

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Niveles de Estrés Académico en los Estudiantes de la carrera profesional de Trabajo
Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Trabajo Social

Presentado por:

Bachiller Carmen Alexandra Quispe Sánchez

Lima-Perú

2019

AGRADECIMIENTO

Le agradezco al redentor por haberme ayudado durante todos estos años, haberme dado sabiduría, el sacrificio fue grande, pero tú siempre me distes las fuerzas para continuar y lograrlo.

Le doy gracias a mis amadas madre y mamita porque gracias a sus apoyos y consejos he llegado a realizar las más grandes de mis metas a través de sus orientaciones que siempre me han otorgado de lo cual constituye la herencia más valiosa que he podido recibir por parte de ellas.

A mi familia por su apoyo incondicional, me han brindado la fuerza, el amor, el apoyo, y la confianza durante este periodo que he necesitado para poder continuar.

DEDICATORIA

A Dios por haberme dado las armas necesarias para seguir adelante, capacidad para las enseñanzas y la sabiduría para entender las cosas difíciles.

A mi mamita que desde el cielo me cuida, orienta, protege y me ayuda a salir adelante.

A mi querida madre por ser el motivo, razón, luz y amor de mi vida, gracias a ella soy y seré una gran profesional y poder darle todo en un futuro no tan lejano.

PRESENTACION

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento de 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 poder presentar mi trabajo de investigación titulado “Niveles de Estrés Académico en los Estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2018.”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea adecuadamente evaluado y aprobado.

Atentamente.

Carmen Alexandra, Quispe Sánchez.

INDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	vi
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstrac	xi
Introducción	

CAPITULO I: Planteamiento del problema

1.1. Descripción de la realidad problemática	14
1.2. Formulación del problema	18
1.1.2. Problema general	18
1.1.3. Problemas específicos	18
1.3. Objetivos	19
1.3.1. Objetivo general	19
1.3.2. Objetivos específicos	19
1.4. Justificación e importancia	19

CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual

2,1. Antecedentes	21
2.1.1. Antecedentes internacionales	21
2.1.2. Antecedentes nacionales	25
2.2. Base teórica	30
2.2.1. Conceptualización del Estrés	30
2.2.2. Evolución Histórica del Estrés	32
2.2.3. Tipos de Estrés	33
2.2.4. Fases del Estrés	34
2.2.5. Conceptualización del Estrés Académico	35
2.2.6. Estresores Académicos	36
2.2.7. Causas del Estrés Académico	37
2.2.8. Consecuencias del Estrés Académico	37

2.2.9. Teorías del Estrés Académico	40
2.2.10. Dimensiones del Estrés Académico	42
2.3. Definiciones conceptuales	46

CAPÍTULO III: Metodología

3.1. Tipo de investigación	47
3.2. Diseño de investigación	48
3.3. Población y muestra	48
3.4. Identificación de las variables y Operacionalización	49
3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación	52

CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de resultados

4.1. Presentación de resultados generales	54
4.2. Presentación de resultados específicos	57
4.3. Procesamiento de los resultados	61
4.4. Discusión de los resultados	61
4.5. Conclusiones	64
4.6. Recomendaciones	65

CAPÍTULO V: Programa de intervención

5.1. Denominación del programa	67
5.2. Justificación del programa	67
5.3. Objetivos del programa	69
5.3.1 Objetivo general	69
5.3.2 Objetivos específicos	69
5.4. Sector al que se dirige	70
5.5. Metodología de la intervención	70
5.6. Recursos	70
5.6.1. Recursos profesionales	70
5.6.2. Recursos materiales	70
5.7. Procedimientos	71
5.7. Actividades	72

Referencias bibliográficas.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

Anexo 2: Encuesta del Estrés

Anexo 3: Carta de presentación para la aplicación del cuestionario.

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matiz de Operacionalización.	51
Tabla 2. Escala de Calificación de la Encuesta.	53
Tabla 3. Baremo de interpretación del Estrés Académico.	53
Tabla 4. Datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, según el Sexo	54
Tabla 5. Datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, según la Edad.	55
Tabla 6. Datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, según la ocupación.	56
Tabla 7. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2018.	57
Tabla 8. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social, según la dimensión de estresores.	58
Tabla 9. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social, según la dimensión de síntomas.	59
Tabla 10. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social, según la dimensión de estrategias de afrontamiento.	60
Tabla 11. Actividades del programa.	73

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diseño de la investigación.	48
Figura 2. Datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, según el Sexo	54
Figura 3. Datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, según la Edad.	55
Figura 4. Datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, según la ocupación.	56
Figura 5. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2018.	57
Figura 6. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social, según la dimensión de estresores.	58
Figura 7. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social, según la dimensión de síntomas.	59
Figura 8. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social, según la dimensión de estrategia de afrontamiento.	60

RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo determinar el nivel del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social, periodo 2018. El estudio es de tipo descriptiva, de nivel básica y con un enfoque cuantitativo de acuerdo al manejo de datos. El diseño que se utilizó es no experimental (ex post facto), de corte transversal.

La población lo comprendió 89 estudiantes que estudian la carrera de Trabajo Social del tercer y cuarto ciclo de turno mañana y noche, y la muestra está representada por 89 estudiantes. El instrumento utilizado para la recolección de datos fue la encuesta del Estrés Académico SISCO (Arturo Barraza Macias)

Concluyendo que: El estrés académico de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo, responde a un nivel moderado igual al 43.5% lo cual evidencia que recién empiezan una nueva etapa académica del cual recién están conociendo su vida universitaria.

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

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the level of academic stress in the students of the Social Work career, period 2018. The study is descriptive, basic level and with a quantitative approach according to data management. The design used is non-experimental (ex post facto), cross-sectional.

The population was comprised of 89 students who study the Social Work career of the third and fourth shift cycles morning and night, and the sample is represented by 89 students. The instrument used for data collection was the SISCO Academic Stress survey (Arturo Barraza Macias)

Concluding that: The academic stress of the professional career of Social Work of the Inca Garcilaso de la Vega University, period, responds to a moderate level equal to 43.5% which evidences that it is because they have just begun a new academic stage from which They are getting to know their university life.

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

INTRODUCCION

La actual investigación se origina en el análisis del estrés académico, basándonos en el tránsito por la universidad durante el periodo del adolescente a adulto joven, representan para el individuo una experiencia que definirá el resto de su vida. Y será positivo o no dependiendo el contorno cultural, social y económico. El estrés académico que pasan los estudiantes, ya que experimentan una nueva sensación que es la entrada al mundo universitario, los estudiantes se encuentran con un cambio de adaptación al nuevo entorno.

Por ese motivo es que, en muchos casos, los requisitos de aquellos estudiantes adoptan una serie de modelos de afrontamiento.

Se tiene de conocimiento que ellos son la población más vulnerable de este fenómeno del estrés, donde los propios universitarios ignoran estar expuestos, inherentes a estos, los síntomas o reacciones que desencadena.

En la vida universitaria, los estudiantes prueban un grado superior estrés académico, ya que tienen responsabilidad de realizar las obligaciones académicas, en ocasiones son las sobrecargas de tareas, informes, y las evaluaciones de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos que les genera mucha ansiedad.

Es la transición que tienen los escolares hacia el ámbito universitario se manifiestan sus competencias y habilidades para lograr sus objetivos en un plazo determinado por la duración de la carrera elegida.

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores.

Entonces podríamos definir el estrés académico como aquél que surge en el proceso de formación universitaria, que es considerado un condicionante generador de estrés, situación que puede ocasionar una sobrecarga a los estudiantes, y propiciar el empleo de recursos de afrontamiento psicosociales, que, al resultar insuficientes, pueden condicionar la aparición de trastornos somáticos, mentales o desadaptación social.

Por los motivos ya mencionado en los párrafos anteriores, se escoge por analizar e investigar el Estrés Académico en los estudiantes de la facultad de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, durante el periodo 2018 en Lima, Perú. Pudiendo así dejar un aporte a nuestra sociedad, para que se opten maneras de poner más énfasis a los cambios que atraviesan los estudiantes durante la vida universitaria.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.Descripción de la Problemática

El término estrés fue insertado inicialmente por el fisiólogo canadiense Hans Selye (1926), quien conceptualizó el estrés como la respuesta frecuente del organismo a un estresor o momento estresante; empleo el término estrés para detallar la suma de variaciones inespecíficas del organismo en respuesta a un estímulo o situación estresante; desde entonces el estrés ha servido para designar la contestación del organismo, la situación que la libera y los efectos de ésta.

El estrés, se ha precisado como el conjunto de metodología y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales que se muestra ante una postura, que significan un mandato de transformación mayor de lo habitual para el organismo y que el individuo percata como riesgo o inseguridad para su moralidad ya sea biológica o psicológica.

Para la OMS (2002), el estrés a nivel mundial se ha transformado en un enigma de salud pública que perjudica a millones de personas, no considerando las limitaciones laborales, económicas o culturales en la que se desenvuelven las personas. En esta sociedad tan desafiante la existencia del estrés es valiosa en los individuos de las etapas al confrontar nuevas circunstancias que les inducen mayores imposiciones. Es así como los jóvenes que se incorporan a la educación superior padecen una alteración en sus vidas, puesto que el ambiente de enseñanza de secundaria es opuesto al universitario y los sucesos de las obligaciones se implantan en una importante carga académica y recientes compromisos.

A nivel mundial el estrés en universitarios cada día se va ampliando por el gran número de funciones diarias que tienen que elaborarse y por la alta elevación de peticiones que constituyen los patrones de índole profesional.

Entre ellos se delinean sucesos humillantes, alteraciones sexuales o impedimentos del sueño, trastornos psicosomáticos o modificaciones del sistema inmunológico, desgaste laboral y académico.

Estas circunstancias, pueden ser percatadas y admitidas como componentes que se suman a la complejidad de eventos estresantes que coexiste el estudiante universitario, en un centro de estrés.

Según las investigaciones, uno de cada cuatro individuos padece de algún problema grave de estrés y en las ciudades se aprecia que el 50% de las personas tienen algún inconveniente de salud mental generado del estrés (Caldero, Pulido y Martínez, 2007).

En Latinoamérica esta autenticidad es más grave aún. Las investigaciones destapan que se hallan una elevada influencia de estrés en los estudiantes universitarios, consiguiendo valores superiores al 67% de la colectividad estudiada, siendo estas de más grande repercusión en el tiempo del periodo de los exámenes. La zozobra por el quehacer escolar (77%) y las calificaciones (74%) se ubican en el lado superior de la lista de los principales estresantes (Román, Ortiz y Hernández, 2008).

Según la encuesta llevada en práctica por la American College Health Association (2006) a estudiantes universitarios, el transcendental obstáculo para la buena competencia fue el estrés académico. De los 97.357 estudiantes que formaron parte en la encuesta, el 32% informó que el estrés académico se trasmuto en una fuente de conflictos, siendo las esenciales causas la ansiedad por obtener éxito y los inoportunos hábitos de estudio de los estudiantes.

Las acepciones que toman en consideración al estrés como una respuesta biológica, en ciencias como la Medicina o la Biología, se focalizan en el estado de estrés del mismo organismo. Desde este punto de vista, el estrés es una contestación automática del organismo ante algún vuelco ambiental, externo o interno, por medio del cual se le dispone para confrontar a las posibles indagaciones que se suscitan como efecto de la nueva situación.

Precisan el estrés académico Polo, Hernández y Pozar (2006) como la contestación habitual del organismo (cognitiva, emocional, fisiológica y conductual) en presencia de algún estímulo estresante concerniente con el medio educativo, es originado cuando el individuo se confronta a acciones en contra a las cuales el efecto es irrealizable conseguir asequibles estrategias.

Se considera una manifestación al motivo total de simplificar la creación del nuevo suceso de recuerdos, poniendo a colocación del individuo medios esplendidos, fundamentalmente un trascendente incremento en la movilización fisiológica y cognitiva. De tal forma que este pueda darse cuenta deseablemente los incidentes actuales, describiéndolo apresuradamente, disponiendo al comportamiento que pone en funcionamiento y llevándolo a la práctica de la manera tan ágil y tenaz factible.

Los educados universitarios de las nuevas admisiones se hallan continuamente vinculados simultáneamente en su vida cotidiana a eventos estresantes, en su entorno académico, se descubre comprometiendo una acrecentada progresión de situaciones estresantes correlacionadas con el ambiente físico, las relaciones interpersonales y responsabilidades.

Las transformaciones que encara el ser viviente en la sucesión de la misma, intervienen claramente en la ejecución de sus habilidades de confortamientos cognitivos, afectivos,

operativos y sociales, particularmente, deben adquirir una secuencia de estrategias de desafíos muy divergentes a las que situaban aun en la fase antes de la incorporación a la universidad, para su progreso con triunfo de los nuevos requerimientos que se les encomienda.

Un gran sector lo constituyen los recientes estudiantes universitarios que tienen escasas estrategias o exhiben unos hábitos académicos que son impropios para habituarse a los nuevos requerimientos, coexisten circunstancias frecuentes que producen estrés en todas las personas indistintamente de la obligación o entorno profesional que puedan tener.

Prolongando esta línea, Góngora L. (2008), quien precisa los métodos de estudio como la agrupación de hechos repetitivos destinados a progresar al rendimiento académico, señala que estos son uno de los más significativos factores benefactores frente al estrés académico.

