

Frente a lo descrito, el estudiante deberá recurrir a estrategias de afrontamiento, que más maneje para afrontar el estrés, tales como poseer la habilidad de ser asertivo, elaboración de un plan para la ejecución de sus tareas, la búsqueda de información sobre la situación, y el dialogar a cerca de la situación que le preocupa.

Por ello, se opta por investigar a cerca del estrés académico, con el fin de proporcionar alguna ayuda profesional para aquellos alumnos que están en un proceso de aprendizaje y desarrollo de sus habilidades y que están propensos a desarrollar este fenómeno.

Tomar consciencia de nuestros educandos, y la importancia que debemos tener en su crecimiento como personas, tal como nos indica la OMS que los jóvenes son más propensos a presentar un estrés académico elevado, llegando a colocar en riesgo su salud, y aportar ahora para que exista un mejor control ante cualquier situación que pueda producir estrés.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.Descripción de la realidad problemática

En los últimos años el estrés ha generado diversas complicaciones en la salud del ser humano, tanto así que la Organización Mundial de la Salud, lo considera como un factor importante en el desempeño diario de las personas. De tal forma que puede ser afectado de manera natural o inducida, implicando ya así en el ámbito educativo que no escaparía de este fenómeno (Rosales, 2016).

En el presente trabajo no podríamos abarcar la inmensidad de la problemática alrededor del estrés, es por ello que hemos delimitado la investigación a el estrés en la etapa escolar, específicamente en las emociones o tensión que pueden sentir los jóvenes, ya que en los últimos años el estrés académico afecta con frecuencia a los alumnos, es así que la OMS (2016) indica que, desde el inicio de su adolescencia, la tensión escolar llega a los niveles más elevados en los jóvenes.

Es así que, en el estudio presentado por la OMS, los jóvenes en etapa escolar con frecuencia presentan ciertos comportamientos que ponen en riesgo la salud, siendo los más comunes el dolor abdominal, dolor de espalda, mareos, tristeza, ansiedad, entre otros.

Por otro lado, Oliverti (2010) explica que generalmente el estrés académico que proviene del ámbito escolar o universitario, motivo al grado de exigencia, ya que es mayor tanto en alumnos como en profesores.

Por otra parte, se observa problemas de concentración y atención, hasta dolores físicos producto de su ambiente estresor, ocasionando una frustración en el alumno, ya que ellos se enfocan en obtener los mejores resultados, en cumplir todas las actividades académicas, estudiar excesivamente hasta perder su integración social como familiar, caso contrario con los alumnos que llegan a estresarse por acumulación de trabajos, por la falta de tiempo y falta de organización, por procrastinar sus tareas de tal modo que aquí observamos dos clases de compromiso de los alumnos frente a sus estudios, que de cierta forma se llega al mismo resultado que se viene observando que es el estrés académico.

También, Sofía Bahamonde (2016) menciona que el alumno debe tener tiempo para disfrutar de su edad como de la unión de su familia, y que para ello debe realizar tareas académicas acorde a sus necesidades, para que no pueda afectar alteraciones de sueño por el motivo de quedarse hasta altas horas de la madrugada desarrollando sus tareas, con el fin de cumplir y terminar dichas actividades.

Por ello que en el Colegio Trilce, decidió cambiar varias situaciones con el fin de que el alumno pueda aprovechar su tiempo para estudiar, uno de los ejemplos que podemos expresar es en la reducción de los libros en físico, hoy en día se maneja la Tablet que proporciona la institución, donde ahí están todos los temas de los diferentes cursos que se desarrollan durante el año escolar, lo cual el propósito era de cuidar la salud física del alumno. También se disminuyó las tareas que posiblemente podían dejar los profesores, y para evitar la acumulación de actividades, sobre todo que el alumno se vea cargado con tantas actividades, solamente se enviaba una tarea general de todos los cursos, para que el alumno evite estresarse y continuar sin limitaciones su etapa escolar.

Sin embargo, a pesar de la busca de solución que dio la institución para el alumno, aun se observa alumnos con dificultades para controlar el estrés, llegando a terminar irritados, desganados, hasta con dolores de cabeza fuerte. Ya sea que pueda ser producto de su entorno escolar, como cabe la posibilidad que su estrés será producto de su entorno familiar.

Es por eso, que este trabajo busca conocer el nivel de estrés que tienen los alumnos del 4to de secundaria del colegio Trilce Maranga, e identificar las situaciones que producen estrés, las reacciones que pueden ocasionar ya sea físicas, psicológicas y comportamentales, como también las estrategias de afrontamiento que toma el estudiante ante el estrés.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema principal

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel-periodo 2018?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico, según la dimensión estresores, en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel-periodo 2018?
- ¿Cuál es el nivel de estrés académico, según la dimensión síntomas, en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel-periodo 2018?
- ¿Cuál es el nivel de estrés académico, según la dimensión estrategias de afrontamiento, en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel-periodo 2018?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

- Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel-periodo 2018.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar según la dimensión estresores, el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel-periodo 2018.

- Identificar según la dimensión síntomas, el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel-periodo 2018.
- Identificar según la dimensión estrategias de afrontamiento, el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel-periodo 2018.

1.4.Justificación e importancia

La presente investigación tiene como finalidad determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel durante el presente periodo, ya que el estrés académico se manifiesta en diferentes formas, llegando afectar al estudiante en su salud tanto física como psicológica, y a su vez también compromete a su rendimiento académico.

Esto es influenciado por diversos estresores que se presentan en un mismo contexto estudiantil, como la sobrecarga de trabajo, el poco tiempo para la solución de tareas, la metodología del profesor, comprensión del tema y competencia diaria entre compañeros.

De tal forma que el estrés académico genera una reacción en contra de la salud del estudiante, presentándose como reiterados dolores de cabeza, alteraciones de sueño, aumento o disminución del consumo de alimentos, y ante ello se busca las estrategias de afrontamiento como el aprender a ser asertivos, organizados para evitar la acumulación de responsabilidades, elogios a sí mismo y la búsqueda de solución de situaciones presentadas.

Esta investigación se justifica bajo tres aspectos, tales como:

Desde un punto teórico, estará sustentado por modelos, enfoques y teorías de otros autores que busca respaldar la variable, ya que puede servir en adelante para una futura investigación. Debido que nuestro tema demanda de mucha información, compartida por diferentes autores.

También desde un punto práctico, la investigación permitirá conocer a través de los resultados los niveles de estrés que padecen los estudiantes, con el fin de proponer a la institución talleres de relajación, actividades deportivas o recreativas que permita liberar tensión entre los estudiantes, para una mejora de salud que beneficiará un mejor control o manejo de estrés, y estrategias de afrontamiento en eventos estresores.

Por último, desde el punto metodológico, la presente investigación orientará en base a la estructura del trabajo, las técnicas e instrumentos de recolección empleados, procedimientos y técnicas estadísticas para extracción de la muestra y otros aspectos importantes desarrollados en el trabajo, servirá como guía u orientación a otros investigadores que ejecuten su trabajo de estudio.

CAPITULO II

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Guzmán, J. y Mortigo, K. (2018) realizaron una investigación sobre “*Que factores influyen y en qué nivel de estrés académico se encuentran los estudiantes de psicología de la jornada nocturna del Politécnico Grancolombiano*”. Cuyo objetivo fue determinar los principales estresores académicos y el nivel de estrés que se encuentran los estudiantes. Para esta investigación desarrollaron una metodología tipo descriptiva cuantitativa, en una población de 30 estudiantes de psicología entre los 18 y 36 años de edad, emplearon el inventario de SISCO para identificar las características del estrés. Obteniendo como resultado que las consecuencias del estrés académico, es producto también a factores externos a la sobrecarga académica, afirmando que los estresores aumentan y predispone al estudiante a realizar sus actividades académicas, por lo tanto, en esta investigación presenta que el estrés se encuentra en un nivel mediano.

Carrión, M. (2017) realizó su investigación sobre “*La descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo en La paz-Bolivia*”. Lo cual su objetivo fue describir el perfil del estrés según los resultados del inventario SISCO para la elaboración de un programa de “técnicas de manejo de estrés académico para estudiantes universitarios”. Para ello, utilizó un tipo de investigación descriptiva para dar a conocer las situaciones y costumbres, y el tipo de diseño fue no experimental, con una población de 732 alumnos. Obteniendo como resultado que el 99,5% de los estudiantes de la carrera de Psicología presentan un estrés académico en su totalidad, por lo tanto, se

concluye que los estresores se relacionan con los procesos evaluativos, organización del tiempo y del tipo de trabajo. A su vez los síntomas influyen las funciones cognitivas para un adecuado rendimiento académico, y finalmente los estudiantes que presentan estrés académico utilizan con mayor frecuencia las estrategias de “habilidad asertiva” como “elaboración de un plan y ejecución de sus tareas” y “búsqueda de información sobre la situación que le preocupa”

Toribio, C. y Franco, S. (2016) realizaron un artículo sobre “*Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante en México*”. Cuyo objetivo era identificar los principales estresores desencadenantes del estrés académico en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad del Papaloapan. Para esto utilizaron una investigación tipo descriptiva y diseño transversal, en una población de 60 alumnos matriculados en los años 2015 y 2016, que cursan el segundo y octavo semestre en la universidad para ambos sexos. Lo cual emplearon el inventario SISCO del estrés académico. Como conclusión mencionan que los principales estresores que presentan los estudiantes es la sobrecarga de tareas, los exámenes, el carácter del profesor, de tal forma que afecta al aprendizaje de los estudiantes y su bienestar.

Ramírez, L. (2015) realizó una investigación sobre “*El clima escolar y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Monseñor Alberto Zambrano Palacios, Cantón Olmedo en Loja- Ecuador*”. Cuyo objetivo era analizar la influencia del clima escolar con el estrés académico en los estudiantes. De tal forma que realizó una investigación de tipo descriptivo, donde su población fue de 70 alumnos de ambos sexos, de las edades de 14 a 16 años. Para dicha investigación utilizó la escala de percepción del clima y funcionamiento del centro (Gardner, 2008) y el inventario de SISCO del estrés académico de Arturo Barraza (2007). Concluyendo que se produce un nivel de estrés académico alto refiriéndose a los

estresores, y un nivel moderado en los síntomas tanto físicos como psicológicos, y comportamentales.

Blanco, K; Cantillo, N; Castro, Y; Down, A y Romero, E. (2015) realizaron una investigación sobre *“Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una Universidad Pública, Cartagena”*, donde su objetivo era describir el nivel de estrés, las causas y manifestaciones tanto fisiológicas, psicológicas y comportamentales en los estudiantes universitarios del área de la salud. Se utilizó un tipo de estudio descriptivo. Lo cual seleccionó una población de 266 estudiantes de las áreas de enfermería, odontología, ciencias químicas y farmacéuticas y Medicina. Para esto utilizó el inventario SISCO y una encuesta sociodemográfica. Como conclusión menciona que las evaluaciones y sobrecarga son detonantes de estrés, ya que muestra un alto nivel de estrés en los alumnos de Química Farmacéuticas y Medicina, donde predominan las mujeres menores de los 20 años de edad; por otro lado, los estudiantes desencadenan estrés al cumplir sus actividades académicas en tiempos limitados o en periodos cerca de las evaluaciones. No obstante, que la somnolencia y los problemas digestivo también son manifestaciones fisiológicas producto del estrés.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Zarate, S. (2018) Realizó una investigación sobre “*estrés académico en estudiantes preuniversitarios del instituto Pamer, Lima*”. Cuyo objetivo es identificar el nivel de estrés académico identificando sus niveles estresores, los síntomas y estrategias de afrontamiento. La investigación fue de tipo aplicada debido a la existencia de estudios que preceden esta investigación, y descriptiva, con el diseño no experimental. Tuvo una población de 449 alumnos que estaban a punto de dar su examen de admisión para postular a las universidades como: La Universidad Mayor de San Marcos (UNMS), Universidad Nacional de Ingeniería (UNI), y la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP). El instrumento que utilizó fue el inventario SISCO del estrés académico, adaptado por Juana Rosales Fernández (2016), donde se reconoce bajo este inventario las características del estrés. En conclusión, a su investigación, los resultados obtenidos es que los estudiantes mantienen un estrés académico promedio.

Alejos, R (2017) realizó una investigación sobre “*El estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho*”, cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés académico, identificar los principales estresores, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, como las principales estrategias de afrontamiento al estrés, con el fin de realizar un plan de prevención y manejo del estrés desde el nivel institucional. Para ello, utilizó el Inventario SISCO de estrés académico. Por otra parte, se utilizó un tipo de investigación aplicada que busca confrontar la teoría con la realidad, y un diseño No experimental- transaccional, en una población conformada por estudiantes de 1ero a 5to año de secundaria, que se encuentra en el rango de 12 a 17 años de edad en ambos sexos. Concluyendo que la sobrecarga de tareas y trabajos académicos producen estrés en los estudiantes de secundaria, teniendo como reacción

mayor necesidad de dormir, morderse las uñas y dolores de cabeza, encontrándose en un nivel moderado.

Rosales, J. (2016) realizó una investigación de “*estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur*”, con el objetivo general de establecer la relación que existe entre el estrés académico con los hábitos de estudio. Siendo una investigación de tipo no experimental transversal, y con un tipo de diseño correlacional, situado en una población de 337 estudiantes universitarios del I al IV ciclo, cuyas edades oscilan entre los 16 y 31 años, de la carrera de Psicología. Y para esta investigación utilizó el instrumento SISCO de estrés académico, teniendo como conclusión que el 80,50% de los estudiantes universitarios presenta un nivel promedio de estrés académico.

Damián, L. (2016), quien realizó la investigación sobre “Estrés académico y conductas de salud en estudiantes Universitarios de Lima”, lo cual tuvo como objetivo estudiar la relación entre el estrés académico y las conductas de salud en un grupo de 130 estudiantes universitarios, que cursan los dos primeros años de estudios de pregrado. Con un tipo de investigación aplicada y un diseño correlacional. Por consiguiente, aplicó el Inventario de SISCO del estrés académico y el Cuestionario de estilos de vida de jóvenes universitarios (CEVJU). Los resultados que obtuvieron fue que se encuentra medianamente alto el nivel de estrés, según la correlación entre las conductas de salud y el estrés académico, debido a la falta de tiempo y sobrecarga académica. Lo cual se toma como conclusión de que la relación entre ambas variables correlaciona inversamente con la organización del sueño, el impacto de estresores con la actividad física y manejo del tiempo, y la organización del sueño

Boullosa, G. (2013) realizó una investigación sobre el *“Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una Universidad privada de Lima”*, donde su objetivo principal fue describir y relacionar los niveles de estrés académico y el afrontamiento. El tipo de investigación fue aplicada, descriptiva, con un diseño correlacional, con un grupo de una población de 198 estudiantes universitarios de los primeros años de la universidad, divididos en 139 mujeres y 59 hombres. Para ello, usó el Inventario SISCO del estrés académico lo cual obtuvieron que el 95,45% de la muestra manifiesta haber experimentado momentos de preocupación o nerviosismo durante el semestre. Como conclusión se presentó que los estudiantes en cada semestre tienden a vivenciar nerviosismo en cada semestre, debido a los trabajos requeridos por el profesor, junto a ellos las secuelas que tienen en la salud, como las alteraciones de sueño, y falta de concentración, sin embargo, suelen utilizar más las estrategias de afrontamiento, al resolver las situaciones estresoras.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1. Conceptualización del estrés

El término Estrés proviene del derivado griego “Stringere”, que tiene como significado “generar tensión”. También esta denominación fue introducido al idioma inglés en los siglos XII y XVI, llamado en su forma inglesa “Distress”. Luego se fue perdiendo la sílaba “di”, quedando como palabra “stress”, ya siendo aceptada en nuestro idioma como estrés lo que significa presión, tensión o fatiga nerviosa.

En la década de 1930, el austriaco Hans Selye plantea la presencia de síntomas del estrés, entre los más comunes son: el agotamiento, la falta de apetito, el cansancio, y la disminución de peso, lo cual Selye diagnosticó “Síndrome de estar enfermo” o “Síndrome general de adaptación”. Este autor define al estrés inicialmente como un estímulo, y luego como una respuesta.

En su estudio sobre el Síndrome de general de adaptación, Selye presenta la siguiente definición: “El síndrome de general de adaptación es un conjunto de reacciones del cuerpo no especificadas, las cuales se prolonga después de una extensa exposición al estrés.

Selye (1946) menciona que el estrés es un generador de enfermedades en un mediano y un largo plazo, y que a partir de esa instancia se potencia el estudio del estrés como una metodología científica y con un enfoque positivista.

Por otro lado, Lazarus (1986) refiere que el estrés es la relación que tiene el individuo con su entorno, lo cual se observa las características que tiene el sujeto por un lado y la naturaleza.

Orlandini (1999) indica desde otra perspectiva que el estrés existe por diferentes formas, ya sea en el ámbito educativo, también se da el estrés amoroso y marital, estrés sexual, estrés familiar, por duelo, medico, ocupacional.

También, Mendiola (2010) manifiesta que la palabra estrés proviene del francés antiguo “Destresse” que significa ser colgado bajo estrechez o dominación.

Pereyra (2010) refiere que el termino estrés proviene del origen anglosajón, que significa opresión y/o nerviosismo.

La Real Academia Española define al estrés como “una tensión provocada por las situaciones agobiantes, que llega a originar reacciones en las personas tanto psicósomáticas o generar algún trastorno.

Por último, Reina (2004) describe que el estrés se presenta en la vida del ser humano diariamente, lo cual podría ser positivo como negativo. En este aspecto, si es positivo, la persona llega a cumplir con sus actividades organizadas, y; por lo contrario, si es negativo hace más énfasis en el cansando o agotamiento que puede tener la persona ante cualquier actividad.

2.2.2. Fases del estrés

Según Selye (1926), descubrió que los pacientes que tienen variedad de dolencias manifiestan síntomas del estrés de estar enfermo, por ello llamo a este conjunto de síntomas como Síndrome del estrés o Síndrome de Adaptación General (GAS), basándose en la respuesta del organismo ante una situación estresante, lo cual lo dividió en tres fases.

2.2.2.1 Fase de alarma

En esta fase cuando la demanda genera estrés en el individuo, llega a presentar diferentes síntomas como alteraciones de sueño, dificultades para concentrarse, sudoración e irritabilidad. Debido a esto el organismo se altera fisiológicamente debido a la activación de las glándulas, como el hipocampo y la hipófisis. Si esta fase es superada sin dificultad, se terminará el síndrome general de adaptación, y si no es el caso, pues tendrá que pasar a la siguiente fase.

2.2.2.2 Fase de adaptación o resistencia

En esta fase se ve el resultado de la fase de alarma. Aquí la persona intenta enfrentar la situación estresante a pesar que pueda tener una limitación, y es ahí cuando se frustra y como consecuencia llega a sufrir ante cualquier situación. Sin embargo, no disminuye las ganas o ánimo que tiene para realizar un trabajo y poder afrontarlo, a pesar que la situación sea acompañada de ansiedad por un posible fracaso.

2.2.2.3 Fase de agotamiento

En esta fase se caracteriza por la ansiedad, depresión y fatiga que aparecen de forma simultánea. Aquí la persona se encuentra en una situación física y psicológica deteriorada, o que el cuerpo pierde la activación necesaria para seguir por constantes estresores que

aparecen debido a la falta de disposición para el manejo de la situación, por consecuente podría tener como resultados complicaciones graves.

2.2.3. Síntomas del estrés

Santos (1993) refiere que el estrés se caracteriza por varios síntomas según lo social, fisiológico y psicológico.

- ✓ **Sociales:** Deteriora su estabilidad social, afectando o alterando su rendimiento académico como también en su rendimiento laboral.
- ✓ **Fisiológico:** Vuelve más vulnerable el estado de salud, ocasionando enfermedades ya sea en el sistema endocrino, como frecuencias cardiacas, tensión arterial, alteraciones de ciclos menstruales.
- ✓ **Psicológico:** Causa estados de ansiedad, irritabilidad, angustia, y cambios de estados de ánimo (negativo)

Romero (2007) manifiesta que los síntomas que produce el estrés, es debido a que los alumnos no conocen o identifican cual es el funcionamiento de esto. Es por eso que, al darse cuenta de sus factores estresantes, como perdida de notas, falta de tiempo, provoca un sentimiento de culpa, generando un estado de angustia o ansiedad, pero no alcanza manifestarse como un cuadro de depresión.

2.2.4. Consecuencias del estrés

Las actividades que realizan las personas diariamente, es el impacto que puede ocasionar estrés e influenciar de manera funcional o disfuncional, y ocasionar manifestándose en diferentes aspectos.

Feldman (2005) manifiesta que el ser humano puede experimentar estrés en diferentes formas con consecuencias biológicas como psicológicas, ya que estas respuestas pueden ocasionar una reacción de emergencia, donde el cuerpo se dispone para defenderse por medio de la activación del sistema nervioso simpático. Pero con el tiempo, la situación estresante puede ocasionar un deterioro de tejidos corporales, como en los vasos sanguíneos y corazón.

Rice (2000) indica que el estrés puede ser relacionado incluso hasta con un resfriado común, también puede ocasionar problemas mayores como hipertensión, o cefaleas, dolores de espalda, erupciones cutáneas, cansancio y estreñimiento.

Por otra parte, Labrador (1992) describe que el estrés ocasiona aumento en el consumo de alcohol, como de fumar y comer, ocasionando un daño determinado.

2.2.5. El estrés académico

Es un proceso de diversos cambios en la enseñanza y aprendizaje, por medio de un conjunto de mecanismos adaptativos, debido a la demanda exigida en experiencias de enseñanza y aprendizaje que pueden desarrollar.

Peiró (2005) refiere que el estrés académico es un fenómeno adaptativo en las personas, respecto a su supervivencia, al rendimiento frente a sus actividades y a su desempeño ante la vida.

Polo, Hernández y Poza (1996) define que el estrés académico se produce en relación con el ámbito educativo, incluyendo los niveles de enseñanza, afectando por igual entre maestros y alumnos, ya sea en el caso de los maestros, éste sería un estrés laboral.

Barraza (2007) refiere que el estrés académico es un proceso adaptativo y psicológico, y que este se manifiesta en tres momentos:

- a) Cuando el alumno se encuentra en su contexto escolar, y se enfrenta a una serie de demandas, lo cual considera como estresores.
- b) Los estresores generan un desequilibrio sistémico, lo cual se desencadena con una serie de síntomas.
- c) Este último proceso, hace que el alumno realice acciones de afrontamiento para reponer su equilibrio sistémico.

2.2.6. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

Según la teoría de la modelización sistémica que se utilizó para este modelo, existen dos supuestos para el modelo sistémico- Cognoscitivista (Barraza,2006). Se fundamenta a su vez con la Teoría General de Sistemas (Betarlanfy, 1991) y en el modelo transaccional del estrés (Cohen y Lazarus,2000).

❖ Supuesto sistémico

Según Lazarus (1966) sugirió este término como un concepto organizador, con el fin de comprender la importancia en la adaptación humana, considerando al estrés no solo como una variable, sino al conjunto de variables y procesos, para tener como rasgo una conceptualización multidimensional e integral. Sustentado por la Teoría General de Sistemas menciona que parte del supuesto tiene una constitución sistémica, considerando de una totalidad, en enumerar los componentes y estudiar la relación que los une, priorizando su totalidad más que sus partes.