De hecho, Fisher estima que la entrada en la universidad (con las variaciones que esto supone) simboliza una conglomerada postura altamente estresante oportunamente a que el sujeto puede estudiar, aunque sólo sea provisionalmente, una carencia de dirección referente al nuevo ambiente, latentemente alternado de estrés y, en posterior expresión, eventual generador, anexado con otros componentes, de la frustración académica universitaria.

En definitiva, el presente estudio se basa en conocer el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad de Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2018, Lima Perú; porque proporcionara comprender y reafirmar intercediendo estrategias implementadas en la determinación de sus dilemas y respuestas expresivas, sensitivas, familiares o sociales que impiden su enseñanza. Se profundizará la visión metodológica que proporcionará amplificar los

valores teóricos sobre el tema del estrés académico, lo que creemos, que en un futuro próximo oriente el aumento de los entendimientos sobre este tipo de estrés.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema general

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presenta los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la UIGV, Periodo 2018?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico, según la dimensión estímulos estresores que presenta los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la UIGV, Periodo 2018?
- ¿Cuál es el nivel de estrés académico, según la dimensión síntomas que presenta los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la UIGV, Periodo 2018?
- ¿Cuál es el nivel de estrés académico, según la dimensión de estrategias de afrontamiento que presenta los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la UIGV, Periodo 2018?

1.3. Objetivos

1.3.1 Objetivos Generales

- Determinar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la UIGV, Periodo 2018

1.3.2. Objetivos Específicos

- Conocer el nivel de estrés académico, según la dimensión estímulos estresores que presentan los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la UIGV, Periodo, 2018.
- Identificar el nivel de estrés académico, según la dimensión síntomas que presenta los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la UIGV, Periodo, 2018.
- Evaluar el nivel de estrés académico, según la dimensión de estrategias de afrontamiento que presenta los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la UIGV, Periodo, 2018.

1.4. **Justificación e Importancia**

El presente argumento tiene como propósito dar a entender los niveles de estrés académicos que presentan los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la UIGV, durante el segundo periodo del 2018, que será de importancia para las siguientes investigaciones futuras de los cuales tomaran estrategias de solución para que el nivel de estrés académico sea bajo y así el rendimiento pueda ser optimo durante el transcurso de su vida universitaria.

Los problemas de adaptación al mundo universitario, la sobrecarga de rol y las demandas académicas excesivas constituyen una importante fuente de estrés y ansiedad para los estudiantes porque pueden influir y repercutir en el bienestar físico y psicológico.

Por lo tanto, la presente investigación se fundamenta en la inquietud de que si la dimensión del estrés académico influye en los estudiantes y de esta manera se plantea ayudar a los estudiantes a controlar el estrés académico.

La presente investigación se apoya en criterios específicos como, por ejemplo:

El aspecto teórico se basa en las definiciones, teorías, modelos, explicaciones que componen una gama de información que otorgara compensar los niveles en los que se encuentran todo universitario y también servirá a los docentes, y autoridades de dicha entidad o casa universitaria, para que así sea un aporte a futuro para mejorar las condiciones en las que cada estudiante atraviesa en el día a día en esta etapa.

En el aspecto metodológico, las técnicas e instrumentos utilizados, el tipo y diseño de la investigación en mención, los procedimientos estadísticos servirán de orientación y disposición metodológica para nuevas habilidades y recursos que serán recogidos por futuros investigadores.

En el aspecto práctico, los frutos de la investigación permitirán establecer decisiones notables de mejora en el estrés académico de los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2018, que abarcara mediante estrategias de solución en las diferentes dimensiones del estrés académico y que se verán reflejados en los estudiantes. Dando a conocer así que esta investigación se pueda tomar en cuenta o utilizar para instituciones o entidades tanto públicas o privadas del sector universitario para mejorar su realidad.

CAPITULO II

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

2.2.1 Antecedentes Internacionales

Barzallo, J. y Moscoso, C. (2015), cuyo título de investigación fue “Prevalencia de estrés académico, factores de riesgo y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de medicina de la universidad de cuenca en el 2015”, su objetivo fue determinar la prevalencia de Estrés Académico, sus Factores de Riesgo y su asociación con el Rendimiento Académico de los estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Cuenca según el I.E.A (Inventario de Estrés Académico) modificado, desde primero hasta décimo ciclo en el año 2015. El estudio fue de tipo descriptivo-transversal cuantitativo, el tipo de muestra fue de 1060 alumnos conformado entre hombres y mujeres del primero al décimo ciclo. El instrumento utilizado fue el inventario SISCO del estrés académico.

Su resultado arrojado fue de los 285 alumnos estudiados, el 91.6% presentó estrés académico, demostrando un porcentaje de estrés académico alta. De los 109 estudiantes de sexo masculino que participaron en el presente estudio el 85.32% presento estrés académico, siendo superado por la presencia de estrés académico en mujeres que represento el 95.45% de participantes con estrés, demostrando así que los estudiantes de sexo femenino son las más afectadas por el estrés académico. De todos los participantes con estrés académico el 46.7% presentó un nivel moderado de estrés académico, solo el 7.7% (20 alumnos) presentaron un nivel de estrés académico intenso.

La conclusión fue que el estrés académico en los estudiantes de la escuela de medicina de la Universidad de Cuenca existe un nivel de estrés alto en el cual la dimensión que

sobresalió fueron los factores de riesgos que se conllevan en la vida diaria de cada individuo en el transcurso de su vida académica.

Para Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., Downs A. y Romero, E. (2015), cuyo título de investigación fue “Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública Cartagena”, cuyo objetivo fue describir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios de la universidad del área de la salud. El estudio fue descriptivo, el tipo de muestra utilizado fue alrededor de 646 estudiantes conformados entre hombres y mujeres de los tres primeros semestres de los programas de Enfermería, Odontología, Ciencias Químicas y Farmacéuticas y Medicina. El instrumento utilizado fue el cuestionario SISCO basándose en 5 dimensiones.

Los resultados arrojados fueron en relación al nivel de estrés académico, se encontró que las cuatro facultades encuestadas presentaron valores muy similares, destacándose entre ellas la Facultad de Química Farmacéutica, en la cual se reportó un mayor nivel de estrés expresado en un (93,3%), mientras que en la facultad de enfermería este fue menor evidenciado con un (83,8%).

La conclusión fue que existe un nivel de estrés académico alto, ya que los autores lo dividieron por 5 fases: la fase de las situaciones utilizaron los ítems siempre y casi siempre y observaron que las evaluaciones de los profesores ocupan el primer lugar en un 59.8%, seguido por la sobrecarga de tareas en un 57.2%, de acuerdo a las manifestaciones físicas el 50% manifestó encontrarse con un factor de estrés, en las reacciones psicológica manifestaron no sentirse con tanto estrés con un 62.7% ya que no repercutía en su personalidad, en cuanto a las reacciones comportamentales manifestaron que el 69.9% y por ultimo las estrategias de afrontamientos el 49,8% dieron a conocer

que nunca o rara vez se elogian mientras que el 50.8% dijo que siempre o casi siempre recurren a la religiosidad.

Según Castillo, C., Chacon, T. y Diaz G. (2016), cuyo título de investigación fue “Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud”, tuvo como objetivo determinar los niveles de ansiedad e identificar las fuentes generadoras de estrés académico existente entre los estudiantes de segundo año de Enfermería y Tecnología Médica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, con un estudio descriptivo de corte transversal. La población de estudio estuvo compuesta por 173 estudiantes que cursaban el segundo año en la escuela de Enfermería (90) y en la escuela de Tecnología Médica (83), en la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile. Se utilizó el instrumento IEA (Inventario de Estrés Académico).

Su resultado que arrojó fue que para los estudiantes de la carrera de Enfermería hay 6 fuentes de estrés que superan la media y para los estudiantes de la carrera de Tecnología Médica hay 5. Esto apunta a que el estrés percibido ante cada situación estresante es, en líneas generales, elevado. Además, se aprecia que ambas escuelas coinciden en los 3 principales factores de estrés (*sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, realización de un examen*). Sin embargo, la *sobrecarga académica* y la *realización de un examen* fueron percibidas como un estresor significativamente mayor por los estudiantes de Enfermería. En general, hay 4 fuentes de estrés que aparecieron como significativamente más estresantes para los estudiantes de la carrera de Enfermería.

Se concluyó que ambas escuelas coinciden en los 3 principales factores de estrés: *sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades*

académicas y realización de un examen. Sin embargo, algunos de ellos fueron percibidos como un estresor significativamente mayor por los estudiantes de Enfermería.

Para Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D. y Neyra, O. (2017), cuyo título de investigación fue “Estrés académico en estudiantes de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador”, tuvo como objetivo caracterizar el estrés académico, con un estudio tipo descriptivo, observacional y transversal, el tipo de muestra fue 60 estudiantes de tercer ciclo, comprendido entre hombre y mujeres con edades de 16 a 18 años. El instrumento de estudio fue el Inventario SISCO.

Los resultados que se obtuvo fueron que la presencia de estrés fue identificada en un 88,2% en los estudiantes de 18 años de edad, en un 90,9% en la edad de 17 años, y un 100% en los estudiantes de 16 años, sin diferencias notables en su distribución por edad que denota homogeneidad en cuanto a la frecuencia de presentación del estrés en ambos sexos.

Se estableció como conclusión que: La intensidad del estrés fue clasificada de manera moderada en un 57,9% y profunda 36,8% en la mayoría de los estudiantes analizados con lo que respecta al sexo masculino; y en cuanto al sexo femenino se encuentra en intensidad moderada en un 41,2% y profunda en un 34,0%.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Para Hernandez, G. y Maeda K. (2014), en su investigación realizada cuyo título fue “Estrés en estudiantes universitarios de la universidad privada Juan Mejía Baca, semestre académico 2014-II” en la ciudad de Chiclayo, tuvo como objetivo determinar

los niveles de estrés que se perciben en los estudiantes, siendo un diseño de investigación no experimental de corte transversal. La población fue de 648 estudiantes de las 5 carreras profesionales que contaba la universidad, siendo hombres y mujeres. El instrumento que se utilizó fue el Inventario SISCO del Estrés Académico.

Los resultados obtenidos fueron que los estudiantes poseen un nivel alto de estrés académico con 45.28%, seguido por el nivel medio con un 29.92% y un nivel bajo del 24.80%. Existen niveles altos de estrés académico con un 61,54% y 48,78%, en las carreras profesionales de Educación y Psicología respectivamente, los estresores más frecuentes son las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) con un 40,94%, seguido de la sobrecarga de áreas y trabajos escolares con un 39.37%, finalmente el tiempo limitado para hacer los trabajos con 31.10%. La conclusión de la investigación fue que los estudiantes poseen un nivel alto de estrés académico, seguido por el nivel medio y un nivel bajo.

Según Romero, J. y Romero M. (2016), cuyo título de investigación fue “Calidad de vida y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, agosto de 2016”, cuyo objetivo fue determinar si existe repercusiones de la calidad de vida en el estrés académico, su tipo de investigación fue descriptivo, guiándose con el paradigma cuantitativo y el diseño fue no experimental, con una muestra de 482 estudiantes del segundo ciclo de las cinco carreras conformadas entre hombre y mujeres, el tipo de instrumento que se utilizó fue el cuestionario SISCO y las técnicas de recolección de datos cuantitativos.

Su resultado arrojado fue que la mayoría de estudiantes (64.4%) presentan estrés en el nivel “profundo”, seguido por el nivel moderado, en el 35.1% de los estudiantes y de

estrés leve que un (61.5%) de estudiantes mujeres presentan estrés académico en el nivel profundo, porcentaje que prevalece sobre los estudiantes hombres (59.7%) que se encuentran en el mismo nivel. Por último todas las carreras profesionales presentan un nivel de estrés profundo, siendo la carrera profesional de Ingeniería Teleinformática (72.7%), quien presenta el mayor porcentaje, seguido de Ingeniería Comercial (69.6%), y Educación (66.7%).

Se llega a la conclusión que la mayoría de estudiantes (64.4%) presentan estrés académico en el nivel “profundo”, es decir, que más de la mitad de la población universitaria lo padece, como también el resto de los estudiantes pero en menores proporciones.

Bonilla, M., Delgado, K. y León, D. (2015), realizado en la ciudad de Chiclayo, cuyo título fue “Niveles de estrés académico en estudiantes de odontología de la universidad de la provincia de Chiclayo, 2014” tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de Odontología de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. El diseño de la investigación fue no experimental, de diseño transversal, con una muestra de 230 estudiantes de ambos sexos de diferentes ciclos académico de la Facultad de odontología. Para la recolección de datos se aplicará el cuestionario de evaluación de estrés Dental Evaluation Stress traducido al español.

Los resultados obtenidos fueron que el nivel de estrés académico fue moderado al 53% de los alumnos encuestados, según su condición de matrícula fue moderado tanto para estudiantes de condición regular e irregular, en un 53.5% y 51.2% respectivamente, con respecto al tipo de asignatura que ocasiona mayor nivel de estrés académico se encontró a la asignatura de preclínica y por último el sexo con mayor indicativo de estrés fue el

femenino en un 67.4% que se muestra el nivel de estrés alto en un 60.1% en éste género. La conclusión que se llevó a cabo fue que el nivel de estrés académico fue moderado, con respecto al tipo de asignatura que ocasiona mayor nivel de estrés académico.