Postulado: El ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno, en un fluido de entrada y salida para obtener un equilibrio sistémico (Input y Output)

❖ Supuesto cognoscitivista

En esta perspectiva permite conocer a un sistema abierto que se relaciona con su entorno en forma continua; sin embargo, lo que sucede dentro de este sistema es que procesa elementos que vienen de su entorno. El modelo transaccional aporta con lo siguiente: Que la relación de las personas con su entorno pasa por un proceso cognoscitivos de valoración de las demandas (entrada), y de recursos internos que son necesarias para enfrentar estas demandas conduciendo a afrontar la demanda (salida).

Por lo tanto, se presentará el modelo sistémico cognoscitivista donde se manifiesta la interacción de persona-entorno, donde los estresores originan el desequilibrio sistémico ocasionando reacciones ante dicho estresor, para que pueda dar uso a las estrategias de afrontamiento y restaurar el equilibrio sistémico.

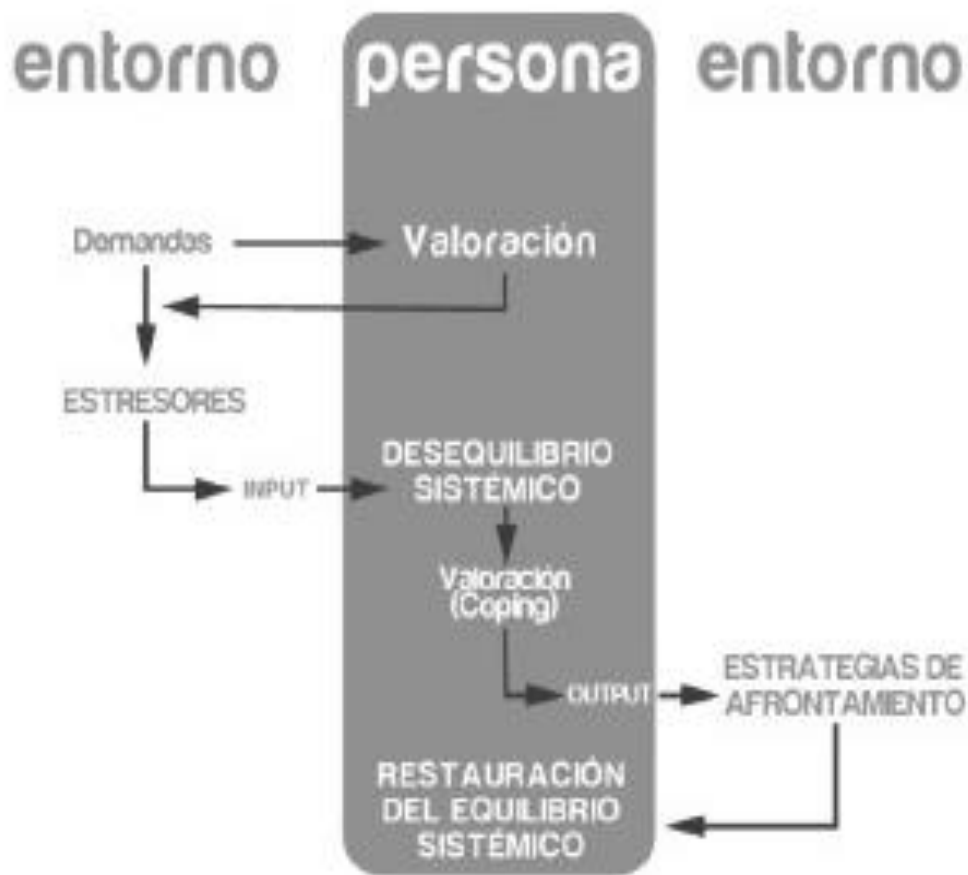


Figura 1. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico (Barraza, 2006)

2.2.7. Dimensiones del estrés académico

Barraza (2007) sostiene que el estrés académico se conforma de tres componentes, las cuales son:

a) Estresores

Existen diferentes tipos de estresores académicos, tal puede ser como el trabajo en equipo, debido a que algunas personas pueden tener la capacidad de realizar dicha función, como también las constantes tareas que puede acumular el alumno dentro o fuera de la institución, es por ello que consideran los siguientes ítems como dimensión estresor.

- Competencia con los compañeros del grupo
- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares
- Personalidad y carácter del profesor
- Evaluaciones de los profesores
- Problemas con los horarios de clases
- El tipo de trabajo que piden los profesores
- No entender los temas que se dicta en clases.
- Tiempo limitado para hacer el trabajo

b) Síntomas

En este punto, se expone los tres tipos de síntomas del estrés, tales como Físicos, psicológicos y comportamentales, lo cual consideran los siguientes ítems.

Síntomas Físicos

- Trastornos en el sueño
- Fatiga crónica

- Dolores de cabeza o migrañas
- Problemas de digestión, diarrea o dolor abdominal
- Morderse las uñas, rascarse, etc.
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir

Síntomas Psicológicos

- Inquietud (incapacidad de estar tranquilo o relajarse)
- Depresión y tristeza
- Ansiedad o desesperación
- Agresividad o irritabilidad

Síntomas Comportamentales

- Aislamiento de los demás
- Conflictos o tendencia a discutir
- Desgano para la realización de sus labores
- Aumento o reducción en el consumo de alimentos

c) **Estrategias de afrontamiento**

Es el esfuerzo de la conducta o pensamientos que permite que la persona maneje la situación estresante, lo cual considera los siguientes ítems.

- Habilidad asertiva
- Elaboración de un plan para la ejecución de tareas
- Elogios a si mismo
- La religiosidad (oraciones o asistencias a misas)
- La búsqueda de información sobre la situación
- Positivismo sobre la situación que preocupa

2.2.8. Enfoques del estrés académico

Según Román y Hernández (2012) mencionan que existen enfoques que dan respuesta a la gran demanda que presenta el ambiente educativo, ayudando a mejorar el desarrollo de aprendizaje de los estudiantes. Dichos enfoques son.

2.2.8.1 Enfoque Histórico Cultural

Se considera el desarrollo de la psiquis del estudiante como profesor como un ser biopsicosocial, ya que contribuye en el desarrollo personal y de aprendizaje, desarrollando sus potencialidades a través del aprendizaje con los niveles adecuados de ayuda.

2.2.8.2 Enfoque de proceso del estrés académico

Inicia con el proceso de entrada y salida, y un conjunto de componentes tanto estructurales como funcionales, llegando a relacionarse de forma total.

2.2.8.3 Enfoque de Gestión para la intervención del fenómeno

Desde su gestión, permitirá que tanto los docentes consideren un cambio de orientación al igual que sus procesos escolares.

2.2.8.4 Enfoque Didáctico

Se incluye a los componentes para lograr una relación estructural y funcional en el estrés académico.

2.2.8.5 Enfoque del cambio

Da respuesta al contexto educativo, ya que favorece el cambio hacia un nuevo estado de manera gradual

2.2.8.6 Enfoque Sistémico

Abarca la integración de los diferentes componentes y áreas en una sola totalidad única.

2.3. Definiciones Conceptuales

- **Adaptación:** Acción y efecto de adaptarse, acomodación o ajuste según el ámbito de su entorno.
- **Agotamiento:** Cansancio muy grande, producto del gasto o consumo completo de una cosa.
- **Equilibrio:** Estado de inmovilidad de un cuerpo, sometido únicamente a la acción de la gravedad, que se mantiene en un reposo sobre su base.
- **Enfoques:** Es el punto de vista que se toma a la hora de realizar un análisis, una investigación, una teorización.
- **Estrés:** Estado de cansancio mental que es provocado por las exigencias de un rendimiento superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.
- **Estrés Académico:** Es generado por las demandas en el ámbito educativo, en consecuencia, tanto para los alumnos como los profesores
- **Estresores:** Son situaciones desencadenantes del estrés y pueden ser cualquier estímulo externo o interno, como físico, químico, acústico o somático, que afecta de manera directa o indirecta, propiciando una desestabilización en el equilibrio del organismo.
- **Estrategias de afrontamiento:** Conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para hacer frente las demandas internas o externas percibiéndolas como un recurso del individuo.
- **Estudiantes:** Son quienes se dedican a la aprehensión, puesta en práctica y lectura de conocimientos sobre alguna ciencia, disciplina o arte.

- **Resistencia:** Capacidad física que tiene el cuerpo en tolerar o aguantar una fuerza de oposición por un tiempo determinado, sea este cualquier motivo que intente impedir la finalización de esta labor.
- **Síntomas:** Es un aviso de que la salud puede estar siendo amenazada, ya sea en lo físico, psicológico y comportamental/ social, o combinaciones de las mismas.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

El propósito de esta investigación es de tipo básica simple porque recoge información de la realidad y generaliza los resultados obtenidos, la cual busca confrontar la teoría con la realidad (Sánchez, 2009). La investigación fue de tipo descriptiva, porque no hay manipulación de variables, ya que implica observar y describe el comportamiento de un grupo de sujetos en una realidad. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, porque asigna valores para el manejo de sistematización de los datos recogidos. El enfoque cuantitativo busca hallar las mediciones o indicadores sociales con el fin de obtener un análisis estadístico como característica resaltante.

3.2. Diseño de la investigación

El diseño de investigación es no experimental y según la temporalización del diseño es transversal porque recolecta datos en un lapso de un tiempo corto, y en un tiempo único. Con el propósito de describir la variable y analizar la incidencia o la interrelación en un momento dado (Hernández et al., 2014).

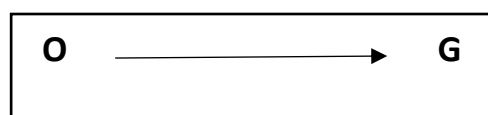


Figura 2. *Diseño de la investigación*

Donde:

O = Observación de la muestra

G = Grupo de estudio o muestra (estudiantes de 4to de secundaria)

3.3. Población y muestra

- **Población**

La población de este estudio compromete a un grupo de 70 estudiantes del 4to año de secundaria que asisten al Colegio Trilce de la sede de Maranga, San Miguel; que fueron encuestados durante el presente periodo 2018.

- **Muestra**

La muestra es censal porque está constituida por la totalidad de la población, por la cantidad reducida de los participantes. Por lo tanto, está conformada por 70 estudiantes que asisten al Colegio Trilce de la sede de Maranga, San Miguel.

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en el Colegio Trilce de la sede de Maranga
- Estudiantes que estén cursando del 4to año de secundario
- Alumnos del sexo masculino y femenino.
-

Criterios de exclusión

- Alumnos que no estén cursando del 4to año de secundario
- Alumnos que no asistieron el día de la aplicación

3.4. Identificación de la variable y su Operacionalización

La variable de estudio de esta investigación es estrés académico, lo cual se considera como datos sociodemográficos a la edad y el sexo de los estudiantes encuestados del 4to año de secundaria.

También, nuestra variable presenta tres dimensiones que se derivan a los indicadores. Las dimensiones de la variable son: Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

A continuación, se mostrará más detallado los indicadores que corresponde a las dimensiones ya mencionadas, a través de la matriz de Operacionalización.