Según Risco, M., Gómez, D. y Hurtado, F. (2015), cuyo título fue “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería - Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos – 2015”, tuvo como objetivo determinar la asociación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes del segundo al cuarto nivel de estudios del semestre 2014-II y del tercero al quinto nivel de estudios del semestre 2015-I de la Facultad de Enfermería. El diseño de investigación que se utilizó fue el no experimental, descriptivo, retrospectivo, transversal y correlacional, La muestra fue de 120 estudiantes de la carrera de enfermería conformada entre hombres y mujeres. El instrumento aplicado fue el inventario de SISCO.

El resultado obtenido fue que se observa que del 100,0% (120) estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, la mayoría de ellos que representan al 83,3% (100) tienen estrés medio, 13,3% (16) tienen estrés alto, mientras que solo el 3,4% (4) tienen estrés bajo y analizaron el nivel de estrés, del 100,0% de los estudiantes del tercer nivel, el 87,9% (29) presentan estrés medio y el 12,1% (4) presentan estrés alto, mientras que ningún estudiante presenta estrés bajo y por último se observó que del 100,0% de los estudiantes del cuarto nivel, también presentan un porcentaje alto del 85,2% (46) de estrés medio, el 11,1% (6) de estrés alto, mientras que el 3,7% (2) presentan estrés bajo. El instrumento utilizado fue denominado Perceived Stress Scale (PSS) el cual fue utilizado para valorar el comportamiento de la persona

sobre aspectos de los sentimientos, pensamientos y actividades, que se encuentran en la dimensión de los síntomas.

La conclusión que arrojó fue que al identificar el estrés percibido en las prácticas clínicas: 45,6% tiene nivel de estrés medio, respectivamente, en los estudiantes del 2° al 4° nivel de estudio, de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Iquitos, año 2014.

Para Rosales, F. (2016), cuyo título de investigación fue “Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de lima-sur”, cuyo objetivo fue establecer la relación que existe entre el estrés académico con los hábitos de estudio en estudiantes de la escuela de Psicología, el tipo de investigación fue correlacional y la población fue 337 estudiantes del I al IV ciclo de la carrera de psicología, cuyas edades oscilan entre 16 y 31 años hombres y mujeres. El instrumento utilizado fue el Inventario SISCO.

El resultado obtenido se evidencia que el 51.93 % (175) presenta un nivel promedio, seguido por 16.91 % (57) con un nivel bajo, un 14,84% (50) con un nivel alto, un 10,9% (34) con un nivel muy alto y finalmente un 6,23 % (16) con un nivel muy bajo. Se muestra el análisis del área síntomas físicos del estrés académico en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología. Se evidencia que el 56,38% (190) presenta un nivel promedio, seguido por 16,2% (54) con un nivel alto, un 10,68% (36) con un nivel bajo, un 9,79% (33) con un nivel muy alto y finalmente un 7,12% (24) con un nivel muy bajo, del área síntomas psicológicos del estrés académico se evidencia que el 52.52 % (177) presenta un nivel promedio, seguido por 15.73 % (53) con un nivel bajo, un 14,24 % (48) con un nivel alto, un 12,46 % (42) con un nivel muy alto y finalmente un 5,04 % (17) con un

nivel muy bajo. La conclusión que se llega a cabo es que el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología es promedio, siendo el puntaje mayor en el área estresores.

Para Mariños, U. (2017), cuyo título de investigación fue “Estrés académico y clima socio familiar en estudiantes del quinto ciclo de la facultad de Ingeniera-Universidad Cesar Vallejo Lima Este, 2017”, cuyo objetivo fue determinar la relación entre el estrés académico y la dimensión estabilidad del clima social familiar de los estudiantes, el diseño de investigación fue tipo no experimental de corte transversal (sustantiva y de naturaleza descriptiva y correlacional, su muestra) y la población abarco 160 estudiantes de la facultad de ingeniería del quinto ciclo, conformado por hombres y mujeres. El instrumento utilizado fue el inventario SISCO.

El resultado arrojado se observa que, el 18.7% tiene un nivel leve, el 44.7% presenta un nivel moderado y el 36.7% indicaron un nivel agudo de estrés académico, el 20% tiene un nivel leve, el 50.7% presenta un nivel moderado y el 29.3% indica un nivel agudo de estresores del estrés académico y el 16% tiene un nivel leve, el 3.3% presenta un nivel moderado y el 80.7% indica un nivel agudo de síntomas del estrés académico. La conclusión que se llevó a cabo fue que el estrés académico fue de un nivel leve en los alumnos, en el cual se podía manejar mediante estrategias.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1. Conceptualización del Estrés

El estrés es un ente primordial que influye en el desempeño del individuo y en general en su calidad de vida. Para el inicio del estrés y sus resultados es necesario el origen de diversas características en el individuo y en el entorno, así como una determinada combinación entre ellos. (Álvarez M. Stress. Un Enfoque Psiconeuroendocrino. 1ª Ed. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 1986.)

El Diccionario de la Real Academia Española (2013) determina al estrés como un nerviosismo ocasionado por sucesos preocupantes que provocan rechazo psicosomático. Este ha sido un asunto de inclinación e intranquilidad para números científicos de la conducta del ser vivo, por cuanto sus resultados alcanzan tanto en la salud mental y física, como en la utilidad laboral y académico de la persona (Naranjo, 2013).

Lazarus (2013) manifiesta que el afrontamiento al estrés, se describe al conglomerado de impulsos cognitivos y conductuales asiduamente alterables que se despliegan para maniobrar las peticiones detalladas externas y/o internas que son calculadas como sobrantes o exuberantes de las demandas del sujeto. Cuando el individuo se topa bajo las secuelas de la estima real el tipo de afrontamiento que prevalece es el activo, que además de ser el más diligente en el dictamen de las subordinaciones desencadenantes, depara la regulación emocional.

La gran colectividad de formaciones y averiguaciones acerca del estrés que reaparecen ampliando a lo prolongado de estos años ha previsto el entendimiento del fenómeno. Así es como de la inclinación fisiológica (que apareció de la mano de Cannon y Selye) aparece su capacidad psicosocial. Tal es así que se han determinado innumerables episodios, elementos y características del medio ambiente social, laboral y específicamente, educativo que de diferente modo interviene en los sujetos (García, 1999).

Por otro lado Ivancevich y Matteson (Bittar, 2008) manifiestan que hay tres procedimientos opuestos de aclarar el estrés, apoyándose en los estímulos, en la respuesta o en la correspondencia entre ambos.

El estrés como estímulo:

Una descripción de estrés apoyada en los estímulos ideada al mismo como “un grupo de coacciones externas, de variables del medio físico o social (catástrofes, pérdida de seres queridos, hacinamiento de dificultades personales, imposiciones del trabajo y de la vida urbana) que tiene una finalidad inestable, transitorio o estable, sobre el individuo” (Barriga, 1992; House & Kahn, 1985; Peiró, 1993 en García, 1999).

El estrés como Respuesta:

Una explicación sostenida en el resultado indaga que el estrés “es la contestación fisiológica o psicológica que presenta un ser vivo ante un estresor ambiental, el estresor es capaz apoyarse en un hecho externo o en una distribución interna, el uno y el otro condicionalmente dañino” (Bittar, 2008, p.17). Esta valoración sostiene momento en el decenio del 50 y se designó Síndrome de Adaptación General (GAS) siendo el mismo “la respuesta del organismo a algo perdido, una inestabilidad a la que se debe hacer frente” (Selye, 1956, 1978 en Benítez Figueroa et. Al, 2007, p.5). Este a su vez se clasifica en tres fases: alarma, resistencia y agotamiento.

Finalmente, el estrés puede ser delimitado añadiendo tanto al estímulo como a la respuesta, en este sentido el mismo, “es una contestación de un acoplamiento, dimensionado por las singularidades individuales y/o por sistemas psicológicos, la cual es a la vez producto de cualquier suceso, de una coyuntura o un acaecimiento externo que suscita a los sujetos caracterizado en requerimientos físicos o psicológicos” (Ivancevich & Matteson, 1989 en Bittar, 2008, p.18).

El estrés reporta extensas transformaciones fisiológicas en todo el organismo, siendo el más perjudicado el sistema nervioso independiente que conduce extendiendo la continuidad del latido cardiaco, la presión arterial y la respiración. La glándula que monitoriza estos procedimientos es el hipotálamo, localizado en la raíz del cerebro; guía a su vez señales con la hipófisis en conjunto, que se dirigen a las glándulas suprarrenales. En la vía circulatoria la condición de la sangre se ajusta. El traspaso más destacado es el aumento del azúcar sanguíneo, asimismo se induce la secreción de adrenalina a la sangre por la médula suprarrenal que es el elemento no endocrino de las glándulas suprarrenales. La adrenalina intensifica el azúcar de la sangre, la coagula más rápidamente y amplía la presión arterial.

2.2.2. Evolución Histórica del Estrés

El estrés es una conceptualización que es empleado en el siglo XIV para denotar el nerviosismo, despotismo o calamidad. Esta valoración a su vez fue empañada del latín *stringere*, el cual denominaba extender o alargar y que en el idioma inglés (*Strain*) se adelantó a denominar un obstáculo o impedimento. (Moscoso 1998 citado por Oliveti, 2010)

Luego de unos cuantos siglos, en el periodo de los 30 la concepción del estrés fue planteado en la instrucción desarrollada por el fisiólogo Hans Selye (Martín Monzón 2007, Martínez & Díaz, 2007). Estas investigaciones constataron el modelo para las determinaciones actuales de la impresión del estrés.

Selye comprendía al estrés como “el conjunto de todos los sentimientos inespecíficos de circunstancias (labores habituales, elementos empelados de padecimientos, drogas,

costumbres de comportamientos impropios, variabilidades inaccesibles en los ambientes laboral y familiar), que potencia a través del individuo” (citado en Martínez y Díaz, 2007, p.13).

Mismamente, la expresión del estrés asciende a la década de 1930, cuando Hans Selye, un alumno de segundo año de medicina en la Universidad de Praga, observó en su totalidad que los enfermos a quienes notaba, desvinculado del padecimiento que les afligía, poseían malestares frecuentes y habituales como cansancio, privación del apetito, disminución del peso, entre otros síntomas inespecíficos. Selye en 1936 introdujo la noción designado como "Síndrome General de Adaptación".

2.2.3. Tipos de Estrés

Según el autor Selye H. en *The Evolution of the Stress Concept American Scientist* (2013), nos menciona que existen dos tipos de estrés, los cuales se mencionan a continuación:

- **Distrés:** está asociado a sentimientos de tono hedónico negativo, es decir emociones desagradables o negativas, y si se mantiene en el tiempo tiene consecuencias también negativas para la persona que lo sufre.
- **Eustrés:** Se asocia a emociones agradables o positivas, y tiene consecuencias positivas para la persona.

Esta diferencia que hizo Selye (2013) dice que existe un estrés que manifiesta una señal de control, lo que lo resulta en Eustrés y un estrés sobre el que no se ejerce ningún tipo de control y que lo convierte en Distrés.

El nivel de eustrés necesario para hacer la vida más agradable es mayor que el de distrés, aunque unos niveles muy altos de eustrés suelen ser adictivos, como ocurre en las

personas llamadas “buscadores de sensaciones” y en los adictos a los deportes y/o actividades de riesgo (1987). Es decir, que el estrés positivo ayuda a la resolución efectiva de los problemas además de eliminar las alteraciones emocionales que las condiciones puedan haber causado. Y es que el enfrentamiento a situaciones de reto e incluso de amenaza, aumenta la autoestima generando importantes dosis de afecto positivo.

2.2.4. Fases del Estrés

Hans Selye (1936) concluyó que la aparición de enfermedades somáticas, como consecuencia del estrés, se identifican en las siguientes tres fases:

1. Fase de Alarma:

Es cuando se enfrenta el individuo a una situación nueva, o que interpreta como difícil. El cerebro analiza los nuevos elementos, que recurre a la memoria de experiencias, no se dispone de acumulación de energía, por lo que envía órdenes para que así nuestro cuerpo libere adrenalina. El cuerpo se prepara para el tensando de los músculos que prepara para responder a la demanda.

El organismo, específicamente el hipotálamo y la hipófisis, ubicada en el cerebro, y las glándulas suprarrenales localizadas sobre los riñones, en la zona posterior de la cavidad abdominal.

2. Fase de Resistencia:

El individuo se mantiene activo mientras dura la estimulación y aunque aparecen los primeros síntomas de cansancio, sigue respondiendo bien. Cuando la situación estresante cesa, el organismo vuelve a la normalidad.

Durante esta fase se exige al organismo un sobre-esfuerzo entre el medio ambiente interno y externo del individuo. Así, el organismo tiene la capacidad para

resistir por tiempo prolongado, no hay problema alguno, y la persona mantiene su salud, en caso contrario sin duda avanzará a la fase siguiente.

3.Fase de Agotamiento:

En esta fase, si la activación, los estímulos y demandas no disminuyen, el nivel de resistencia termina por agotarse, apareciendo de nuevo la alarma. Se inician las alteraciones físicas y psíquicas. Según Selye (1980), “el estrés se convierte en peligroso cuando aparece con frecuencia, se prolonga de modo inusual o se concentra en un órgano del cuerpo.”