Tabla 1. Matriz de Operacionalización

| VARIABLE | DEFINICION CONCEPTUAL | DEFINICION OPERACIONAL | DIMENSIONES | INDICADORES | ITEMS | INDICE | INSTRUMENTO |
|---------------------|--|--|--|--|--------------------|-------------|----------------------------|
| ESTRÉS ACADEMICO | Es un componente de las ramas del estrés que va dirigido al ámbito escolar o universitario, donde existen exigencias que puedan afectar al alumno como profesor (Olivet, 2010) | El estrés académico desde un punto sistémico cognoscitivo, es un proceso adaptativo y psicológico que se presenta de forma descriptiva en tres dimensiones, los cuales corresponden a los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. (Barraza, 2007) | ESTRESORES | <ul style="list-style-type: none"> • Competencia • Sobrecarga de tareas • Evaluaciones del profesor • Comprensión de temas | 1,2,3,4,5 6,7,8 | Escala tipo | Inventario SISCO de estrés |
| | | SINTOMAS | <ul style="list-style-type: none"> • Trastornos del sueño • Fatiga crónica • Dolores de cabeza • Problemas de digestión • Rascarse o morderse las uñas • Somnolencia • Inquietud • Sentimientos de depresión • Ansiedad • Problemas de concentración • Sentimientos de agresividad • Conflictos • Desgano • Aumento o reducción del consumo de alimentos | 9,10,11,1 2,13,14,1 5,16,17,1 8,19,20,2 1,22,23 | Likert | académico | |
| | | AFRONTAMIENTO | <ul style="list-style-type: none"> • Asertividad • Organización • Elogios a si mismo • Búsqueda de solución | 24,25,26, 27,28,29 | | | |

3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación

La técnica empleada para la recolección de datos fue la encuesta, y el instrumento utilizado fue el inventario SISCO de estrés académico, que sirvió para medir el nivel de estrés académico en los estudiantes que cursan el 4to año de secundaria. A continuación, se mostrará a detalle el instrumento que fue aplicado:

FICHA TECNICA: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

- **Nombre:** Inventario SISCO del Estrés Académico
- **Autor:** Arturo Barraza Macías (2008)
- **Adaptación Peruana:** Juana Rosales Fernández (2016)
- **Objetivo:** Reconocer las características del estrés que suelen acompañar a los estudiantes
- **Administración:** Individual o colectiva
- **Duración:** 10 a 15 minutos.
- **Descripción del cuestionario:** El instrumento está constituido por 29 ítems de opción múltiple (Escala likert). El inventario mide tres dimensiones, entre las cuales son: Estresores, Síntomas y estrategias de afrontamiento.
- **Calificación e interpretación:** la forma de calificación es de opción múltiple, porque está en escala Likert. La calificación considerada es la siguiente:

| | | | | |
|----------|----------|---------------|--------------|----------|
| Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- **Baremos:** Es la interpretación de los resultados según la variable investigada, está ordenado por rangos, con valores desde el mínimo al máximo que se obtiene como puntaje de evaluación según las dimensiones y variable general.

TABLA 2. BAREMO DE LA VARIABLE

| ESCALAS | I | II | III | TOTAL |
|-----------------|----------|-----------|------------|--------------|
| Muy bajo | 8-13 | 15-26 | 6-10 | 29-51 |
| Bajo | 14-19 | 27-38 | 11-15 | 52-74 |
| Moderado | 20-25 | 39-50 | 16-20 | 75-97 |
| Alto | 26-32 | 51-62 | 21-25 | 98-121 |
| Muy alto | 35-40 | 63-75 | 26-30 | 122-145 |

CAPITULO IV

PRESENTACION, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados de datos generales

Tabla 3. Datos sociodemográficos en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, según el sexo.

| Sexo | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Femenino | 29 | 41 |
| Masculino | 41 | 59 |
| Total | 70 | 100 |

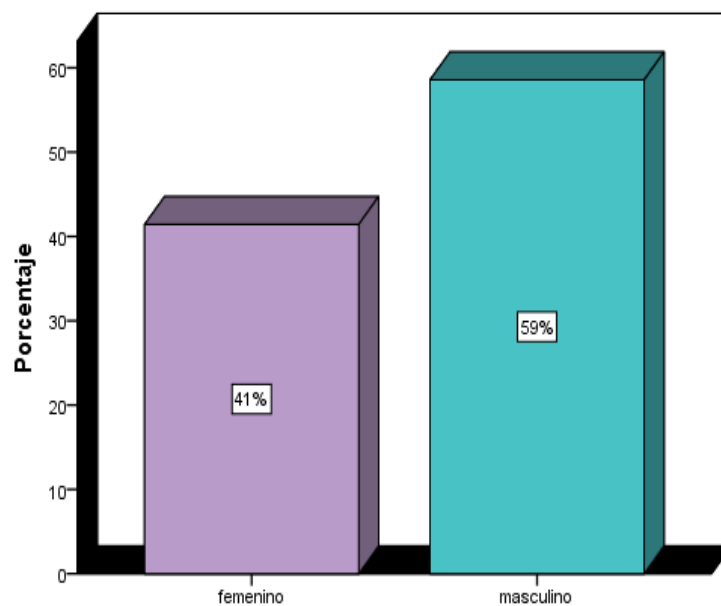


Figura 3. Datos sociodemográficos de los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, según el sexo

Interpretación: Los resultados que se obtuvieron en esta investigación fue el mayor porcentaje de estudiantes fueron del sexo masculinos un 59% (41) y del sexo femenino fue un 41% (29).

Tabla 4. Datos sociodemográficos en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, según la edad.

| Edad | Frecuencia | Porcentaje |
|---------|------------|------------|
| 15 años | 39 | 56 |
| 16 años | 31 | 44 |
| Total | 70 | 100 |

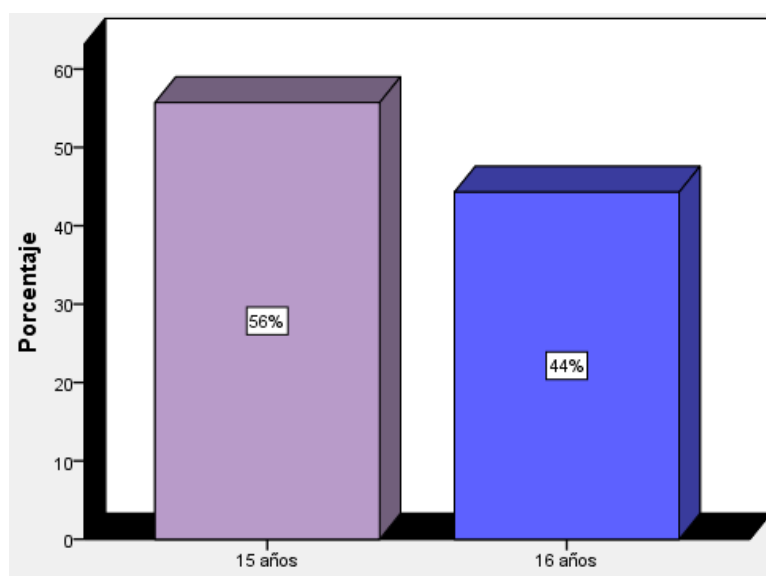


Figura 4. Datos sociodemográficos en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, según la edad

Interpretación: Los resultados que se obtuvieron en esta investigación muestra que la mayor proporción de estudiantes en un 56% tienen 15 años y en menor proporción en un 44% tienen 16 años.

4.2. Presentación de resultados de datos específicos

Tabla 5. Nivel de estrés académico en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, según la dimensión estresores.

| Estresores | Frecuencia | Porcentaje |
|------------|------------|------------|
| Bajo | 12 | 17 |
| Moderado | 26 | 37 |
| Alto | 27 | 39 |
| Muy Alto | 5 | 7 |
| Total | 70 | 100 |

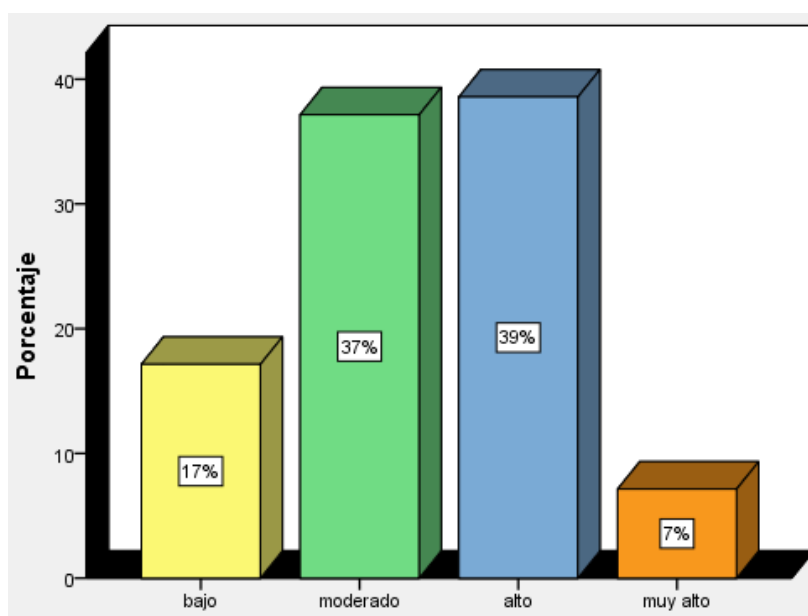


Figura 5. Nivel de estrés académico en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, según la dimensión estresores.

Interpretación: Según los resultados que obtuvimos se determina que el nivel de estrés académico según su dimensión estresores en estudiantes del 4to año de secundaria es alto en un 39% (27), en un 37% (26) es moderada, en un 17% (12) es bajo y en un 7% (5) es muy alto.

Tabla 6. Nivel de estrés académico en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, según la dimensión síntomas.

| Niveles | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Bajo | 24 | 34 |
| Moderado | 36 | 51 |
| Alto | 8 | 11 |
| Muy Alto | 2 | 3 |
| Total | 70 | 100 |

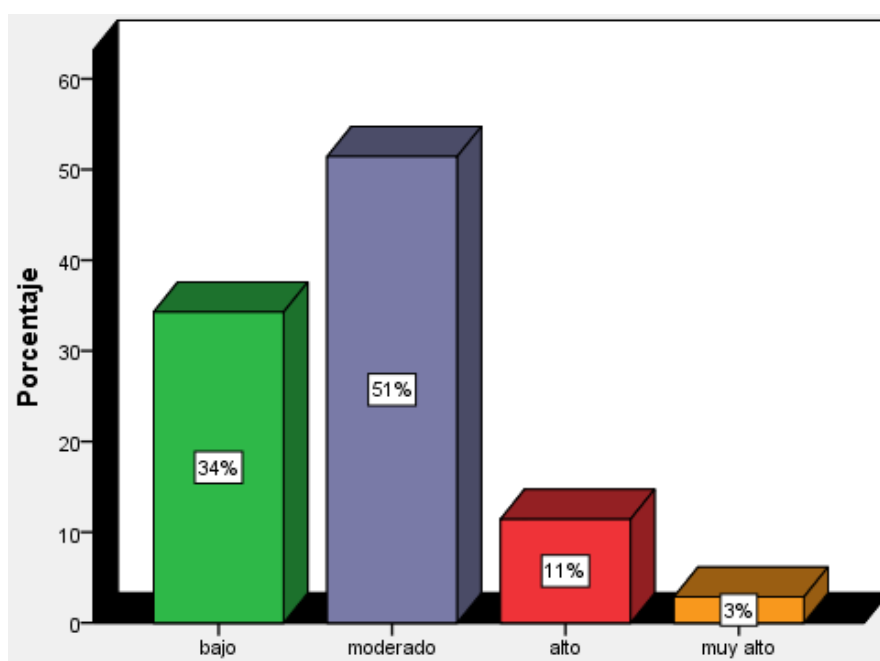


Figura 6. Nivel de estrés académico en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, según la dimensión síntomas.

Interpretación: Según los resultados obtenidos se determina que el nivel de estrés académico según la dimensión síntomas en los estudiantes del 4to año de secundaria es moderada en un 51% (36), en un 34% (24) es bajo, en un 11% (8) y en un 3% (2) es muy alto.