La disminución progresiva del homeostasis del organismo frente a una situación de estrés prolongado, conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas y desequilibrio. Con ello sobreviene la fase de agotamiento en la cual el sujeto suele sucumbir ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio.

2.2.5. Conceptualización del estrés académico

Es un tipo de estrés cuya fuente se encuentra en el ámbito escolar, y que por tanto puede afectar por igual a estudiantes y docentes (Berrío, 2011). Se denomina estrés académico a la tensión cuando el hombre está en un proceso de aprendizaje y ocurre tanto en el estudio que se realiza de manera individual como el grupal (Gutierrez, 2013).

El estudio del estrés cuenta con ramas o ámbitos que difieren en la vida humana, una parte importante de ese estudio sería la que se ocupa del estrés académico. (Pardo Montero, 2008).

2.2.6. Estresores Académicos

García Muñoz (2004) entiende por estresores académicos a todos aquellos factores o estímulos del ámbito educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante.

- ✓ Exigencias Internas: es la autoevaluación en los factores exigencias, tenemos altas expectativas de logro, necesitamos mantener el control y nos esforzamos en ellos, entre otros.
- ✓ Exigencias Externas: son las circunstancias que se presentan en nuestro entorno, dentro de las cuales destacan tener que entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado; realizar trabajos en grupo; exponer frente al curso (disertaciones); no entender contenidos abordados en la clase; tiempo limitado para las obligaciones académicas, entre otros.

A si mismo Jackson (1968), apunta varios aspectos del ámbito escolar que podrían llegar a presionar al estudiante:

1. El gran número y variedad de materias que estudia y de actividades y tareas que ha de realizar.
2. La necesidad de desarrollar una gran capacidad de concentración y de atención, así como para demorar ciertos impulsos y desprenderse de sentimientos.
3. La evaluación que el profesor, desde su posición de poder, hace de su comportamiento y rendimiento.
4. La superpoblación o masificación de las aulas, que dificulta la interacción con el profesor.

2.2.7. Causas del Estrés Académico

Arribas (2013), afirmó que las causas del estrés académico son: la gran cantidad de temas que se realizan, los trabajos que demandan bastante tiempo, la apreciación que tiene los alumnos hacia el profesor ya que de ellos depende la motivación que tengan los alumnos por el curso, la técnica de enseñanza que utilizan, etc.

García y Muñoz (2004) citado en Rosales (2016), identificaron las causas del estrés académico a través de diversos factores o estímulos que se dan en el ámbito educativo y que causan un evento o una demanda, gran carga académica en el estudiante dependiendo a la forma de cómo cada individuo lo afronte.

Nakeeb, Alcazar, Fernández, Malagón y Molina (2002) citado en Rosales (2016), sostuvieron que una de las causas del estrés académico es la poca relación que existe y la falta de comunicación entre los miembros de una facultad ya que de ahí depende la organización para realizar los trabajos y estudios.

2.2.8. Consecuencias del Estrés Académico

A. Fisiológicas

Selye (2013) define el estrés como una consecuencias de reacciones fisiológicas manifestada por el individuo, entre otros cambios fisiológicos que conforman la fase de preparación o primera fase a la respuesta de estrés. En una segunda fase, estos cambios fisiológicos se mantienen para afrontar las demandas emocionales que provoca la situación (fase de mantenimiento) y en una tercera fase de agotamiento, el nivel de activación fisiológica disminuye de forma brusca, ya que de otro modo el organismo llegaría al colapso.

Cano (2013) impulsa que la parte de los cambios biológicos que se originan en el organismo cuando está sometido a una reacción de estrés, no son perceptibles para el ser

humano y se precisan procedimientos diagnósticos para determinar el nivel de la reacción. Sin embargo, a nivel psicológico muchos síntomas producidos por el estrés pueden ser fácilmente identificados. Pero además de estas reacciones emocionales podemos identificar claramente otros síntomas producidos por el estrés, como son el agotamiento físico, la falta de rendimiento, etc. Finalmente, si el estrés es muy intenso y se prolonga en el tiempo, puede llegar a producir enfermedades físicas y mentales (Montoya, 2013).

B. Cognitivos Conductuales

En el plano conductual, Hernández (Promolibro Editores; 1994.) estudió cómo el eje de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubre exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud. Martin (2007) en su estudio halló variaciones en el consumo de tabaco y de cafeína en dos momentos temporales estudiados.

C. Psicológicas

En el plano cognitivo, Smith (1987; 52: 475-488.) comprobó que los modelos emocionales y de valoración de la realidad variaban sustancialmente desde un período previo a la realización de los exámenes hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones. Por otro lado, los sujetos en el estudio de Hill (1987; 17(8): 679-698.) percibieron el estrés dentro de la época de exámenes que fuera de ellos. Siendo el estrés un proceso adaptativo, que permite reaccionar ante situaciones imprevistas.

Aunque en el uso coloquial del término estrés sólo hacemos referencia a los aspectos negativos, el propio Selye (2013) ya diferenció los dos tipos de estrés: el distrés o estrés negativo y el eustrés o estrés positivo.

D. Situaciones potencialmente estresantes

Si bien, muchas situaciones de estrés son generadas por la percepción y valoración que se hace de ellas, ésta no es la única fuente que puede originar esta vivencia. Por una parte, se ha constatado cómo hay una serie de características que convierten a una situación en potencialmente estresante, y por otra, hay otros aspectos relacionados con el estilo de vida que hace que mucho del estrés que se vive sea autogenerado.

Si bien, no todo cambio necesariamente lleva consigo estrés, en muchos casos cuando éste está lleno de incertidumbre, de situaciones ambiguas, de dificultad para predecir qué y cuándo van a pasar las cosas; o cuando no se dispone de suficiente información, o por el contrario ésta es excesiva o caótica, muy probablemente se terminará sintiendo estresado.

Otro aspecto que también se ha observado que puede inducir esta experiencia es la severidad e intensidad de lo que estamos viviendo así como su duración o frecuencia son las enfermedades crónicas, el fallecimiento, no tener trabajo son situaciones potencialmente estresantes. Pero, no sólo se ha de considerar que el estrés surge de situaciones excepcionales que no suelen ser muy frecuentes en la vida, o ante situaciones de tensión crónica sostenida, sintiendo ante situaciones cotidianas, que por su familiaridad y menor intensidad, pero mayor frecuencia y a veces duración acaban siendo más nocivas.

2.2.9. Teorías del Estrés Académico

A. Teoría Clásica

Esta teoría aporta bastantes definiciones sobre el estrés, sin embargo, algunos conceptos suelen ser una característica común: su unidimensionalidad.

Más allá de esta perspectiva conceptual, la Teoría Cognoscitiva del Estrés ha hecho suyo el compromiso de configurar al estrés en un término que sea tratado como un concepto multidimensional que permita comprender un amplio.

B. Teoría del Modelo Sistémico Cognoscitivo

Aquella teoría del estrés ha aportado una línea de diversas definiciones como las siguientes:

“El estrés es la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda del exterior o del interior del individuo y pueden darse signos de respuesta en el ámbito físico o emocional” (Shturman, 2005; p. 13).

“Estrés es el comportamiento heredado, defensivo y/o adaptativo, con activación específica neuro-endocrina ante el estresor amenazante” (Cruz y Vargas, 2001; p.29)

Las tres primeras definiciones centran su atención en los síntomas del estrés, mientras que la última centra la atención en el agente estresor; como se podrá observar, aún en las definiciones se encuentran presentes estas dos líneas de investigación que constituyen la Teoría Estímulo-Respuesta del Estrés.

“El estrés es un proceso dinámico que se describe en términos de insumos, productos y diferencias individuales” (Williams y Cooper, 2004; p.4)

En consonancia con este tipo de definiciones, y con base en el modelo presentado, se elabora el presente constructo teórico del estrés académico, el cual intenta recuperar su carácter procesal y su constitución multidimensional.

A esta definición hay que hacerle dos acotaciones importantes para una mejor conceptualización:

- la consideren una aclaración innecesaria, esta definición se circunscribe al estrés que manifiestan los alumnos y que se origina en las demandas o exigencias de la institución educativa. En ese sentido, difiero de Polo, Hernández y Poza (1996) que consideran que el estrés académico puede afectar por igual a maestros y alumnos, ya que en el caso de los maestros su estrés debe identificarse como estrés laboral u ocupacional.

- En segundo lugar, y a pesar de que Orlandini (1999) no establece una diferencia entre los niveles educativos que cursan los alumnos al momento de clasificar el estrés como académico, la literatura existente sobre el tema sí lo realiza, por lo que suele denominar estrés escolar (v. gr. Witkin, 2000 y Trianes, 2002) a aquel que manifiestan los niños de educación básica, razón por la cual en este trabajo se entenderá por estrés académico solamente a aquel que manifiestan los alumnos de educación media superior y superior.

2.2.10. Dimensiones del Estrés Académico

I. Dimensiones del Estrés académico según Barraza

Barraza (2007), categoriza en tres dimensiones al estrés académico:

a) Estresores Académico:

- Sobrecarga de áreas y trabajos escolares.
- La personalidad y el carácter del profesor.

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

b) Síntomas: lo divide de acuerdo a las reacciones que son físicas, psicológicas y comportamentales que son:

○Físicas: Son las reacciones físicas posibles, es decir, aquellas reacciones propias del cuerpo, se encuentran las siguientes: Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), fatiga crónica (cansancio permanente), dolores de cabeza (cefaleas) o migrañas, somnolencia o mayor necesidad de dormir, problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, rascarse, morderse las uñas, frotarse, entre otros.

○Psicológicas: se desarrollan en las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona podrían ser: Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), sentimientos de depresión y tristeza (decaído), ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración, y el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.

○Comportamentales: estarían aquellos que involucran la conducta de la persona. Dentro de estos se encuentran los siguientes: Conflictos o tendencia a polemizar o discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar las labores escolares, y el aumento o reducción del consumo de alimentos.

c) Estrategias de Afrontamiento: las cuales se perciben el transcurso del día a día en su etapa universitario los cuales podrían ser: las tareas de sobrecargas, los exámenes finales, las exposiciones, etc.

II. Dimensiones de Estrés Académico según Selye (1956)

Según Selye (1956), las principales fuentes de estrés o estresores en el ambiente natural, son:

a) Acontecimientos o sucesos vitales estresantes:

Pueden implicar acontecimientos extraordinarios o extremadamente traumáticos, pero también eventos más o menos normativos (matrimonios, divorcios, etc.).

Los más estudiados establecidos su efecto sobre salud son:

- Situaciones bélicas (campos de concentración).
- Actos terroristas, violencia en general (maltratos, violaciones, etc.)
- Enfermedades terminales o sometimientos de intervenciones quirúrgica.
- Emigración, desastres naturales (terremotos, inundaciones).
- Sucesos vitales altamente traumáticos (divorcios, pérdida de seres queridos, etc.).

b) Acontecimientos diarios:

Los sucesos menores, que se origina con cierta frecuencia. En contra de lo que suele aducir, los acontecimientos diarios o más bien la acumulación de acontecimientos de este tipo, especialmente de aquellos que resultan centrales para las preocupaciones y objetivos de la persona, han mostrado una gran capacidad predictiva del funcionamiento psicológico y somático del individuo, así como de su bienestar, efecto que es incluso superior al encontrado en el caso de los acontecimientos vitales estresantes. No obstante, la consideración de los acontecimientos diarios resulta controvertida, ya que en ocasiones los propios acontecimientos pueden confundirse con los síntomas (problemas de sueño).

c) Situación de tensión crónica mantenida:

Se da de una forma aislada, en forma de acontecimiento más o menos intensos, son mucho más frecuentes en cadenas o sucesiones; buena parte de los

acontecimientos estresantes generan otros acontecimientos también estresantes (un divorcio conlleva además de la ruptura sentimental, otras circunstancias que pueden también resultar estresantes, como la pérdida de posible apoyo social, dificultades económicas, etc.).

A todos estos estresores de carácter psicosocial habría que sumar una serie de variables ambientales que parecen tener efecto negativo sobre el comportamiento, tales como el ruido, el hacinamiento, etc.

De este modo se puede presentar los siguientes trastornos:

d) A nivel orgánico:

El hígado debe eliminar más toxinas u hormonas excesivas, los riñones deben mantener el volumen adecuado de líquidos y humores, úlceras y falta de apetito, cefaleas (dolores de cabeza), edemas (inflamaciones en diversas zonas), hipertensión (presión emotiva), falta de deseo sexual (ausencia de la libido), vejez prematura o asma emotiva, taquicardia o diabetes, polineuritis (dolores diversos en el cuerpo).

e) A nivel psíquico:

Se presentan diversos tipos de reacciones como inestabilidad emocional, reacciones depresivas, abulia o estupor, falta de sueño, reacciones en casos de adaptación infantil, desplome nervioso con necesidad de atención médica, entre otros.

III. Dimensiones de Estrés Académico según Dorothy (1990)

Según Dorothy Cotton (1990), citado por Cruz, y Vargas (2001); clasifican los estresores de la siguiente manera:

a) Estresores Físicos: Condiciones que nos afectan primordialmente en nuestro cuerpo tales como los cambios externos de temperatura y la contaminación ambiental.

b) Estresores Psicológicos: Aquellas amenazas atribuibles a la reacción interna de la persona, pensamientos, sentimientos y preocupaciones acerca de amenazas percibidas. Cotton destaca cómo estos estresores son más subjetivos dado que la amenaza involucra la interpretación que hace la persona de un determinado suceso.

c) Estresores Psicosociales: Proviene de las relaciones sociales, generalmente por aislamiento o excesivo contacto (como ocurre en condiciones de hacinamiento).

2.3. Definiciones Conceptuales

- Acontecimientos: Sucesos que, por alguna razón extraordinaria, consiguen relevancia y logran el interés.
- Estrés: El estrés se basa en una tensión que es generada por situaciones agobiantes el cual desencadenan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos que muchas veces suelen ser graves.
- Estrés Académico: Se manifiesta mediante la tensión experimentada que se da en una persona que se encuentra en un período de aprendizaje.
- Estresores Académicos: factores o estímulos del ámbito educativo (eventos, demandas, etc.) que alteran o comprimen de diferente modo al estudiante.
- Estudiantes: Es todo aquel ser humano que se dedica a la aprehensión, basándose en la práctica y lectura de conocimientos sobre alguna ciencia, disciplina o arte, que se encuentra integrado en un programa

formal de estudios, aunque también puede dedicarse a la búsqueda de conocimientos de manera autónoma o informal.

- Factores de Riesgo: Se percibe en el entorno a la salud que es la circunstancia de una probabilidad que un individuo contraiga una enfermedad en los cuales si está rodeado en su entorno con varias situaciones de tensión es probable que experimente ciertos trastornos.
- Factores de Riesgo Conductuales: Se basan a las acciones de riesgo que el ser humano decide llevar a cabo en el transcurso de su vida cotidiana en los cuales repercute en la conducta del individuo.
- Proceso de Aprendizaje: Se basan en las acciones de valores y conocimientos en un entorno social determinado, en el cual el estudiante pone en marcha diversos mecanismos cognitivos.
- Síntomas físicos: Reacción que sucederá a partir de un cierto tiempo ocasionado por un problema o molestia que está en el entorno de la persona y se ve reflejada en el rechazo del cuerpo u objeto.
- Universidad: Establecimiento de formación académica conformada por diversas carreras y brinda diversos grados académicos durante un periodo de 5 años que es la culminación de todas las profesiones.

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo de la Investigación

La actual investigación es de tipo básica simple porque tiene como determinación reunir indagación de la realidad y generalizar los resultados. La investigación básica o pura tiene como propósito la obtención y recopilación de información para ir fabricando un soporte de conocimiento que se va incorporando a la indagación previa existente.

El vigente estudio se apoya su método en la investigación descriptiva, definida por Bernal (2006), es aquella donde se expone, describe, informa o reconoce hechos, posturas, atributos, particularidad de un propósito de estudio. Pero no se dan interpretaciones o reflexiones del porqué de la condición de hechos o fenómenos. La investigación descriptiva se orienta por las interrogantes de investigación que se formula el investigador, se sujeta en técnicas como la encuesta, entrevista, observación y revisión documental.

El enfoque de la investigación es cuantitativo, de acuerdo al método que emplea para el manejo de los datos, porque compromete métodos estadísticos en el procesamiento de datos. Rodríguez, M. (2010), señala que la formula cuantitativa se reúne en los hechos o causas del fenómeno social, con poco interés por los estados subjetivos del individuo. Este sistema utiliza el cuestionario, inventarios y análisis demográficos que realizan números, los cuales pueden ser analizados estadísticamente para corroborar, confirmar o denegar las relaciones entre las variables definidas operacionalmente, además frecuentemente la demostración de resultados de estudios cuantitativos viene respaldada con tablas estadísticas, gráficas y un análisis numérico. (p. 32)

3.2. Diseño de la Investigación

El modelo de diseño que se empleó para la investigación, es de tipo no experimental (ex post facto), de corte transversal.

Según Baptista, Fernández, y Hernández (2014), un estudio es no experimental en el momento que no se construye ninguna circunstancia, cuando solo se contemplan las situaciones ya existentes para luego evaluarlas.

El estudio es transaccional o transversal porque reúne los datos en un solo momento.



Figura 1. Diseño de la investigación

Dónde:

O = Observación de la muestra

G = Grupo de estudio o muestra

3.3. Población y Muestra

- Población

La población de estudio está comprendida por 89 estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de los ciclos de tercero y cuarto, de ambos turnos, de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, durante el periodo 2018.

- Muestra

La muestra del estudio es censal, es decir es intacta, pues se considera la totalidad de la población por ser una cantidad reducida. Sin embargo, al momento de la recolección de la información solo se encontraron presentes 85 estudiantes de los 89 registrados en nómina.

Criterios de Inclusión de los Participantes:

- Estudiantes de las edades de 18 a más años.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que asisten regularmente a clases.

Criterios de Exclusión de los Participantes:

- Estudiantes que no asisten con regularidad a clases.
- Estudiantes que no se encuentran matriculados en el ciclo.
- Estudiantes que faltaron el día de la encuesta.

3.4. Identificación de su Variable y Operacionalización

La variable de estudio es el estrés académico y se considera como factores sociodemográficos que caracterizan a la muestra: la edad, sexo, estado civil y ocupación.

Además, la variable del estrés académico presenta categorías o dimensiones de las cuales se derivan los indicadores. Las categorías o dimensiones de la variable son:

- Estresores.
- Síntomas.
- Estrategias de afrontamientos.

A continuación, se dará conocer de manera más detallada los indicadores correspondientes a cada dimensión, a través de la matriz de operacionalización.

Tabla 1: Matriz de Operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	INDICE	INSTRUMENTO
ESTRÉS ACADÉMICO	Orlandini (1999), siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, señala que "desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en (...) período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar", (citado en Barraza, 2004, p. 143).	Barraza (2003) afirma que el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta cuando el alumno se ve sometido en contextos escolares a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores, reconoce tres componentes sistémico-procesuales del estrés académico: estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.	Estresores	Competencia académica - Sobrecarga de tareas y evaluaciones - Personalidad docente - Exigencia académica	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6,3.7, 3.8 4.1,4.2,4.3,4.4,4.5	NUNCA (1)	
			Síntomas	Reacciones físicas Reacciones psicológicas Reacciones comportamentales	, 4.6 4.7,4.8,4.9, 4.10,4.11	RARA VEZ (2)	
			Estrategia de Afrontamiento	Despliegue de habilidades Automotivación Estrategias de organización e investigación Apoyo social	4.12,4.13,4.14, 4.15	ALGUNAS VECES (3)	Inventario de Sisco
					5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6	CASI SIEMPRE (4)	
						SIEMPRE (5)	

3.5. Técnicas e Instrumento de Evaluación

La técnica utilizada para recoger la información fue la encuesta y el instrumento aplicado fue el Inventario SISCO, que sirvió para diagnosticar el nivel de estrés académico

FICHA TÉCNICA: Encuesta del Estrés Académico SISCO

- Autor: Arturo Barraza Macías (2006)
- Objetivos: Diferenciar las propiedades del estrés que suelen asociarse a los estudiantes de educación superior
- Forma de Administración: El inventario es auto administrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva.
- Ámbito de Aplicación: La encuesta se aplica a los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Duración: 10 minutos (aprox.)
- Descripción de la encuesta: El instrumento está constituido por 31 ítems que son de tipo cerrado de opción de respuesta variada, el cual sirve para medir el estrés académico en los estudiantes a través del análisis de tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.
- Calificación: La forma de calificación de las respuestas del cuestionario, está establecido en escala de Likert.

Tabla 2: Escala de Calificación del instrumento

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

- Baremo: Sirve para efectos de interpretación de las dimensiones y de la variable, se cumple de acuerdo al valor del índice o escala elegida en cada ítem del cuestionario. Encontrándose mediante de la sumatoria, el total por cada dimensión y por la variable propiamente.

Tabla 3: Baremo de la Interpretación del Estrés Académico.

NIVELES	I	II	III	TOTAL
Muy Bajo	8-13	15-25	6-10	29-50
Bajo	14-19	26-36	11-15	51-72
Promedio	20-26	37-49	16-20	73-97
Alto	27-33	50-62	21-25	98-122
Muy Alto	34-40	63-75	26-30	123-145

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados de datos generales

Tabla 4. Datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según el sexo.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	80	94.1
Masculino	5	5.9
Total	85	100.0

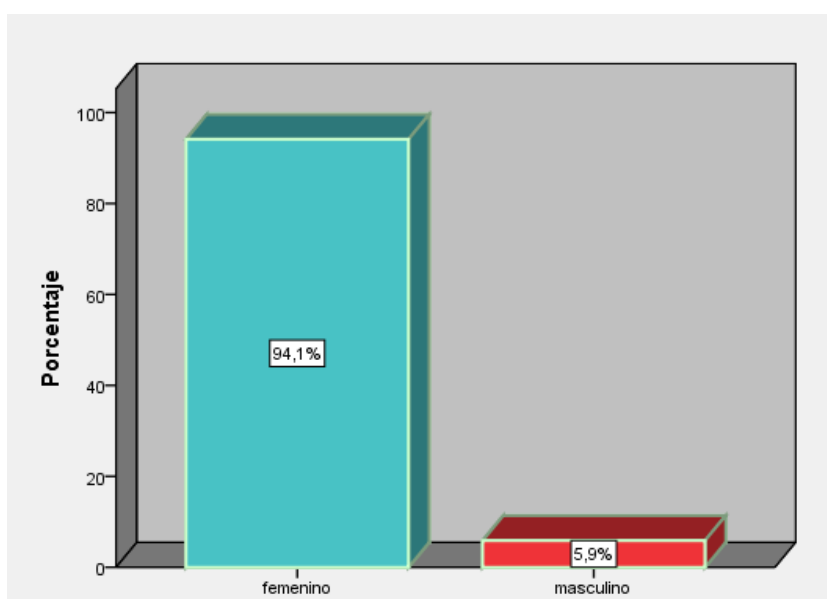


Figura 2. Datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según el sexo

Interpretación: Los resultados obtenidos en la investigación determina que el mayor porcentaje de estudiantes que participaron en el estudio son del sexo femenino al 94.1% (80) y el 5.9% (5) son del sexo masculino.

Tabla 5. Datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la edad.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
18-23	42	49.4
24-28	30	35.3
29-34	10	11.8
35-40	3	3.5
Total	85	100.0

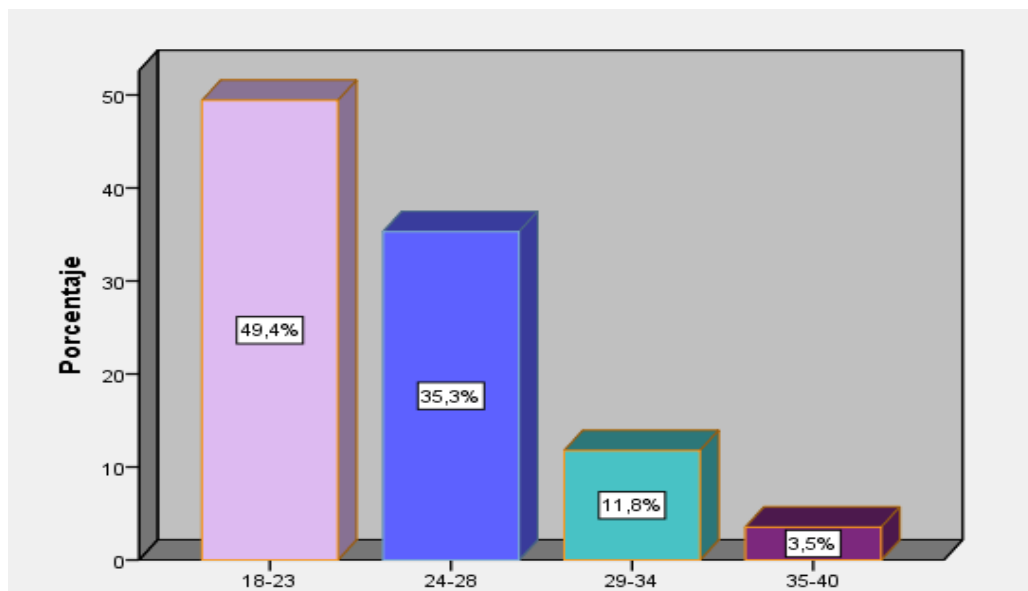


Figura 3. Datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la edad.

Interpretación: Los resultados obtenidos demuestran que la mayor proporción de estudiantes es el 49.4% tienen entre 18 a 23 años y en menor proporción es el 3.5% se encuentra en las edades de 35 a 40 años.

Tabla 6. Datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la ocupación.