Tabla 7. Nivel de estrés académico en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, según la dimensión estrategias de afrontamiento.

| Niveles | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Muy Bajo | 6 | 9 |
| Bajo | 22 | 31 |
| Moderado | 28 | 40 |
| Alto | 12 | 17 |
| Muy Alto | 2 | 3 |
| Total | 70 | 100 |

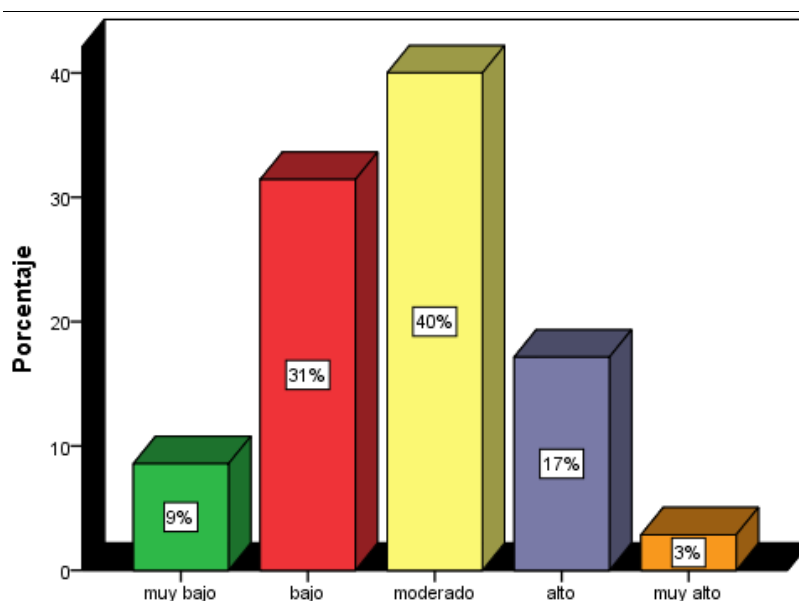


Figura 7. Nivel de estrés académico en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel según la dimensión estrategias de afrontamiento.

Interpretación: Según los resultados obtenidos se determina que el nivel de estrés académico según la dimensión estrategias de afrontamiento es de 40 % (28) moderado, lo cual presenta mayor proporción, un 31 % (22) es bajo, un 17 % (12) es alto, en un 9% (6) es muy bajo y un 3% (2) es muy alto siendo la de menor proporción.

Tabla 8. Nivel de estrés académico en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel- periodo 2018

| Niveles | Frecuencia | Porcentaje |
|----------|------------|------------|
| Bajo | 17 | 24 |
| Moderado | 44 | 63 |
| Alto | 8 | 11 |
| Muy Alto | 1 | 1 |
| Total | 70 | 100 |

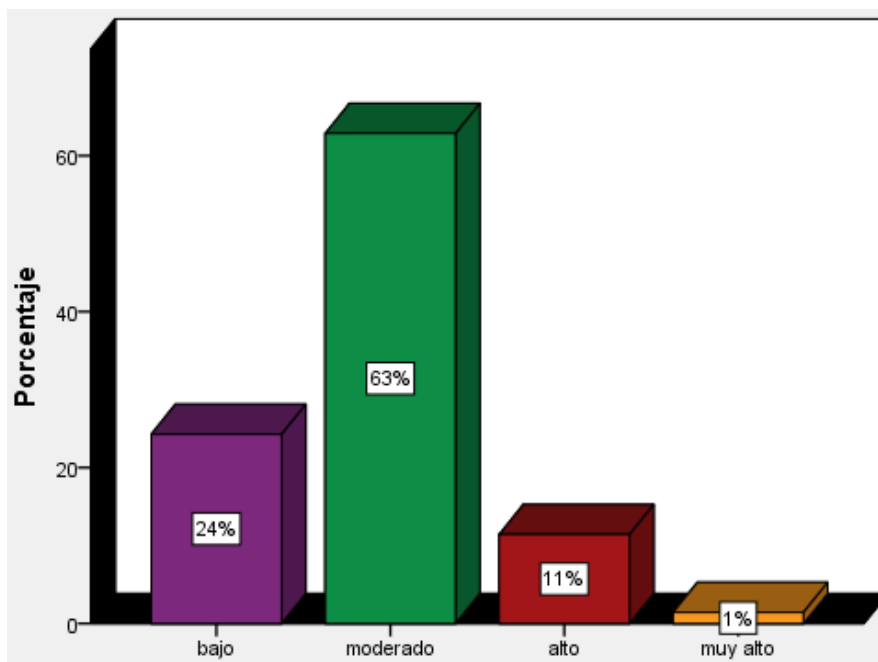


Figura 8. Nivel de estrés académico en estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel- periodo 2018

Interpretación: Según los resultados obtenidos se determina que el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga es moderado en un 63% (44), en un 24 % (17) es bajo, en un 11% (8) es alto y en el 1% (1) suele ser muy alto.

4.3. Procesamiento de los resultados

Para el procesamiento de recojo de información, se elaboró una tabla de Excel donde se ordenó por cada dimensión junto con sus respectivos ítems clasificados, donde se le fue asignado un valor por cada respuesta. Seguido a esto, se hizo la sumatoria correspondiente por cada dimensión, incluyendo también a la variable general, con el fin de establecer los rangos de baremos según su pertenencia.

Luego se seleccionó la escala de baremos obtenidas por cada dimensión y de la variable general, para así traspasar los datos al programa SPSS 22, lo cual se hizo aplicando la función de análisis de los estadísticos descriptivos-frecuencias, para obtener las tablas y figuras que resuman los resultados.

Por último, se encontrarán las tablas y figuras correspondientes, donde se visualizará las frecuencias y porcentajes obtenidas según el nivel o dimensión que tiene la variable general. Y así permitir un claro análisis sobre la realidad encontrada.

4.4. Discusión de los resultados

En este apartado, se analizó los siguientes resultados de la investigación, estableciendo la coincidencia o diferencia brindada por otros autores sobre el mismo tema de investigación.

Los resultados que se obtuvieron sobre la variable general estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, determina que se encuentra en un nivel moderado en un 63% representando éste una mayor proporción en la realidad encontrada. Este coincide con los resultados obtenidos que se encontraron por Rosales, J. (2016) en su estudio titulado “*Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior privada de Lima- Sur*”, donde concluye que el 80,50% de los estudiantes universitarios presentan un nivel promedio de estrés académico. Haciendo que la coincidencia entre ambos estudios se deba probablemente a la carga de responsabilidades y retos que deben de afrontar los estudiantes en el nivel superior.

En esta investigación de estudios, está basada bajo tres dimensiones, pero haremos mención de dos dimensiones que se encontraron coincidencias en los resultados de otra investigación; por lo tanto, obteniendo como resultado en su mayor proporción se encuentra con un nivel alto en un 39% la dimensión estresores, y un nivel moderado con un 51% en la dimensión de síntomas, lo cual coincide con los resultados obtenidos por Ramírez, L. (2015) con su investigación titulada “*El clima escolar y estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Monseñor Alberto Zambrano Palacios*”, donde concluye que en sus dimensiones se presenta un nivel alto en la dimensión de estresores, y un nivel moderado en la dimensión de síntomas tanto físicos, psicológicos y comportamentales, debido a que los estudiantes presentan estrés

fácilmente por las diversas situaciones que se enfrentan, y eso se ve reflejado como consecuencias en las reacciones físicas que manifiesta.

Por otro lado, la última dimensión que es estrategias de afrontamiento, lo cual se obtuvo en los resultados que un 40% está en un nivel moderado. Dicho resultado tiene una cierta similitud con la investigación desarrollada por Boullosa, G. (2013) teniendo como título a su investigación *“Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una Universidad privada de Lima”*, donde concluye que los estudiantes suelen utilizar más las estrategias de afrontamiento para resolver las situaciones estresoras. Por lo tanto se encuentra una relación con los resultados obtenidos en esta investigación, reflejando que algunos de los estudiantes de 4to año pueden manejar la situación estresante y no ser afectado físicamente.

Por último, el resultado obtenido en la variable general donde se registró un nivel moderado el estrés académico, guarda también coincidencia con la investigación de Alejos, R. (2017) titulada *“Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho”*, donde concluye que los alumnos tienen un nivel de estrés moderado debido a la presencia de los síntomas en un 50%, al igual que en nuestra investigación, lo cual permite deducir que los alumnos del 4to año de secundaria se enfrenta a eventos que puede ser estresantes dentro de la institución, pero a la vez no toda la población puede hacer uso de estrategias para enfrentar o controlar el estrés, llegando en algunos afectando su propia salud física como psicológica.

4.5. Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos en esta investigación, se puede establecer lo siguiente.

- El estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga es moderada en un 63% según muestran las dimensiones de la variable estudiada, producto que pueden presentar varios síntomas y un escaso uso de estrategias.
- En la dimensión estresores se determina que los estudiantes presentan en un 39% un nivel alto, debido a las actividades que tienen que realizar los estudiantes, ya sea por la sobrecarga de tareas académicas, el tiempo limitado para las evaluaciones constantes, etc.
- En la dimensión de síntomas se determina que los estudiantes presentan en un 51% un nivel moderado, debido a las reacciones que presentan tanto físicas como psicológicas que repercute en su normal desenvolvimiento.
- En la dimensión estrategias de afrontamiento se determina que los estudiantes presentan en un 40% un nivel moderado, debido a que poseen habilidades asertivas, para sobresalir de las situaciones que les preocupa.

4.6. Recomendaciones

Establecida las conclusiones, se brinda algunas recomendaciones con el fin de mejorar a controlar el nivel de estrés académico que presenten los alumnos del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga.

- El Colegio Trilce, debe realizar un plan de intervención, concientizando la participación de cada sede que tiene en todo Lima, con el propósito de intervenir, disminuir o controlar el estrés académico de sus estudiantes.

- Brindar charlas organizado por el departamento de psicología, donde aborde temas como organizar y enfrentar situaciones estresantes, para enseñar a los alumnos a organizar su tiempo de manera adecuada y pueda así cumplir con sus actividades, como también puedan emplear estrategias para afrontar cualquier situación.

- Los docentes de educación física, deben realizar talleres de relajación para poder controlar la ansiedad o alguna reacción física, psicológica o comportamental que presente el estudiante.

- Los psicólogos de la institución junto al área de coordinación deberán de crear un programa de actividades durante todo el año escolar, como actividades deportivas, creatividad o paseos recreativos, con el fin de que los alumnos liberen tensiones acumuladas durante su tiempo de estudio.

- Las tutoras de cada aula deberán reforzar el uso de estrategias de afrontamiento en los estudiantes, a través de talleres o las clases de tutoría.
- Realizar charlas informativas dirigido a los padres de familia, para el manejo o control de estrés que posee los estudiantes.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

“Taller de manejo de estrés académico para adolescentes del 4to año de secundaria”.

5.2. Justificación del programa

El estrés por lo general influye en nuestra vida, comprometiendo nuestro rendimiento ya sea en el ámbito laboral, académico, familiar y social ; y en este programa especialmente nos enfocaremos en los adolescentes debido a que se enfrentan a diversos estresores constantemente en su entorno estudiantil, más aún porque ellos se encuentran en el proceso de culminar su etapa escolar, y están en la búsqueda de su carrera profesional, de tal forma que tiene complicaciones que pueden dañar tanto físico como emocionalmente, afectando a su vez su rendimiento académico; así mismo, todo esto compromete su salud, ya que se presentan dolores de cabeza, problemas digestivos, alteraciones de sueño, aumento o disminución de la alimentación. También, puede generar complicaciones en la parte emocional como angustia, desesperación, tristeza, ansiedad; adicionalmente se ve afectado el rendimiento académico por la falta de concentración, desgano para realizar sus actividades, exceso de evaluaciones diarias, metodología del profesor.

Es por ello, que en este programa nos basaremos en el manejo del estrés académico, para que los alumnos que necesitan manejar o controlar el estrés en cualquier evento que se presente (situación estresora) ya sea generado por la presión familiar, y competencia entre compañeros de clases.

Nos parece importante que puedan aprender y hacer uso de sus estrategias de afrontamiento, debiendo primero identificar el momento o situación que produce estrés, el pensar en los efectos consecuentes de dicho estrés, y eligiendo las posibles soluciones ante esa situación.

5.3. Establecimiento de objetivos

5.3.1. Objetivo general

Disminuir el estrés académico en adolescentes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga

5.3.2. Objetivo específico

- Identificar los estresores y concientizar a los alumnos seleccionados sobre los síntomas del estrés.
- Brindar estrategias a los alumnos seleccionados para afrontar el estrés.

5.4. Sector al que se dirige

Este programa está dirigido a los adolescentes que cursan el 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, siendo una población de 70 estudiantes.

Con el apoyo del área de coordinación, el área tutorial y el departamento de psicología para la realización del programa, con el propósito de prevención para el cuidado de su salud de los alumnos.

Finalmente, también una parte del programa se enfocará en los padres de familia y profesores de la institución.

5.5. Establecimientos de conductas problemas/ metas

Los problemas que manifiestan los alumnos son el ausentismo en el colegio, el incumplimiento de tareas o trabajos asignados, el procrastinar sus actividades, la poca iniciativa para participar en el aula, el no copiar la clase del día, dormir durante las clases, la falta de compromiso en estudiar para sus exámenes, la metodología del profesor y excesos de evaluaciones, el aislamiento con sus compañeros por competir para un puesto dentro de un salón avanzado, la presión familiar debido a que los padres desean que sus hijos obtengan un promedio ponderado mayor a 18, complicando también la parte emocional del alumno, cuando hay ausentismo entre los padres dentro del hogar y la falta de acompañamiento en su rendimiento escolar.

Es por esta razón que el programa de intervención busca obtener las siguientes conductas positivas: un incremento de motivación en los alumnos para realizar sus actividades escolares como sus tareas, el compromiso con su rendimiento académico, la búsqueda de recursos ante las dificultades que tengan respecto a la metodología del profesor, profesores asesorados para motivar mucho más a sus alumnos a través de los talleres, la participación activa del alumno en clases y padres de familias asesorados ante cualquier fenómeno junto con la ayuda del departamento de psicología .

5.6. Metodología de la intervención.

La metodología será participativa y dinámica tanto para los estudiantes, profesores y padres de familia, lo cual constará de 9 sesiones en general, donde nos encontraremos una vez por semana, con un tiempo de 45 minutos en el Colegio Trilce de la sede de Maranga, en los horarios correspondientes de tutoría del 4to año de secundaria, trabajado junto con el departamento de psicología y las tutoras de cada aula.

Se seleccionará dos aulas que están conformadas por 35 alumnos cada una de ellas, cada sesión se ejecutará en su respectiva aula, sin embargo, se utilizará el patio central del colegio en las sesiones que requiere tener a los alumnos en un campo abierto para realizar alguna dinámica o trabajo en equipo.

De igual forma, se utilizará los ambientes ya mencionados cuando se presente la sesión con los padres de familia y con los profesores de la sede de Maranga, lo cual realizaremos el taller un sábado, previa confirmación de los asistentes, es por ello que el área de coordinación y psicología enviarán un breve comunicado para los padres y profesores que asistencia del taller, la cantidad máxima de asistencia de padres será de 30, y se seleccionará a 20 profesores de la institución, para esto se va a distribuir dos grupos, los padres de familia asistirán de 9 a 10 am , y los docentes estarán de 11 a 12 pm.

Finalmente, este programa de intervención será autofinanciado

5.7. Instrumentos/material a utilizar

- Proyector/ multimedia
- Post it
- Hojas
- Lápices
- Colchonetas
- Parlantes
- Cinta de embalaje
- Material de apoyo (separatas de los temas)

5.8. Actividades

Sesión 1

“Mi tiempo vale oro”

Objetivo: Presentar el taller y generar el compromiso con el mismo / Fortalecer las estrategias para mantener un orden y organización con sus actividades diarias.

Estrategias: Organización propia

Actividades:

Se iniciará este taller con la presentación de la facilitadora, dando la bienvenida a los alumnos seleccionados.

Se iniciará con una dinámica rompe hielo que permitirá que los alumnos estén más relajados y predispuestos con este taller, es por ello que la dinámica lleva como nombre “Piedra, papel o tijera”, aquí se pedirá que formen 2 grupos, se explicará las instrucciones indicando que la piedra le gana a la tijera, la tijera gana al papel, y el papel le gana a la piedra, y deberían pensar cuál de esas 3 opciones representarán luego se juntarán para organizar entre ellos, cuál de las opciones va a representar el grupo, es decir los dos grupos a la vez después del conteo hasta tres, hará la representación de lo que han seleccionado, por ejemplo: El 1er grupo sacará piedra, y el otro grupo sacará papel, ganaría el que saca piedra y así hasta llegar a un ganador de 3 puntos.

Una vez ya relajados, preguntaremos ¿cómo se sienten?, ¿Cómo sienten su cuerpo? ¿si fue fácil organizar entre todos y tomar una decisión?, Luego se abrirá con una pregunta ¿Y qué hacemos en nuestro tiempo libre?, escucharemos las opiniones de los alumnos.

Después se pasará unas diapositivas, con el tema principal que es la organización del tiempo, el ¿cómo manejamos nuestros tiempos, en que invertimos nuestro tiempo, y qué importancia tiene el ser organizados?

Seguido a eso, se brindará una hoja a cada alumno, y escribirá las actividades que realiza durante el día, y a su lado escribirá si la cambiaría por otra actividad que ayudaría a mejorar su organización, con el fin de analizar y tomar conciencia de la distribución de sus tiempos; luego, preguntaremos en nuestras siguientes sesiones como ha cambiado esas nuevas actividades en su vida.

Finalmente, antes que los alumnos se retiren, se les entregará una hoja con los tips para tener una planificación óptima de actividades diarias con el fin de que inicien a buscar un cambio.

Recursos:

- Multimedia
- Hojas
- Lápices

Tiempo: 45 minutos

Sesión 2

“Somos un gran equipo”

Objetivo: Fomentar el compañerismo para la convivencia entre los alumnos.

Estrategias: Trabajo en equipo, compañerismo.

Actividades:

La facilitadora dará la bienvenida a la segunda sesión, y empezará presentando imágenes representando “la amistad”, preguntando ¿Qué observamos?, ¿Por qué creemos que están juntos?, ¿Se ven felices?, ¿En qué nos beneficia tener amigos?

Después, se proyectará un video animado de un minuto y veinte, llamado “Trabajo en equipo- Para motivar”, disponible en Youtube(https://www.youtube.com/watch?v=H4_QG-71d84)

En este caso se observará el trabajo que realizan los animales en su hábitat, en cómo trabajan en conjunto para un solo objetivo, con este video tenemos como fin de que los alumnos tomen conciencia de la importancia que es trabajar en equipo, en conjunto, en un solo ritmo con el apoyo de sus compañeros, seguido se inicia con la lluvia de ideas de lo que han observado y ¿cuál es la importancia del trabajo en equipo?, ¿Cómo es el trabajo en equipo dentro del aula?

Después se hablará para fortalecer sobre la amistad, definición de amistad, ¿cuál es el beneficio de aprender a trabajar en equipo?, definición del trabajo en equipo, importancia, características.

Se hará entrega de una separata que consiste en la definición, importancia y características del trabajo en equipo, de manera que puedan leer y reforzar más del tema establecido en la sesión (Ver Anexo).

Finalmente, se terminará la sesión con una dinámica “a moler café”, se pedirá a los alumnos que formen un círculo en el patio principal, el facilitador se ubica en el centro y pide que los alumnos se abracen por los hombros, y cuando se cante a moler café todos saltan para el lado izquierdo. Empieza el facilitador cantando ¿Por qué nos gusta la adrenalina? Todos contestan “no sé porque” ¿pero porque nos gusta la adrenalina? Responden moviéndose de un lado a otro “no sé porque, a moler café a moler café a moler a moler café” y se repite lo mismo pero abrazados ahora por la cintura, luego tocándose las rodillas, y los pies. Aquí se observará el trabajo en equipo entre todos los alumnos, el compartir risas y terminar relajados.

Recursos:

- Multimedia
- Separata

Tiempo: 45 minutos

Sesión 3

“Yo soy importante”

Objetivo: Fortalecer la percepción que tiene el alumno de su persona, y de sus objetivos trazados

Estrategias: Autoconocimiento, autoestima

Actividades:

Se da la bienvenida a la tercera sesión. Se les entregará a los alumnos una hoja y plumón, y ahí escribirá su nombre, y le asignará a cada letra de su nombre una característica que los describa como persona. Por ejemplo: SOFIA. S= Sensible, O= Orgullosa, F= Fuerza, I= Inteligente, A= Amorosa. Luego se pedirá a varios alumnos voluntarios que quieran manifestar cuales fueron sus características seleccionadas y porque se identifica con ellas.

Seguido a esto, a cada alumno se le pegará una hoja en la espalda y se le entregará un plumón, en esta dinámica consiste que cada alumno le escribirá una virtud o defecto que considera que tiene su compañero mientras se desplazan en el patio central, culminando esta dinámica, se le pedirá al alumno que lea las virtudes y defectos que sus compañeros escribieron, formando un círculo se preguntara ¿Cómo se sienten al ver lo que los demás perciben de ustedes?, ¿Consideras que todas esas características te describen? ¿de qué nos damos cuenta?, ¿Qué les gusto más, ver lo que los demás perciben de nosotros o lo que nosotros percibimos de sí mismos? al escuchar todas las opiniones lo invitamos a que ingresen al aula.

Se explicará sobre el autoconocimiento, y que tan importante también es tener una buena autoestima, que tan importante es aceptar lo que los demás piensan de nosotros para fortalecernos como personas, y lo que podemos llegar a lograr para cumplir nuestras propias expectativas.

Finalmente, se terminará con un compromiso donde el alumno escribirá a que se compromete para lograr a cumplir sus expectativas.

Recursos:

- Hojas bond
- Plumones
- Cinta de embalaje
- Multimedia/ Proyector

Tiempo: 45 minutos

Sesión 4

“temor a equivocarse”

Objetivo: Emplear estrategias para la toma de decisiones en los alumnos.

Estrategias: Toma de decisiones

Actividades:

Se da la bienvenida a la 4ta sesión, y se explicará la siguiente dinámica llamada “La imagen distorsionada” aquí cada fila conformada por 6 alumnos formará un equipo. El alumno que está sentado en el primer asiento se le entregará una hoja y un lápiz, y al último alumno se le mostrará un dibujo donde él observará y luego tendrá que dibujar con su dedo sobre la espalda del alumno que tiene adelante, el alumno tiene que estar concentrado y tratar de adivinar que están dibujando sobre su espalda, y así sucesivamente cada alumno tendrá que dibujar con su dedo sobre la espalda de su compañero hasta llegar al primer alumno de la fila. Aquí, el alumno de la primera fila tendrá que plasmar en la hoja lo que sintió que le dibujaron en la espalda. Luego haremos la comparación con el dibujo que se le presentó al último alumno para verificar si adivinó. Aquí mencionaremos que tan importante es mantener una concentración para tomar la decisión de plasmar lo que pensamos que es correcto sin temor a equivocarse y si nos equivocamos buscaremos otra opción para una tranquilidad consigo mismo.