Ocupación	Frecuencia	Porcentaje
Si trabaja	37	43.5
No trabaja	48	56.5
Total	85	100.0

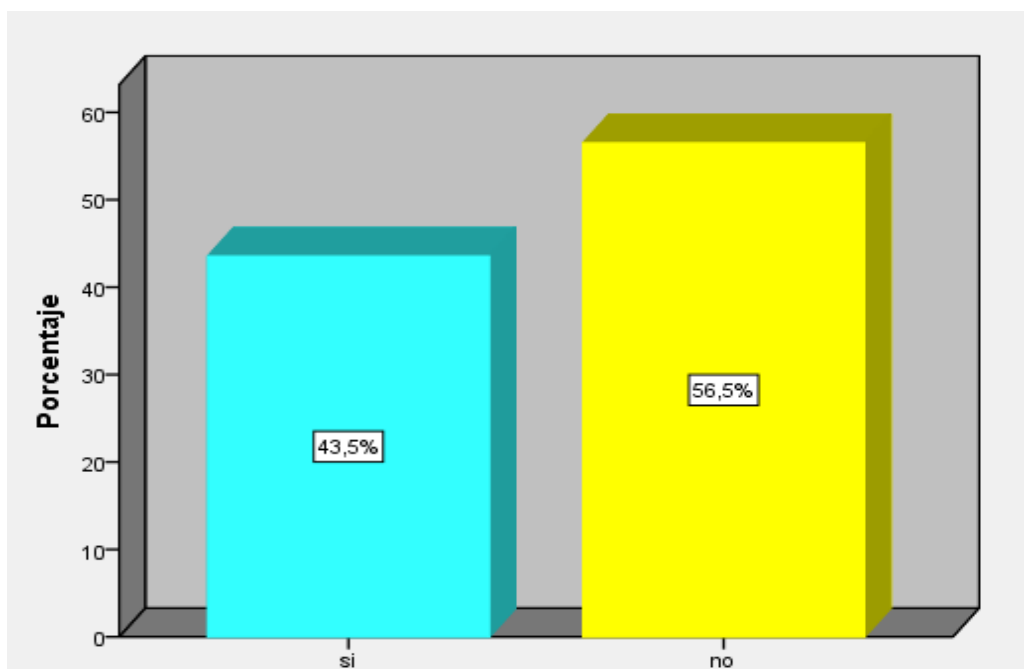


Figura 4. Datos sociodemográficos de los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la ocupación.

Interpretación: Los resultados obtenidos demuestran que la mayor proporción de estudiantes es el 56.5% (48) no trabajan y en menor proporción es el 43.5% (37) si trabajan.

4.2. Presentación de resultados de datos específicos

Tabla 7. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2018.

Estrés Académico	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	16	18.8
Bajo	20	23.5
Moderado	37	43.5
Alto	9	10.6
Muy alto	3	3.5
Total	85	100.0

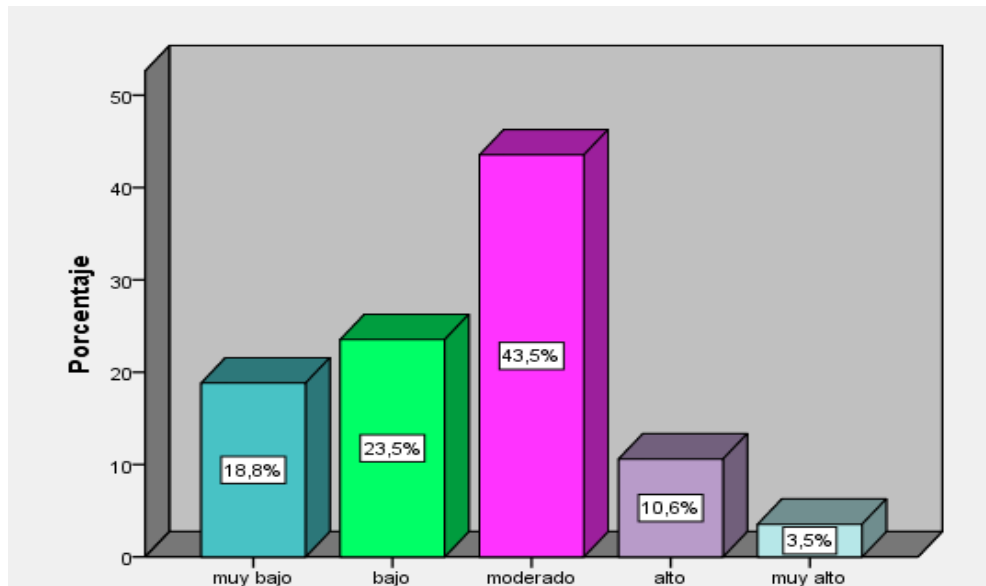


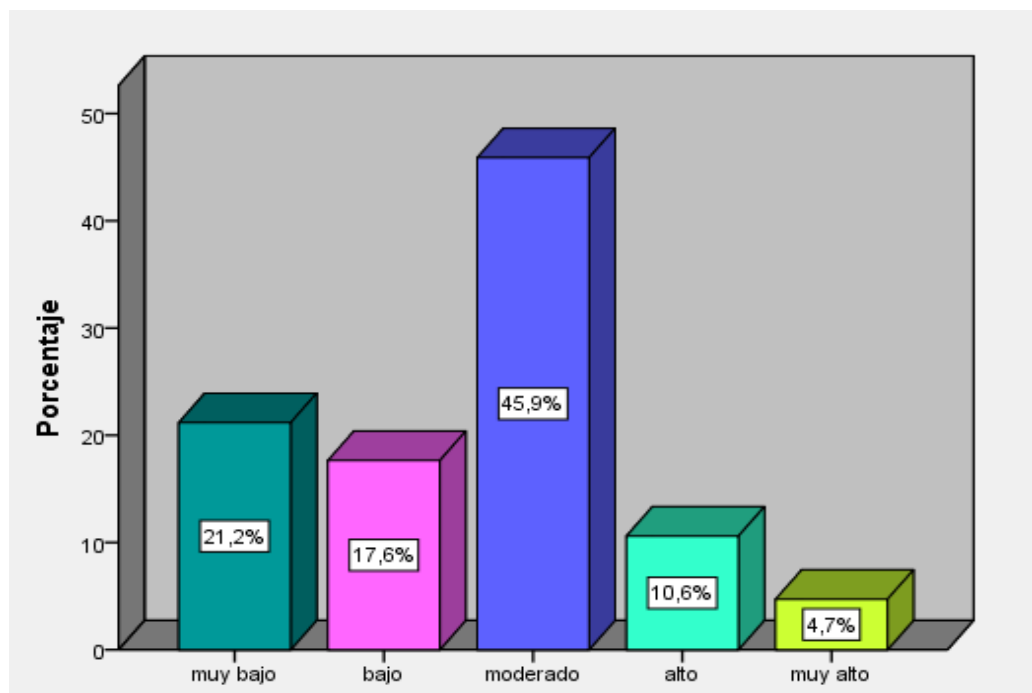
Figura 5. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2018.

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos se determina que el nivel de estrés académico es moderado en 43.5% (37), en un 23.5% (20) es bajo, en un 18,8% (16) resulta ser muy bajo, en un 10.6% (9) es alto y por último en un 3.5% (3) es muy alto.

Tabla 8. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social, según la dimensión de estresores.

Estresores	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	18	21.2
Bajo	15	17.6
Moderado	39	45.9
Alto	9	10.6
Muy alto	4	4.7
Total	85	100.0

Figura 6. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social, según la dimensión de estresores.



Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos se determina que en la dimensión de estresores el nivel es moderado en un 45.9% (39), en un 21.2% (18) es muy bajo, en un 17.6% (15) resulta ser bajo, en un 10.6% (9) es alto y por último en un 4.7% (4) es muy alto.

Tabla 9. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social, según la dimensión de síntomas.

Síntomas	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	13	15.3
Bajo	20	23.5
Moderado	32	37.6
Alto	18	21.2
Muy alto	2	2.4
Total	85	100.0

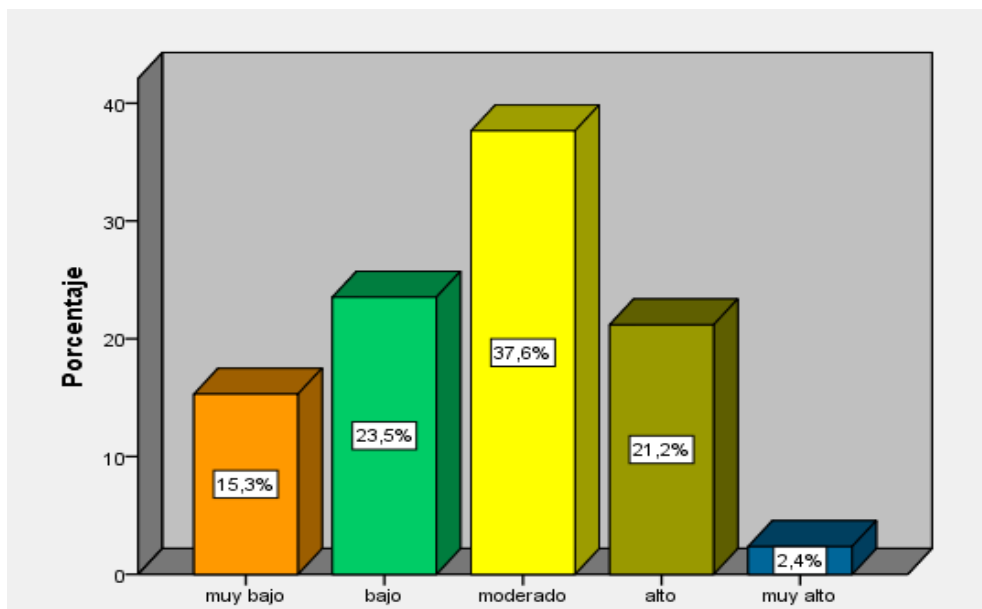


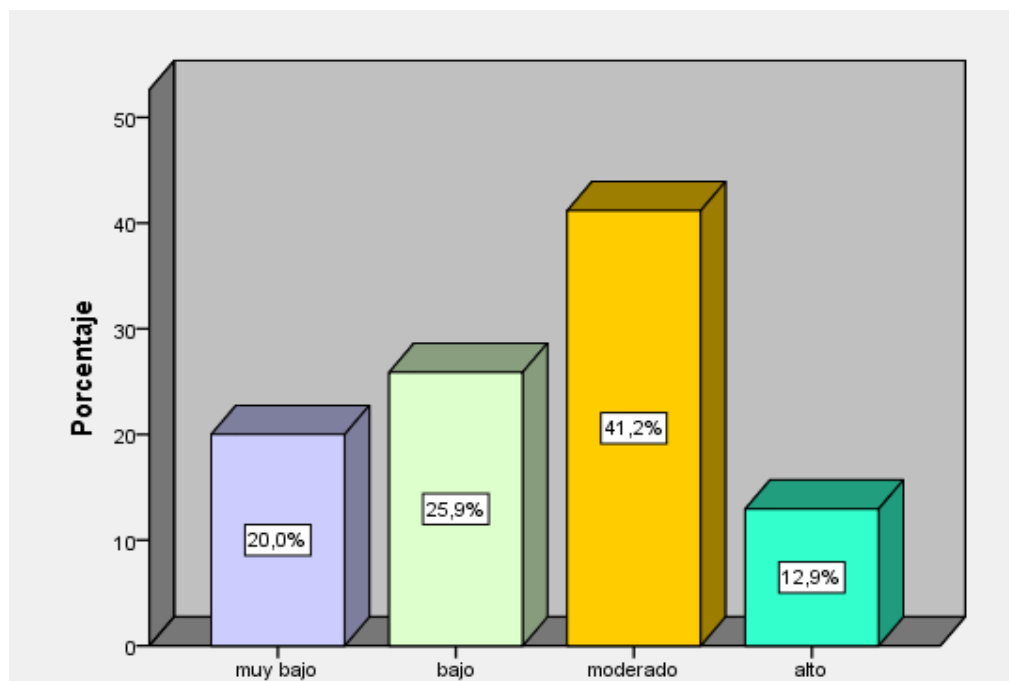
Figura 7. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social, según la dimensión de síntomas.

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos se determina que la dimensión de síntomas el nivel es moderado en un 37.6% (32), en un 23.5% (20) es bajo, en un 21.2% (18) resulta ser alto, en un 15.3% (13) es muy bajo y por último en un 2.4% (2) es muy alto.

Tabla 10. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social, según la dimensión de estrategias de afrontamiento.

Estrategia de Afrontamiento	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	17	20.0
Bajo	22	25.9
Moderado	35	41.2
Alto	11	12.9
Total	85	100.0

Figura 9. Nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social, según la dimensión de estrategias de afrontamiento.



Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos se determina que la dimensión de estrategia de afrontamiento el nivel es moderado en un 41.2% (35), en un 25.9% (22) es bajo, en un 20% (17) resulta ser muy bajo y en un 12.9% (11) es alto.

4.3. Procesamiento de los resultados

El procesamiento, se realizó una base de datos donde paulatinamente se fue elaborando la instrucción tomada en la encuesta.

Para el análisis estadístico se manejó el programa IBM Statistics Package for the Social Sciences for Windows SPSS versión 22 y el programa Microsoft Excel, para la tabulación inicial de datos

Para la muestra de las conclusiones se emplearon figuras y tablas, de acuerdo a los objetivos generales y específicos de la investigación. Atribuyendo una apropiada explicación de acuerdo a las frecuencias y porcentajes obtenidos.

.

4.4. Discusión de los resultados

La investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, ubicada en el distrito de Lima de la facultad de Psicología y Trabajo Social en el periodo 2018.

Las propiedades sociodemográficas de la muestra se encontraron repartidas por el siguiente orden:

La mayor cantidad de estudiantes que colaboraron son del sexo femenino con un porcentaje al 94.1%, de un rango de edad entre los 18 a 23 años igual a 49.4%, el 56.7% de ellos no trabajan, se dedican específicamente a sus estudios y el 43.5% de los estudiantes si trabajan después de la universidad.