Después se les pedirá a los alumnos que formen 5 grupos de 8 integrantes como máximo, para repartir dos casos a cada grupo, donde ellos lo leerán y escribirán en un papelógrafo

las soluciones que ellos le darían según el caso que les corresponde, para después compartirlo con los demás compañeros.

Cada grupo hablará de las soluciones que le dieron según sea el caso que les correspondió, y añadido a eso darán un mensaje ¿Por qué es importante tomar una decisión sin temor a equivocarse, por qué es importante arriesgar y cómo nos ayudaría en el colegio?

Finalmente, se le entregará una imagen, donde observarán lo que pasa por nuestro cerebro cuando tenemos temor a equivocarnos, y que ganamos cuando arriesgamos. Se les pedirá que lo lean para que la siguiente sesión puedan compartir si eso sucede con ellos mismo, si se encuentran dentro de una mente abierta o una mente cerrada.

Recursos:

- Papelógrafos
- Hojas bond
- Lápiz

Tiempo: 45 minutos

Sesión 5

“Encuentra tu solución”

Objetivo: Lograr que los alumnos tomen decisiones sin temor a equivocarse

Estrategias: Búsqueda de soluciones

Actividades:

Se da la bienvenida a la 5ta sesión y se hablará sobre el tema que se trató en la sesión anterior, donde los alumnos manifestarán si se encuentran en una mente abierta o cerrada debido al temor a equivocarse, igual para reforzar se proyectará la imagen que se les entregó la sesión anterior. Seguido a esto, se indicará a los alumnos que escriban en un Post it su color favorito y su número favorito, se les dará un tiempo en buscar quienes de sus compañeros coinciden con los mismos colores y números, en esta actividad reforzaremos que tan importante es buscar aquellos que tienen algo en común con nosotros y que esto lo podríamos utilizar en nuestra aula, al ver que un compañero domina un tema que nos cuenta, en pedir ayuda.

Y cuando pase lo contrario, ustedes pueden ayudar a su compañero. Se preguntará ¿Qué tan importante es buscar nuestros propios recursos?

Para ello, se le presentará un video llamado “El Puente” disponible en Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk>), que durará aproximadamente 3 minutos, donde se proyectará que los personajes quieren cruzar el puente en sentidos contrarios, pero ninguno toma la decisión de quién es el que pasará primero. En ese momento los dos personajes quieren pasar a la vez el puente, sin contar que el espacio es muy pequeño, se esfuerza cada uno con la idea querer pasar primero que al final terminan los dos por caer. Después algo similar vuelve a pasar en el mismo episodio, pero esta vez

con otros personajes, pero ellos si encuentran una solución para ese problema, analizando la habilidad de cada uno, donde su solución fue que uno pase por debajo del otro y así cada uno llegue a su destino. Una vez terminado de ver el video se pedirá las opiniones de los alumnos con respecto al video proyectado.

Finalmente, se pedirá que escriban en un papel, alguna experiencia que no saben cómo solucionarlo de forma anónima, y se leerá algunos papeles que saquemos por sorteo, y entre todos buscar una solución. Con esta actividad se reforzará la importancia de buscar soluciones ante cualquier suceso que se nos presente, ya sea en nuestra casa o en el colegio.

Finalmente, la facilitadora hará un feedback con lo que observó durante la actividad y manifestará algunas recomendaciones, de acuerdo a los temas que escribió el grupo de forma anónima

Recursos:

- Post it
- Proyectos
- Lapiceros

Tiempo: 45 minutos

Sesión 6

“Combatiendo el estrés”

Objetivo: Establecer estrategias para controlar el estrés

Estrategias: Autocontrol

Actividades:

Se da la bienvenida a los asistentes y se pedirá que formen grupo de 6 participantes. Se les dará 5 minutos para ponerse de acuerdo y salgan a escenificar sobre una situación que consideren estresante en el colegio.

Una vez que cada grupo escenifique, pasaremos a las preguntas ¿Cómo se sintieron?, ¿Por qué consideraban esa situación estresante? ¿Cómo lo enfrentarían?

Seguido se mostrará en un PPT una imagen (estresante) y se indicará que el primer paso sería identificar la situación estresante, luego la consecuencia que tendríamos (ya sea afectando nuestra salud) ante una reacción y a la posible solución que le daríamos.

Al final se brindará algunas actividades que nos ayudarían a reducir el estrés como realizar algún deporte, por ejemplo, la natación, ya que nos ayuda a liberar tensión.

Y, por último, realizaremos la dinámica “La cuchilla y la palanca” donde el facilitador canta y los demás repiten lo mismo que el facilitador.

Ahí viene

¿Quién?

Ahí viene

¿Quién?

Ahí viene la cuchilla

Ah, ah

| | |
|----------------------------------|---------------|
| Ahí viene la palanca | Ah, ah |
| La cuchilla y la palanca | Ah, ah |
| Se me baja a los piecitos | Ah, ah |
| Se me sube a la rodilla | Ah, ah |
| Se me sube a la cintura | Ah, ah |

Con esta dinámica buscamos que los alumnos liberen tensión, se relajen a través de las risas, y sobre todo que debemos buscar un momento de relajo para nuestro cuerpo y nuestro cerebro, ya que nos pide un momento de descanso cuando nos esforzamos más de lo normal.

Finalmente, para terminar con la sesión se entregará información como apoyo para nuestro tema sobre lo que sucede con nuestro cuerpo bajo estrés, con el fin de que los alumnos tengan conocimiento y puedan reconocer lo que sucede con su organismo bajo ese momento y les permita buscar alguna estrategia para evitar o controlar el estrés.

Recursos:

- Proyector/ multimedia

Tiempo: 45 minutos

Sesión 7

“Aprendo a controlarme”

Objetivo: Interiorizar en el alumno las estrategias de búsqueda de control para la relajación.

Estrategias: relajación

Actividades:

Se da la bienvenida a la última sesión, y se pide que cada uno se siente sobre una colchoneta. Primero se conversará sobre la información que se les entregó en la sesión anterior, y expliquen ¿Qué partes de nuestro organismo es afectado por el estrés, y que posible estrategia han pensado para controlar dicho estrés? (Aquí se escuchará las opiniones que compartan nuestros alumnos).

Luego, se le pedirá que cierren sus ojos y piensen en una situación que les ha generado estrés y que eso lo pondrán en una mochila, y subirán a la montaña más alta, se caerá, se tropezaran, pero seguirán avanzando hasta llegar a la cima y lanzar la mochila (esta actividad se realizará acompañada de una música instrumental). Luego los alumnos manifestaran que sintieron y si llegaron a realizar la actividad.

Se refuerza sus opiniones, de la importancia que tiene el liberar tensiones, y que no es saludable cerrarnos, si no en buscar soluciones nosotros mismos (nuestros recursos).

Para reforzar nuestro tema principal que es el estrés, se proyectará un video llamado “Como controlar el estrés y la ansiedad” disponible en YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=ypKfR9egHlg>), aquí nos permite a través de las

imágenes de como es el estrés y como funciona, y que debemos de hacer si presentamos una situación estresante.

Finalmente, se les entregará una encuesta de satisfacción del programa (VER ANEXO) donde especificarán que fue lo que más les gustó, lo que no les gustó y una recomendación o aporte para mejorar, esto con fines de evaluar nuestro trabajo para seguir mejorando.

Recursos:

- Colchonetas
- Música
- Papeles y lapiceros
- Proyector

Tiempo: 45 minutos

Sesión 8

“Poniéndome en tu lugar”

Objetivo: Concientizar a los docentes sobre las estrategias que emplean como metodología en clase.

Estrategias: Comunicación, empatía

Actividades:

Se da la bienvenida a los docentes seleccionados para el taller, se iniciará con una dinámica en el patio central con el nombre de “Los opuestos”, se da la indicación que formarán un círculo y el facilitador dirá “adentro” y los participantes saltarán haciendo lo opuesto “afuera” pero gritando lo que el facilitador mencionó primero, se hará un ejemplo para que la indicación quede clara. La finalidad de esta actividad es que los docentes analicen que tanto les costó poder realizar 2 indicaciones a la vez, y que puede producir en ellos al equivocarse reiteradas veces, es por ello que se realizará las siguientes preguntas: ¿Qué hemos sentido?, ¿En que se nos hizo difícil?, ¿Fue fácil estar concentrados?, ¿Se pueden hacer dos indicaciones en un solo momento?; luego la facilitadora explicará sobre la empatía, que lo mismo ocurriría con los alumnos al realizar excesivas actividades escolares, las frustraciones o un bajo rendimiento que presente el alumno.

Después invitaremos que ingresen al aula, y se pedirá que formen 5 grupos de 4 participantes, aquí se le entregarán un caso (ver anexo) a cada grupo donde explicarán que estrategias tomarían si estuvieran en esa situación (Como profesores que son).

Se analizará cada situación que expone cada grupo, seguido se hace la retroalimentación sobre la importancia de la metodología del profesor, y nos apoyaremos del ppt, donde los alumnos refieren en como quisieran que fueran las clases.

Al final, cada profesor mencionará en una sola palabra lo que se lleva después de toda esta sesión.

Recursos:

- **Hojas (casos)**

Tiempo: 45 minutos

Sesión 9

“Aprendo a cuidarte mejor”

Objetivo: Establecer estrategias a los padres para tener una buena comunicación con sus hijos

Estrategias: Comunicación

Actividades:

Se da la bienvenida a los padres de familia al taller agradeciendo el tiempo que se tomaron para asistir por sus hijos, para ello se le pedirá a cada papá que escriba en un post it las respuestas de las siguientes preguntas: ¿Cuál es el hobby/ pasatiempo de su hijo(a)?, ¿Qué hace enojar a su hijo (a)?, ¿A que le tiene miedo tu hijo (a)?, ¿Cuál es su más grande sueño?, en este caso se obtuvo las respuestas de los alumnos días antes (Con la ayuda de su tutora de aula) VER ANEXO.

En esta sesión, se pedirá un papá voluntario que quiera leer sus respuestas, pero primero manifestará “Yo soy la mamá/ papá de... y mi hijo ...”, luego se leerá las respuestas que entregó el alumno (a) y veremos que tanto conocen los padres a sus hijos, o que tan observadores son ante las conductas de sus hijos. Con esta actividad queremos que los padres reconozcan cuanto les falta para tener una buena comunicación con sus hijos, que tanto saben de ellos; por consiguiente, se pedirá opiniones sobre esta actividad a los padres voluntarios.

Luego se proyectará una imagen de un adolescente desesperado (estresado), aquí escucharemos opiniones de los padres según lo que están observando, ¿Por qué creen de que el joven tiene esa postura o actitud?, ¿Qué crees que ha sucedido antes con ese

adolescente? Aquí se hará énfasis en la importancia que debe tener los padres en observar las conductas de sus hijos, debido a que comparten más tiempo con ellos. Y se hablará del estrés que es uno de los factores que genera cambios en los jóvenes, para ello nos apoyaremos con un video “Estrés en adolescentes” disponible en Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=y0M3iNBzleo>), que tiene una duración aproximadamente de 5 minutos, donde un experto en esta área explicara con más detalles lo que puede generar estrés en aquellos jóvenes y que se debería de hacer cuando suceda esto con sus hijos.

Finalmente, para terminar con el taller, se pedirá a los padres que nos acompañen al patio principal, formen un circulo, y mencionen que aprendieron el día de hoy y a que se comprometen con sus hijos.