El efecto alcanzado sobre la variante de la reciente investigación, determina que el estrés académico de los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la

Universidad Inca Garcilaso de la Vega, sobresale a un nivel moderado con un porcentaje igual al 43.5%, lo cual se observa que el nivel de estrés académico está presente durante las distintas actividades académicas. Observando los resultados que se obtuvieron en la investigación con la aplicación de Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D. y Neyra, O. (2017) denominado “Estrés académico en estudiantes de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador”, donde los autores concluyeron que el nivel de estrés académico en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “Las Pencas”, en la Ciudad de Cuenca y estudiantes de la Unidad Educativa PCEI “Chimborazo, del cantón Chunchi-Capzol”, es moderado con un porcentaje de 57.9%. Esta coincidencia se debe a que ambas investigaciones el estrés académico se ve influido por las demandas de las tareas, evaluaciones y los exámenes tanto parciales y finales, así como los tipos de trabajos a presentar, y la escasez de tiempo.

Del mismo modo, encontramos coincidencia con Rosales, F. (2016), en su investigación *“Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de lima-sur”*, donde su conclusión fue que el estrés académico de los estudiantes se encuentra en su mayoría con un nivel promedio de 53.9%, El porcentaje más alto de las dos investigaciones se ve reflejado en la dimensión de estresores donde la presente investigación esta con un 45.9% y de Rosales con un 51.9% también en el nivel moderado. Esto se debe a que los estudiantes mientras más trabajo individuales le dejan esperan hacerlo un día antes de su entrega es por ello que se sobrecargan de tareas de los cuales como no poseen un hábito de estudio adecuado se ven afectados, mientras que cuando forman grupos la sobrecarga de trabajos es menos y saben cómo sobrellevar.

Posteriormente también hallamos resultados contrarios, como al cotejar con el estudio de Barzallo, J. y Moscoso, C. (2015) titulado “Prevalencia de estrés académico,

factores de riesgo y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de medicina de la universidad de cuenca en el 2015”, donde determina que el mayor porcentaje de los estudiantes tienen un nivel de estrés académico alto con un 91.6%. La diferencia se interpreta en el hecho de que en Barzallo y Moscoso, sus encuestados trabajan y estudian a la misma vez es por ello que tienen menos tiempo para las actividades académicas también los cursos que llevan son más complejos y requieren mucho más tiempo de dedicación por lo que la metodología empleada cambia, en comparación con los estudiantes de la presente investigación que tienen tiempo para dedicarse a sus actividades académicas y recién están en los primeros ciclos lo cual su metodología es mucho más práctica.

Los resultados encontrados en esta investigación, en torno a la dimensión de síntomas en el estrés académico alcanzan un 37,6% el nivel moderado. Dichos resultados coinciden con los encuentros de Risco, M., Gómez, D. y Hurtado, F. (2015), en su investigación sobre *“Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería - Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos – 2015”*, donde ultimaron los autores que los estudiantes se encontraban con un nivel moderado de 83.3% con un porcentaje mayor al de la investigación.

Finalizando, los resultados en la investigación de Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., Downs A. y Romero, E. (2015), en su investigación titulada *“Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública Cartagena”*, donde ellos lo dividieron por 5 dimensiones en el cual el nivel de estrés académico fue alto, de acuerdo a la dimensión de las reacciones comportamentales fue el 69.9% el más influyente y en base a la dimensión de estrategias de afrontamiento fue el 50.8% nivel

alto también. La diferencia con la actual investigación fue que en las dimensiones de síntomas se presentó un 37.6% y en las estrategias de afrontamiento se reflejó con un 41.2%, estos dos con nivel moderado. Esto se debió a que son distintas culturas tanto en tradiciones, costumbres, pensamientos, etc por ello repercute de manera diferente en los estudiantes.

4.5. Conclusiones

Los resultados adquiridos en la presente investigación, fueron los siguientes:

- El estrés académico de los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, presentan un nivel moderado igual al 43.5% esto se debe a que recién empiezan una nueva etapa académica del cual recién están conociendo su vida universitaria y se están adaptando a los cambios que se les están presentado es decir es un nuevo mundo por conocer.

- El estrés académico en su dimensión de estresores alcanza un 45,9% de nivel moderado, lo cual evidencia que los estudiantes presentan cambios en el transcurso de su vida académica de los cuales se ven afectados por las exigencias académicas, las experiencias de las enseñanzas y el aprendizaje en el proceso educativo.

- El estrés académico en su dimensión de síntomas posee un 37.6% de nivel moderado, esto repercute en el bienestar de los estudiantes universitarios ya sea a nivel de su salud física como su estabilidad emocional; repercutiendo en su normal desarrollo.

- El estrés académico en la dimensión de estrategias de afrontamiento se percibió un 41.2% a un nivel moderado, esto es debido a que los estudiantes poseen ciertas formas de afrontar sus problemas y buscan la solución, aunque requieren ser reforzadas para una mayor estabilidad emocional.

- La mayoría de estudiantes está conformada por el sexo femenino igual a 94.1%. Esto se debe a que se observa que la personalidad de la mujer predomina en el ámbito del Trabajo Social, por lo que son más sociables, organizadas, intuitivas, etc y tienden a ayudar ante cualquier adversidad que se encuentren un individuo.

- La mayor proporción de estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social que no trabajan es igual a 56.5% ya que solamente se centra en las responsabilidades académicas y se mantienen con el apoyo de sus padres o algún familiar.

4.6. Recomendaciones

- La oficina de bienestar social debe implementar un programa de intervención social para orientar adecuadamente a los estudiantes sobre el control y manejo del estrés académico.
- Los estudiantes deben regular sus mecanismos de defensa, capacidad de control de las emociones y forma de organizarse, para evitar caer en el estrés académico debido a los diferentes factores estresantes que se le presentan dentro de su quehacer académico.

- Los docentes deben estar atentos frente a los estudiantes que presentan síntomas de estrés académico para poder orientarlos y ayudarlos a que no se vuelva un estrés crónico que perjudique a su desenvolvimiento académico.
- La universidad debe promover actividades o programas de recreación (deportes, danzas, teatro) con el fin de brindar alternativas que otorguen bienestar al estudiante universitario.
- Los docentes tutores de cada ciclo deben crear y orientar en técnicas para hacer frente al estrés académico para que los estudiantes puedan tener un distinto afrontamiento a las distintas realidades que se muestran a lo largo de su vida universitaria como son los diferentes exámenes finales y parciales, trabajos grupales, prácticas y exposiciones entre otros.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

“Por un mundo universitario sin estrés académico.”

5.2. Justificación del programa

El presente programa está basado a los resultados arrojados en la presente investigación, donde se determinó que el nivel de estrés académico que tienen los estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la UIGV corresponde a un nivel moderado igual al 43.5%, y el 3,5% representa un nivel alto de estrés académico, lo cual premura una necesidad de reforzar diversos niveles en el servicio y calidad que se brinda, los cuales producen el desconocimiento por parte de los estudiantes.

De acuerdo al problema observado, en el presente programa se brindaran estrategias de afrontamientos, desde el ámbito teórico como es el estrés en el cuerpo que se ve en lo académico. Este problema origina en el comportamiento biológico y concluye en el afrontamiento, abordado por factores como son el manejo de tiempo, la ansiedad en el rubro educativo y se va dando a conocer alternativas adecuadas para el control de estrés académico en las diversas situaciones que pasan los universitarios.

Las actividades en el trabajo, la mala organización del tiempo, la sobre carga del trabajo, los problemas entre los compañeros, son algunos de los factores que afectan a la sociedad actual y la disminución de horas de descanso, la poca actividad física y los malos hábitos de salud, son elementos generados de diferentes enfermedades. Una de las poblaciones más vulnerables y más afectadas, es la de los estudiantes, que se encuentran en todos los

niveles de educación, intentando alcanzar un promedio lo suficientemente bueno para poder acceder a un trabajo de prestigio en el mundo laboral.

El estrés académico, que sufren los estudiantes al cursar los niveles educativos, y las situaciones estresantes están dirigidas a aspectos relacionados con las actividades académicas, muchas de esas formas de afrontamiento pueden traer consigo problemas más graves de salud que generan mayor estrés académico y de esta manera entrar a un círculo vicioso, generando un grave problema de salud pública que en pocos o en ningún lugar se le da la suficiente importancia.

Según Huaynacho K. Y Álvarez M. trabajadoras sociales nos hablan que el Rol del Trabajador Social es ser un profesional con una comprensión amplia de los procesos que viven las personas, familias, grupos, organizaciones y comunidades; a partir de ello participar en la formulación de políticas sociales, que contribuyan al desarrollo humano para la promoción del ejercicio de los derechos y deberes de los ciudadanos.

Es por ello que la oficina Universitaria de Bienestar tiene como finalidad primordial “procurar el bienestar de la comunidad universitaria” brindando los servicios de asistencia social, salud, recreación, fomento deportivo y otros similares. Uno de sus principales objetivos es contribuir a la solución de los problemas de orden médico, psicológico, socioeconómico que puedan interferir en los estudiantes y los actores relacionados directos o indirectamente en este proceso. Deben brindar un servicio multidisciplinario desarrollando actividades, que permitan una mejora continua de la calidad de vida, ambiente de trabajo y estudio, propiciando las condiciones más adecuadas para el bienestar social, psicológico, físico y económico de los estudiantes, del personal docente y administrativo de cada Universidad, como por ejemplo:

- Atención de casos individualizados

- Consejería y asesoramiento
- Gestiones Administrativas intra y extra institucionales
- Seguro de Accidentes Estudiantiles
- Programa de Capacitación y fortalecimiento en las relaciones interpersonales
- Sensibilización
- Talleres de capacitación
- Charlas
- Programas recreativas culturales (viajes turísticos)

En la UIGV es importante enfatizar en los puntos que se menciona, para que así los estudiantes, docentes y personal administrativos puedan desempeñar mejor su labor tanto laboral como académico.

5.3. Objetivos

5.3.1. Objetivo general del programa

Fortalecer las técnicas de estudios en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2018.

5.3.2. Objetivo específicos del programa

- Determinar las manifestaciones comportamentales en relación con el estrés académico en los estudiantes universitarios.
- Enunciar las características del programa como las temáticas como definición del estrés.
- Enmarcar la metodología que se va a llevar a cabo dentro del programa que involucra número de sesiones y tiempo de cada una de ellas.

5.4. Sector al que se dirige

El programa de intervención será dirigido a los estudiantes de tercero y cuarto ciclo turno mañana y noche de la carrera profesional de Trabajo Social de la UIGV.

5.5. Metodología de la Intervención

La metodología del programa de intervención, será de carácter participativo, de todo el equipo multidisciplinario, con un enfoque sistemático.

Considerando en algunos casos, en la organización para la asistencia, la división será por grupos de trabajo, según los turnos académicos que son mañana y noche.

Este programa de intervención social se orienta bajo el modelo sistémico de Juan Viscarret Garro (2007), el cual permite analizar, identificar y diseñar estrategias para la acción del trabajo social. Al respecto, este modelo se rige por enfoques tales como: el concepto principal de referencia al modelo y la naturaleza de la intervención. Es por ello que el programa de intervención se toma en cuenta los datos obtenidos en el trabajo de investigación planteada que lleva el nombre de Estrés Académico en los estudiantes de la carrera de Trabajo Social de la UIGV, la encuesta utilizada sirve para recolectar la información de dicha problemática.

5.6. Recursos

5.6.1. Recursos Profesionales

- Coaching.
- Conferencista.
- Trabajadora Social.
- Psicólogo.

5.6.2. Recursos Materiales

- Auditorio.

- Sillas.
- Proyector multimedia.
- Parlantes.
- Hojas bond.
- Lapiceros.
- Encuesta sobre el taller.
- Cofee break.

5.7. Procedimiento

Inicio del Programa

Se da la bienvenida a los estudiantes con un pequeño compartir para que conozcan el programa con un cronograma de las actividades a realizar y motivarlos a que se comprometan a participar.

Actividad 01

Nombre: Romper el hielo

En esta actividad se trata de que los participantes formen un círculo y dicen su nombre, una verdad y una mentira sobre su personalidad por ejemplo: “mi nombre es Rosa, me gusta cantar y me encanta el fútbol “y los demás deben adivinar cuál es la verdad y cuál es la mentira. El propósito de esta actividad es para que los participantes se conozcan y entren en confianza consigo mismo.

Actividad 02

Nombre: Lista de compra

Se basa en realizar una lista de elementos que necesitas para poder cumplir con estas actividades, por ejemplo poner cosas que te estresan en la vida académica, para que así puedan conocer sus debilidades y convertirlos en fortaleza.

Actividad 03

Nombre: “Actividades recreativas y culturales para todos los estudiantes”.

Se desarrollaran actividades para la integración de los estudiantes donde puedan fortalecer sus capacidades y virtudes, y cada persona logre relajarse y disfrutar de un momento de ocio y descanso sobre todo de confraternidad, en la actividad recreativa, se realizara pausas activas, deporte, ginkanas, karaoke, en la actividad cultural, podrán compartir sus costumbres, tradiciones, etc.

Actividad 04

Nombre: “Programar reuniones semanales para comunicar actividades informativas”

En esta actividad se creara una programación, donde podrán establecer sus propias actividades para que puedan participar activamente, esto les ayudara a trabajar mejor en equipo, y generar un buen grupo de trabajo.