Recursos:

- Post it
- Proyector
- Parlantes

Tiempo: 45 minutos

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alejos, R. (2017). *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017* (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1839>
- Ancajima, L (2017) *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la Ciudad de Trujillo* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú. Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/650/ancajima_cl.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barraza, A. (diciembre del 2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología Iztacala*. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Blanco, K; Cantillo, N; Castro, Y; Downs, A; & Romero, E. (2015). *Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una Universidad Pública, Cartagena* (Tesis de pregrado). Universidad de Cartagena de Indias, Bolívar, Colombia. Recuperado de http://www.revista.cartagenamorros.com/pdf/6-2/12_ESTRES.pdf
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/4880>
- Carrión, M. (2017) *Descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo* (Tesis de pregrado). Universidad Mayor de San Andrés, La Paz, Bolivia. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/252900884/Perfil-de-Estres-Academico-en-Alumnos>

- Damián, L. (2016) *Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/7708>
- Guzmán, J. y Mortigo, K. (2018). *Qué factores influyen y en qué nivel de estrés académico se encuentra los estudiantes de psicología de la jornada nocturna del Politécnico Granacolombiano* (Tesis de pregrado). Institución Universitaria Politécnico Gracolombiano, Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://repository.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1098/Qué%20factores%20influyen%20y%20en%20que%20nivel%20de%20estrés%20académico.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Jerez, M. y Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena Neuro-Psiquiatria* 53(3), 149-157. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000300002
- Luna, M (2017). *Relación del bienestar psicológico, estrés académico y estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega* (Tesis de doctorado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2379>
- Ramírez, L. (2015). *El clima escolar y el estrés académico de los estudiantes del bachillerato de la unidad educativa fiscomisional Monseñor Alberto Zambrano Palacios, Cantón Olmedo Periodo 2013-2014* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Loja, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/13734/1/Laura%20Elizabeth%20Ramírez%20%20Cuenca.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 pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Ruesta, S. (2017) *Abuso de alcohol y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/9772>
- Tolentino, S. (2009). *Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología, de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la escuela superior de Actopan* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del estado de Hidalgo, Actopan, Hgo, México. Recuperado de https://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumnado/esc_sup/actopan/licenciatura/Perfil%20de%20estres%20academico%20en%20alumnos.pdf
- Toribio, C. y Franco, S. (2016) Estrés académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y administración*, 3(7),11-18. Recuperado de http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- Zarate, S. (2018). *Estrés académico en estudiantes preuniversitarios del instituto Pamer,2017* (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/2919>

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de Consistencia

| Problema General | Objetivo General | Metodología |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel-periodo 2018? | <ul style="list-style-type: none"> - Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel-periodo 2018. | <ul style="list-style-type: none"> - La investigación es de tipo descriptivo, transversal, con un diseño No experimental y con un enfoque cuantitativo. |
| Problemas Específicos | Objetivos Específicos | Población y muestra |
| <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el nivel de estrés académico, según la dimensión estresores, en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel-periodo 2018? | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar según la dimensión estresores, el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel-periodo 2018. | <p>La población de estudio está conformada por 70 estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga de San Miguel, durante el periodo 2018.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el nivel de estrés académico, según la dimensión síntomas, en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel-periodo 2018? | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar según la dimensión síntomas, el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel-periodo 2018. | <p style="text-align: center;">N = 70 estudiantes</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el nivel de estrés académico, según la dimensión estrategias de afrontamiento, en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel-periodo 2018? | <ul style="list-style-type: none"> - Identificar según la dimensión estrategias de afrontamiento, el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel-periodo 2018. | <p>El tamaño de la muestra censal está constituido por la totalidad de la población, es decir los 70 estudiantes del 4to año de secundaria dado que, al representar una cantidad reducida, se asume al universo como muestra de estudio.</p> |

Inventario SISCO Del Estrés Académico

I. Datos generales:

Género: M F

Edad:

II. Instrucciones:

Marque con una X, la frecuencia con la que las siguientes actividades lo estresan o tensan:

| | Nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|---|-------|----------|---------------|--------------|---------|
| 1. El competir con los compañeros del grupo. | | | | | |
| 2. Sobrecarga de trabajos. | | | | | |
| 3. El carácter del profesor. | | | | | |
| 4. Las evaluaciones de los profesores. | | | | | |
| 5. El tipo de trabajo que te piden los profesores. | | | | | |
| 6. No entender los temas que se abordan en clases. | | | | | |
| 7. Participación en clase. | | | | | |
| 8. Tiempo limitado para hacer el trabajo | | | | | |
| 9. Trastornos en el sueño | | | | | |
| 10. Fatiga crónica. | | | | | |
| 11. Dolores de cabeza o migraña. | | | | | |
| 12. Problemas de digestión o diarrea. | | | | | |
| 13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse. | | | | | |
| 14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir | | | | | |
| 15. Inquietud | | | | | |
| 16. Sentimientos de depresión o tristeza. | | | | | |
| 17. Ansiedad, angustia o desesperación. | | | | | |
| 18. Problemas de concentración. | | | | | |
| 19. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. | | | | | |
| 20. Conflicto o tendencia a discutir. | | | | | |
| 21. Aislamiento de los demás. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 22. Desgano para realizar las labores. | | | | | |
| 23. Aumento o reducción del consumo de alimentos. | | | | | |
| 24. Habilidad asertiva | | | | | |
| 25. Elaboración de un plan y ejecución de tareas. | | | | | |
| 26. Elogios a si mismo | | | | | |
| 27. La religiosidad (orar u asistir a misa) | | | | | |
| 28. Búsqueda de información sobre la situación. | | | | | |
| 29. Conversar acerca de la situación que le preocupa. | | | | | |

Carta de aceptación

Colegio
TRILCE
Maranga

San Miguel, 14 de diciembre de 2018

CONSTANCIA DE ACEPTACIÓN

Doctor:
Ramiro Gómez Salas
Decano de la Facultad de Psicología y Trabajo Social

Presente.-

Tengo el agrado de dirigirme a Usted, con la finalidad de hacer de su conocimiento que la Srta. Norka Jazmin De los Santos Villalobos, con el código 703886620, ha sido aceptada para realizar la muestra representativa de investigación en nuestra institución para que obtenga el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

Aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración.

Atentamente,



ANA MARÍA DEIVERA OCUA
Directora

Fotografías de la muestra







Planificar Actividades

Definir:



- * Actividades Urgentes**
- * Actividades para el Día**
- * Actividades para la semana**



**Haz una lista de lo urgente
y hazlo !**



**Haz la lista de lo que harás
en el día:
es mejor clasificar que harás
en la mañana, tarde y noche.
Las haces y haz ✓**



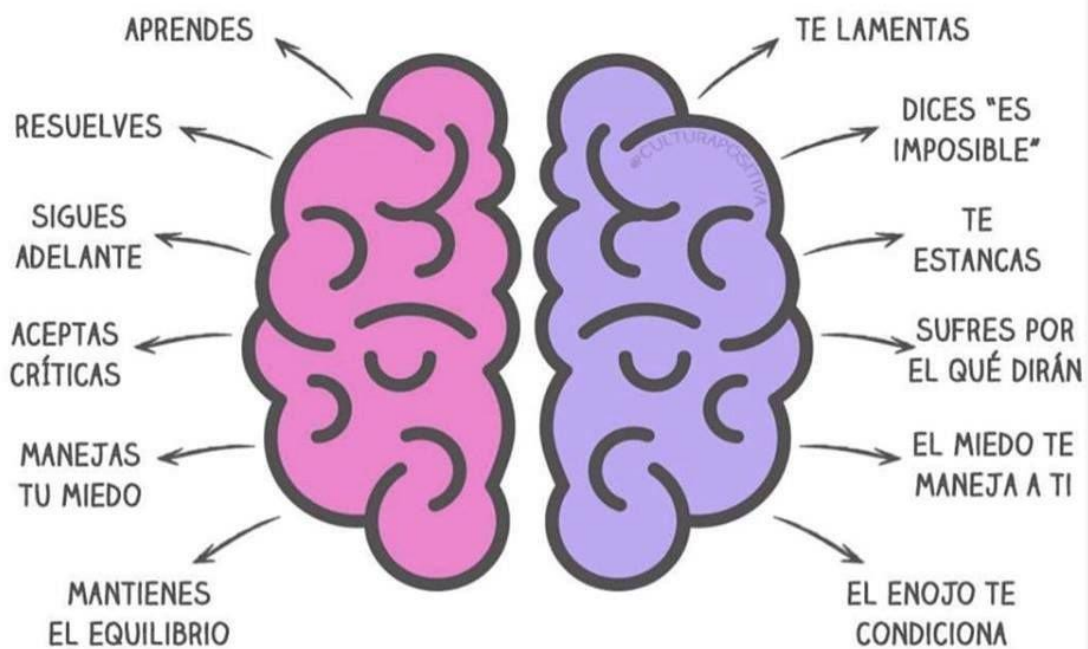
**Evalúa al final de día lo que
realizaste y reprograma**



**Recuerda: Prioriza lo mas
importante y necesario primero.**

¿TE EQUIVOCAS?

MENTE ABIERTA | MENTE CERRADA



ESTO ES LO QUE PASA EN TU CUERPO CON ESTRÉS



Tu cerebro percibe una "amenaza" (real o imaginaria)

En solo una fracción de segundo ocurre todo esto:



El hígado libera glucosa en grandes cantidades como energía extra

El corazón aumenta la velocidad de bombeo de sangre

Los pulmones se llenan de aire para enviar más oxígeno

Las arterias del estómago se contraen para que llegue más sangre a los músculos



Los músculos de las extremidades se contraen preparando al cuerpo a huir o luchar

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DEL PROGRAMA

ENCUESTA

- Sexo: M () F ()
- ¿Qué fue lo que más me gusto del taller?

- ¿Qué no me gustó del taller?

- Recomendaría el taller: SI () NO () .

¿Porqué? _____

- Del 0 al 10, ¿Cuántos calificas el taller? _____

- Marca con un aspa (X) según consideres tu calificación

| | Bueno | Regular | Malo |
|---|-------|---------|------|
| Temas interesantes | | | |
| Dinámicas | | | |
| Videos | | | |
| Manejo del tema por parte del facilitador | | | |

- Sugerencias para la mejora del taller:

| | Bueno | Regular | Malo |
|--------------------|-------|---------|------|
| Temas interesantes | | | |
| Dinámicas | | | |

TRABAJO EN
EQUIPO



TRABAJO EN
EQUIPO

TRABAJO EN
EQUIPO

TRABAJO EN
EQUIPO

Consiste en la unión de 2 a más personas que buscan un mismo fin u objetivo, que es trabajar organizados, en cooperación para lograr una meta.



El trabajo en equipo es una pieza fundamental para el desarrollo de las actividades, para este trabajo se requiere empatía, unión en cada uno de los integrantes para una cooperación en conjunto

Aquí te mostramos algunas características para un trabajo en equipo



- Establece objetivos y metas precisas.
- Cooperación entre los miembros del grupo.
- Presencia de un líder que guíe y genere confianza entre las personas para llegar al objetivo establecido.
- Aceptación de responsabilidades para cada integrante.

Recuerda:



Si deseas triunfar, trabaja en equipo.
Identifica las fortalezas y debilidades de cada integrante para que cada uno desarrolle un rol en función de sus conocimientos para el objetivo en común.

CASOS

(Para los profesores)

- 1. Mi alumno de 4to de secundaria se distrae rápidamente, y me manifiesta que no entiende mi clase, y que al final sabe que ya jaló el curso.**
- 2. Mi grupo de alumnos se encuentran desmotivados para estudiar, y refieren que las clases deberían ser más divertidas.**
- 3. Durante la mañana me toca estar en aulas de 1ero y 2do, lo cual los alumnos requieren de mi energía, y mi última hora tengo que dictar en 4to año, pero me siento cansado.**
- 4. Mis alumnos me manifiestan que no debo dejar tareas o ejercicios adicionales, porque es suficiente lo que el colegio deja, y refieren que se encuentran cansados y estresados.**
- 5. Mi grupo de alumnos están académicamente bajos, jalan los diarios, semanales y no existe una mejora.**