Actividad 05

Nombre: Promoción de talleres de las manifestaciones del estrés académico

Se basara en dar a conocer a los estudiantes las manifestaciones del estrés académico, contextualizar sobre los estresores causados por malos hábitos y así en el momento que pasen por una situaciones de síntomas estresantes sepan cómo detectarlo a tiempo.

5.8. Cronograma de Actividades

En este taller de capacitación se realizarán actividades que desarrollen sus expectativas en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la UIGV con el objetivo de mejorar las causas del estrés académico, este taller está planificado para 3 meses. El formato de trabajo combina breves presentaciones de contenidos teóricos con ejercicios prácticos. Se sugiere un tiempo para cada actividad, sin embargo, se puede ajustar según el grupo y sus necesidades, igualmente puede incluir momentos de descanso según

convenga al grupo. Los horarios también pueden ser modificados según sus necesidades, aunque no se recomienda modificar la secuencia de las actividades

Tabla 10: ACTIVIDADES DEL PROGRAMA

ACTIVIDADES	GRUPO DE TRABAJO	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
		SEMANA 01	SEMANA 02	SEMANA 03
• Inauguración del programa	Equipo multidisciplinario (Trabajadora Social)	X		
• Romper el hielo	Trabajadora Social	X		
• Lista de compra	Trabajadora Social	X		
• Actividades recreativas y culturales para todos los estudiantes	Psicólogo Trabajadora Social		X	
• Programar reuniones semanales para comunicar actividades informativas	Coaching Trabajadora Social		X	
• Promoción de talleres de las manifestaciones del estrés académico	Conferencista Coaching Psicólogo			X
• Cierre del Taller	Trabajadora Social			X

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Acuña O, Amador G, Badilla B, Jiménez F(1992) Consumo de sustancias psicoactivas en los estudiantes de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Costa Rica. *Ciencias Sociales*; 60: 63-72.
- Álvarez M. Stress. (1986) *Un Enfoque Psiconeuroendocrino*. 1ª Ed. La Habana: Editorial Científico-Técnica;
- Arango L, Gutiérrez G, Nieto M, Niño L. (1997) Consumo de Sustancias Psicoactivas en estudiantes de décimo y un décimo grado, Marinilla Antioquia, *Bol Epidemiol Antioquía*.
- Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., Downs A. y Romero, E. (2015) Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad publica Cartagena.
- Barraza A. (2005) Características del estrés académico de los alumnos de educación superior media superior. Universidad Pedagógica de Durango. Memoria Electrónica del VII congreso nacional de Investigación Educativa,
- Barzallo, J y Moscoso, C. (2015) Prevalencia de estrés académico, factores de riesgo y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela de medicina de la universidad de cuenca en el 2015.
- Berrio N. (2011) Caracterización Psicométrica ha del Inventario de Estrés Académico en estudiantes de Pregrado de la Universidad De Antioquia. (Tesis) Medellín: Universidad de Antioquia. Facultad de Ciencias sociales y Humanas.
- Cano A. Ansiedad, (2010) Estrés, Emociones Negativas y Salud. *Critica*, 968: 12-16. (Consultado 04/05/2013) En: <http://revistacritica.com/wpcontent/uploads/2012/11/968-Atrapados-por-el-estr%C3%A9s-jul-ago-2010>
- Castillo, C., Chacon, T. y Diaz, G. (2016) Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud.
- Escalante Y, Hernández V, Peláez A, Sánchez F, Taveras D, Canario M, Pimentel R. (2001) Frecuencia del consumo y actitudes sobre la ingesta de bebidas alcohólicas en estudiantes de la Universidad Autónoma de Santo Domingo. *Rev Med Dom*.

- Espig H, Navarro, M, Romaguera, F, Cerró, E.(2009) Consumo de alcohol en estudiantes universitarios de nuevo ingreso a Escuelas de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Carabobo (Sede Valencia). Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Carabobo.
- Félic E, Roa A, Mejía X, Pérez Y.(1992) Prevalencia de consumo de sustancias psicoactivas, en estudiantes de la Licenciatura de Bioanálisis de la Universidad Autónoma de Santo Domingo. Rev.Med.Dom,
- Gongora L. (2008) El sentimiento de la Naturaleza en:
https://www.academia.edu/19102336/El_sentimiento_de_la_naturaleza_en_G%C3%B3ngora_2008_
- Grosse A, Díaz O. (1995) Estrés e Hipertensión Arterial. En Estrés, vida y padecimiento humano. Iguzquiza Editores. Tucumán. Argentina:El Graduado..
- Gutiérrez J, Montoya L, Toro B, Briñón M, Restrepo E, Salazar L. (2014) Depresión en Estudiantes Universitarios y su Asociación con el Estrés Académico. Revista CESMed24(1).(Consultado 15/04/2013)En:<http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v24n1/v24n1a02.pdf>.
- Hernández, G. y Maeda, K. (2014) Estrés en estudiantes universitarios de la universidad privada Juan Mejía Baca, semestre académico 2014-II.
- Hernández, J. M. Pozo, C. Polo, A. (1994) La Ansiedad Ante los Exámenes. Un Programa para su tratamiento Eficaz. Valencia: Promolibro Editores.
- Hill, DR, y Cols. (1987) Stability and Change in Type A Components and Cardiovascular Reactivity in Medical Students During Periods of Academic Stress. Journal of Applied Social Psychology.
- Iguzquiza D. (1995) Alteraciones Vasculocerebrales y Estrés. En Estrés, Vida y Padecimiento Humano, A. Grosse, C. Díaz Puertas, O. Iguzquiza Editores, Ediciones El Graduado, Tucumán.
- Janice K, Kiecolt-Glaser, Ronald Glaser, Eric C, Strain, Julie C, Stout, Kathleen L, Tarr, Jane E, Holliday, Carl E, Speicher.(1986) Modulation of Cellular Immunity in Medical students. Journal of Behavioral Medicine.

(Consultado 05/09/2013) En: [http://pni.osumc.edu/KG%20Publications%20\(pdf\)/013.pdf](http://pni.osumc.edu/KG%20Publications%20(pdf)/013.pdf)

Lazarus R. Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping Springer Publishing Company (2013) Inc., 1984; 7. (Consultado 02/10/2013) En: <http://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=iySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=stress+appraisal+and+coping+lazarus+folkman+1984&ots=DdIUUpqfiUb&sig=JjZgZvYHjSpF5-FJFvOcW1RiwZ0>.

Mariño, U. (2017) Estrés académico y clima socio familiar en estudiantes del quinto ciclo de la facultad de Ingeniería – Universidad Cesar Vallejo Lima Este, 2017.

Martin I. (2007) Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. Dialnet, 2007; 89 (90). (Consultado 08/07/2013) En: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2351037>.

Montoya L, Gutiérrez J, Toro B., Briñón M, Rosas E, Salazar L. (2013) Depresión en Estudiantes Universitarios y su Asociación con el Estrés Académico. Rev CES Med 2010; 24(1): 717. (Consultado 22/04/2013) en: <http://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/1011>.

Naranjo, M. L. (2004) Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos. (Libro Electrónico) San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica; 2004. (Consultado 03/03/2013) En: https://books.google.com.co/books?id=M_EeExBQnzcC&pg=PR4&lpg=PR4&dq=Enfoques+conductistas,+cognitivos+y+racional+emotivos.+San+Jos%C3%A9,+Costa+Rica:+Universidad+de+Costa+Rica,+2004.&source=bl&ots=nGaccz6I5k&sig=tyAaflcavL2ON_iR0nCOeMu4L58&hl=es&sa=X&ei=EARhVb3kO4epgwTUIICwCg&ved=0CBwQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false

Polo A, Hernández J, Poza C. (1996) Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. Dialnet, 1996; 2 (2-3): 159-172. (Consultado 12/04/2013) En: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186664>

Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D. y Neyra, O. (2017) Estrés académico en estudiantes de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador.

- Rioseco P, Valdivia S, Vicente B, Vielma M, Jerez M. (1996) Nivel de salud mental en los estudiantes de la Universidad de Concepción. *Rev. Psiquiatr.*
- Risco, M., Gomez, D. y Hurtado, F. (2015) Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería – Universidad Nacional de la Amazonia Peruana, Iquitos – 2015.
- Romero, J. y Romero, M. (2016) Calidad de Vida y Estrés Académico en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, Agosto de 2016.
- Rosales, F. (2016) Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de lima- sur.
- Rosmond R. (2005) Role of Stress in the Pathogenesis of the Metabolic Syndrome. *Psychoneuroendocrinology.*
- Selye H. The Evolution of the Stress Concept *American Scientist*, (1973); 61:692. (Consultado 02/06/2013) En: <http://www.jstor.org/discover/10.2307/27844072?uid=2453809695&uid=3737808&uid=2&uid=3&uid=2453809455&uid=67&uid=62&sid=21102227650491>.
- Smith, C. A, Ellsworth, P.C. (1987) Patterns of Appraisal in Emotion, Related to Taking and Exam. *Journal of Personality and Social Psychology.*
- Stoney M. (1999) Plasma homocysteine level increase in women during psychological stress. *Life Sci.*
- Tam Puhn E. y Dos Santos, C. (2010) El consumo de alcohol y el estrés entre estudiantes del 2do. Año de enfermería. *Rev Latin-Americ Enfermagem.*
- Tinoco M, Uribe M, Allendes S. (1991) Prácticas, Creencias e información sobre salud en estudiantes de la Universidad Iberoamericana.
- Vrijkotte G, van Doornen J, de Geus J. (1999) Work stress and metabolic and hemostatic factors. *Psychosom Med.*

ANEXO 1.

Matriz de Consistencia

- **TITULO:** “Niveles de Estrés Académico en los Estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2018.”

Problema General	Objetivo General	Metodología
<p>¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social en la UIGV, periodo 2018?.</p>	<p>Fortalecer las técnicas de estudios en los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2018.</p>	<p>La investigación es de tipo descriptivo, transversal, con un diseño No experimental y con un enfoque cuantitativo.</p>
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Población y muestra
<p>P1= ¿Cuál es el nivel de estrés académico, según la dimensión estímulos estresores que presentan los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la UIGV, Periodo, 2018? P2= ¿Cuál es el nivel de estrés académico, según la dimensión síntomas que presenta los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la UIGV, Periodo, 2018? P3= ¿Cuál es el nivel de estrés académico, según la dimensión de estrategias de afrontamiento que presenta los estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la UIGV, periodo, 2018?</p>	<p>O1. Determinar las manifestaciones comportamentales en relación con el estrés académico en los estudiantes universitarios. O2. Enunciar las características del programa como las temáticas como definición del estrés. O3. Enmarcar la metodología que se va a llevar a cabo dentro del programa que involucra número de sesiones y tiempo de cada una de ellas.</p>	<p>La población de estudio está comprendida por 89 estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de los ciclos de tercero y cuarto, de ambos turnos, de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, durante el periodo 2018. La muestra del estudio es censal, es decir es intacta, pues se considera la totalidad de la población por ser una cantidad reducida. Sin embargo, al momento de la recolección de la información solo se encontraron presentes 85 estudiantes de los 89 registrados en nómina.</p>

ANEXO 2

ENCUESTA DEL ESTRÉS ACADEMICO

INVENTARIO DEL ESTRÉS ACADEMICO

Sexo: -----

Edad: -----

Ocupación: si trabaja no trabaja

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

01. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momento de preocupación o nerviosismo?

SI

NO

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

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

1	2	3	4	5

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

	1	2	3	4	5
3.1. Las competencias con los compañeros del grupo.					
3.2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
3.3. La personalidad y el carácter del profesor.					
3.4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo de investigación, etc.)					
3.5 No entender los temas que se abordan en la clase.					
3.6. Participación en clase (responde a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.7. Tiempo limitado para hacer el trabajo					
3.8. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, trabajo de investigación, etc.)					
OTRA: (ESPECIFIQUE)					

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

REACCIONES FISICAS					
	1	2	3	4	5
4.1. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
4.2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3. Dolores de cabeza o migrañas.					
4.4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
4.5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
REACCIONES PSICOLOGICAS					
	1	2	3	4	5
4.7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9. Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10. Problemas de concentración.					
4.11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					

REACCIONES COMPORTAMENTALES					
	1	2	3	4	5
4.12. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
4.13. Aislamiento de los demás.					
4.14. Desgano para realizar labores escolares.					
4.15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

OTRA (ESPECIFIQUE)					
	1	2	3	4	5

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

	1	2	3	4	5
5.1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2. Elaboración de un plan y ejecución de tareas.					
5.3. Elogios a sí mismo.					
5.4. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.5. Búsqueda de información sobre la situación.					
5.6. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra (Especifique)					

ANEXO 3.

CARTA DE PRESENTACION PARA LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 06 de noviembre del 2018

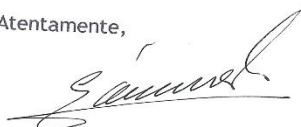

Carta N° 2611-2018-DFPTS

Señor Doctor
RAMIRO GOMEZ SALAS
DECANO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Carmen Alexandra QUISPE SÁNCHEZ**, estudiante de la Carrera Profesional de Trabajo Social de nuestra Facultad, identificada con código 72-4950690, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Trabajo Social, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,



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

RGS/grh
Id. 983035

Recibido


Dr. JUAN SANDOVAL VILCHEZ
Secretario Académico
de la Facultad de
Psicología y Trabajo Social

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe