



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“ESTRESORES ACADÉMICOS EN ALUMNOS DE UNA
INSTITUCIÓN TÉCNICO SUPERIOR CASTRENSE, EN EL
2017”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Lizbet Thalia Cano Chuquillanqui

Asesor:

Dra. Lady Sthefany Mendoza Canicela

Lima - Perú

2020

ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS

El asesor Dra. Lady Sthefany Mendoza Canicela, docente de la Universidad Privada del Norte, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera profesional de **PSICOLOGÍA**, ha realizado el seguimiento del proceso de formulación y desarrollo de la tesis de la estudiante:

- Cano Chuquillanqui, Lizbet Thalia

Por cuanto, **CONSIDERA** que la tesis titulada: *“ESTRESORES ACADÉMICOS EN ALUMNOS DE UNA INSTITUCIÓN TÉCNICO SUPERIOR CASTRENSE, EN EL 2017”* para aspirar al título profesional de: Licenciada en Psicología por la Universidad Privada del Norte, reúne las condiciones adecuadas, por lo cual, **AUTORIZA** al o a los interesados para su presentación.

Dra. Lady Sthefany Mendoza Canicela
Asesor

ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

Los miembros del jurado evaluador asignados han procedido a realizar la evaluación de la tesis de la estudiante: Lizbet Thalia Cano Chuquillanqui para aspirar al título profesional con la tesis denominada: “ESTRESORES ACADÉMICOS EN ALUMNOS DE UNA INSTITUCIÓN TÉCNICO SUPERIOR CASTRENSE, EN EL 2017”

Luego de la revisión del trabajo, en forma y contenido, los miembros del jurado concuerdan:

Aprobación por unanimidad

Aprobación por mayoría

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Desaprobado

Firman en señal de conformidad:

Mg. Karim Elisa Talledo Sánchez
Jurado
Presidente

Mg. Johnny Erick Enciso Ríos
Jurado

Mg. Tania Carmela Lip Marín
Salazar
Jurado

DEDICATORIA

A Dios y a mi Padre en el cielo, quienes acompañan mi camino en todo momento de mi vida.

A mi querida madre, por su amor y apoyo incondicional.

A mi compañero de vida, por todo su amor, comprensión y apoyo.

A mi primogénito "Dominic", quien es mi luz y mi razón de existir.

AGRADECIMIENTO

A Dios, a mi familia y a todas aquellas personas que siempre han confiado en mí.

Agradezco a mis maestros, especialmente a los que me brindaron su apoyo y orientación en el presente trabajo de investigación.

Y finalmente, agradezco a mi pequeña familia por su apoyo, amor y confianza hacia mi persona.

TABLA DE CONTENIDOS

ACTA DE AUTORIZACION PARA SUSTENTACION.....	2
ACTA DE SUSTENTACIÓN.....	3
DEDICATORIA.....	4
AGRADECIMIENTO.....	5
ÍNDICE DE TABLAS.....	7
ÍNDICE DE FIGURAS.....	8
RESUMEN.....	9
ABSTRACT.....	10
CAPITULO I. INTRODUCCIÓN.....	11
CAPITULO II. METODOLOGIA.....	26
CAPITULO III. RESULTADOS	29
CAPITULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	38
REFERENCIAS.....	42
ANEXOS.....	45
ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	46
ANEXO 2: INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS.....	47
ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	49

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1	Distribución de frecuencia y porcentaje de los estresores académicos en el nivel leve. 29
Tabla 2	Distribución de frecuencia y porcentaje de los estresores académicos en el nivel moderado 30
Tabla 3	Distribución de frecuencia y porcentaje de los estresores académicos en el nivel profundo. 31
Tabla 4	Distribución de frecuencia y porcentaje de los estresores académicos en la muestra estudiada. 32
Tabla 5	Distribución de frecuencia y porcentajes según el nivel estrés académico. 33
Tabla 6	Distribución de frecuencias y porcentajes de la sintomatología según el nivel leve de estrés académico. 34
Tabla 7	Distribución de frecuencias y porcentajes de la sintomatología según el nivel moderado de estrés académico 35
Tabla 8	Distribución de frecuencias y porcentajes de la sintomatología según el nivel profundo de estrés académico. 36

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.	
Figura 1	Modelo cognoscitivista del estrés académico	19
Figura 2	Distribución porcentual de los estresores académicos predominantes en el nivel leve.	29
Figura 3	Distribución porcentual de los estresores académicos predominantes en el nivel moderado.	30
Figura 4	Distribución de porcentajes de los estresores académicos predominantes en el nivel profundo.	32
Figura 5	Distribución de porcentajes de los estresores académicos predominantes en la muestra estudiada.	33
Figura 6	Distribución porcentual del nivel de estrés académico.	34
Figura 7	Distribución porcentual de la sintomatología según el nivel leve de estrés académico.	35
Figura 8	Distribución porcentual de la sintomatología según el nivel moderado de estrés académico.	36
Figura 9	Distribución porcentual de la sintomatología según el nivel moderado de estrés académico	37

RESUMEN

El presente trabajo de investigación describe los estresores académicos que predominan en los alumnos de una institución superior castrense, en el 2017.

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo, con un diseño no experimental de corte transversal. La población está compuesta por 1200 alumnos y la muestra fue de 300 alumnos. En relación al instrumento se utilizó el Inventario de SISCO de Arturo Macías Barraza (2006).

Respecto a los resultados, se halló que en cuanto al nivel leve (57%) y moderado (47%) de estrés académico, los estresores que predominan son la intervención y participación en clase y la sobrecarga académica, y en cuanto al nivel profundo (1%) de estrés académico, son la evaluación del profesor y la falta de tiempo o tiempo limitado para cumplir con las actividades académicas. Se halló que un 52% tiene nivel leve; el 47% nivel moderado y el 1% nivel profundo de estrés académico. Concluyéndose los estresores académicos predominantes en la muestra son: la intervención y participación en clase, y la sobrecarga académica y el nivel de estrés académico que prevalece es leve.

Palabras clave: estrés académico, castrense.

ABSTRACT

This research describes the academic stressors that predominate in the students of a higher military institution, in 2017.

The research has a quantitative approach, descriptive level, with a non-experimental cross-sectional design. The population is composed of 1,200 students and the sample was 300 students. In relation to the instrument, i used the SISCO Inventory of Arturo Macías Barraza (2006).

Regarding the results, it was found that regarding the mild (57%) and moderate (47%) level of academic stress, the predominant stressors are intervention and participation in class and academic overload, and regarding the deep level (1%) academic stress, they are the teacher's evaluation and the lack of time or limited time to complete academic activities. It was found that 52% have a mild level; 47% moderate level and 1% deep level of academic stress. Concluding, the predominant academic stressors in the sample are: intervention and participation in class, and academic overload and the prevailing level of academic stress is mild.

Keywords: academic stress, military.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

Actualmente, se considera de suma importancia la educación y no solo en el desarrollo del país sino en el de cada individuo, ya que quienes tienen el privilegio de poder acceder a la educación superior tendrán un futuro con mejores oportunidades y ventajas tanto al nivel intelectual, social, laboral y económico. Según Caldera, Pulido y Martínez, (2007), en el mundo "uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo". Como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías, demostrando que la salud mental se ha convertido en un problema grave en la actualidad.

Además, el estrés está presente en todos los medios y ambientes, incluido el educativo, en donde se centra el objetivo de esta investigación; es por ello que los psicólogos, los docentes y los padres de familia, han priorizado la necesidad de conocer las implicaciones que tiene sobre el rendimiento de los estudiantes, es decir, el estrés que éstos experimentan en el ámbito académico.

En nuestro país, según la encuesta realizada por la Compañía Peruana de Estudios de Mercado y Opinión Pública CPI, (2014) menciona que 6 de cada 10 peruanos señalan que su vida ha sido estresante el último año; es decir, el 58% de los peruanos padecen de estrés.

Polo, Hernández y Pozar (2006) definen al estrés académico como la respuesta general del organismo (cognitiva, emocional, fisiológica y conductual) ante cualquier estímulo estresante relacionado con el ámbito educativo, es generado cuando el

sujeto se enfrenta a situaciones frente a las cuales le resulta difícil encontrar posibles soluciones.

Orlandini (1999) citado en Díaz (2011) menciona que, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando un individuo se encuentra en un proceso de adquisición de conocimientos experimenta tensión, esa situación se le denomina estrés académico, y este evento ocurre en una situación individual como en una situación grupal escolar, el estrés académico no es más que ese evento que padecen los alumnos estudiantes de educación media y superior que como fuente de estrés se va a tomar a todas las actividades relacionadas en el contexto escolar.

Según Barraza (2007), las demandas o exigencias a las cuales se enfrentan los estudiantes agregados a una organización inadecuada del alumno, tales como el dejar las tareas a última hora, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para la realización de trabajos, las evaluaciones de los profesores hacia los alumnos, entre otros, estarían contribuyendo a un problema común, que sería el estrés académico.

Según la encuesta realizada por la American College Health Association (2006) a estudiantes universitarios, encontró que el alto obstáculo para su buen desempeño fue el estrés académico. De los 97 357 estudiantes que participaron en la encuesta, el 32% informó que el estrés académico se convirtió en una fuente de conflictos, siendo las principales causas la ansiedad por alcanzar éxito y los inadecuados hábitos de estudio de los estudiantes.

En la institución superior castrense, se ha podido identificar, a través de la observación, entrevistas y tamizajes, que algunos alumnos evidencian signos de estrés académico, manifiestan que tiene muchas tareas y trabajos de investigación que deben presentar, en ocasiones no logran cumplir y sienten preocupación, lo que

les genera a veces dolores de cabeza o insomnios. Además, los alumnos se levantan 5:00 am a realizar esfuerzo físico (correr y trotar) en compañía de su instructor, luego de ello ingresan a clases 7:00 am a 6:00 pm, y también cumplen otras responsabilidades, tales como: la limpieza de sus dormitorios y de la institución, el lavado de ropa y las guardias nocturnas, que impide que en distintas oportunidades no ingresen a clases, que es considerada una falta justificada.

Por lo tanto, respecto a lo mencionado, la presente investigación busca estudiar la variable estrés académico en los alumnos de una institución superior castrense.

Antecedentes Internacionales

Fortich (2013) examinó la prevalencia del estrés académico en estudiantes de pregrado de odontología de la Corporación Universitaria Rafael Núñez de Cartagena, en Colombia, cuya muestra fue de 245 estudiantes de 18 y 21 años de edad del I al X ciclo. Asimismo se aplicó el cuestionario DES 30 versión en español, obteniéndose como resultado que los estudiantes presentan niveles de estrés elevados, presentando un promedio de 2,12 para el sexo masculino y 2,19 para el sexo femenino, y además los eventos que generan un mayor nivel de estrés son, el miedo a reprobar un curso o un año (48.98%) y en las evaluaciones y las calificaciones. (2.71%).

Martin, Trujillo y Moreno (2013) investigó el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes universitarios de la Escuela Politécnica Superior de la Universidad de Málaga, en España, se aplicó el Cuestionario de Estrés Académico a 492 alumnos divididos en 127 mujeres y 365 hombres integrantes del curso de grado de las carreras de Ingeniería Mecánica, Ingeniería Eléctrica, Ingeniería Electrónica, Ingeniería Industrial, Ingeniería en Diseño Industrial y Desarrollo de Productos, cuyos resultados evidenciaron que en general el nivel de estrés académico es elevado.

Así mismo fueron las mujeres y los estudiantes de Ingeniería Electrónica e Industrial los que presentaron mayor nivel de estrés.

García, Pérez, Pérez y Natividad (2012) estudiaron las principales fuentes de estrés académico en estudiantes de la Universidad de Valencia en España, se utilizó y aplicó un cuestionario de Estrés Académico a 199 estudiantes, 142 de psicología y 57 estudiantes del Magisterio, los resultados demostraron que un 82% afirma haber experimentado estrés académico en algún momento. Además se encontró que los eventos más estresantes son 41.7% en la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas; 46.7% en la exposición de trabajos en clases y 39.2% en la sobrecarga académica.

Arribas (2011) realizó una análisis sobre la formulación de un modelo causal de las dimensiones que configuran el estrés académico de los estudiantes universitarios de la Universidad Pontificia de Comillas en España, cuya muestra fue de 138 estudiantes de Enfermería, empleándose un cuestionario de estrés académico, los resultados evidenciaron que existe un promedio en general de 7,16 en factor trabajos obligatorios; 6,74 en factor percepción del profesor; 7,90 en factor sobrecarga académica y 4,13 en factor percepción global de la asignatura.

Sabatinelli (2011) investigó si los ingresantes de la carrera de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana en Argentina consideraron al estrés académico como causante de problemas físicos y emocionales, se empleó una guía de entrevistas especialmente diseñados para efectos de la investigación en una muestra de 40 alumnos entre 22 y 48 años. Los resultados evidenciaron que el 95% manifestó que el estrés académico afectaba su estado emocional; asimismo el 87.5% del estrés académico afecta su salud física.

Antecedentes Nacionales

Rojas, Chang y Delgado (2015) analizaron los niveles de estrés y formas de afrontarlo en estudiantes universitarios, utilizando el Inventario Sisco del Estrés Académico y el cuestionario de afrontamiento del estrés en los alumnos de las facultades de Medicina, Derecho y Psicología de una universidad privada de Lima. Los resultados muestran que el 92,4% presentó preocupación o nerviosismo como manifestaciones de estrés, los alumnos de medicina tienen mayores niveles de estrés en comparación con los estudiantes de Psicología y Derecho. Las acciones de afrontamiento más frecuentes fueron focalización en la solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social.

Bonilla, Delgado y León (2014) examinó el nivel de estrés académico en estudiantes de Odontología de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo de Chiclayo, en Perú. Cuya muestra fue 198 estudiantes de una escuela de Odontología, a quienes se les aplicó el cuestionario de evaluación de estrés dental y del medio ambiente (DES30). Dichos resultados evidenciaron que el 23,2% presenta nivel de estrés bajo, el 53% nivel de estrés moderado y el 23,7% nivel de estrés alto.

Benavente, Paucar y Llerena (2010) investigaron el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de Enfermería de la universidad nacional de San Agustín de Arequipa, en Perú. Utilizaron la escala de estrés de Holmes y Rahe y el cuestionario de estimación de afrontamiento de cope en 234 estudiantes, los resultados muestran mayor nivel de estrés en el primer año, seguido de segundo, tercero y cuarto año; el nivel de estrés se encontró severo 29,91% y las estrategias más utilizadas orientadas al problema fueron: "planificación" y "afrontamiento activo"; orientadas a la emoción: "reinterpretación positiva y crecimiento" y

"negación" y orientadas a la percepción: "desentendimiento mental" y "enfocar y liberar emociones".

1.2. Justificación

La presente investigación, tiene una justificación teórica, porque va aportar y generar un mayor conocimiento e información a la variable de estudio estrés académico lo cual permitirá analizar y debatir, en investigaciones posteriores.

Esta investigación tiene relevancia social, ya que al tener conciencia de la realidad que los alumnos han manifestado durante las entrevistas y cuán afectados pueden estar a causa del estrés académico, beneficiará previniendo la deserción de los alumnos de la institución superior castrense porque al tener conciencia de ser afectados por el estrés podrían tomar las medidas necesarias para su prevención y control. Cabe resaltar que evitando su deserción, ellos podrán lograr las metas académicas que se han establecido en el periodo y tiempo indicado, lo que contribuirá a que existan más policías egresados en nuestras calles.

Es pertinente, debido a que beneficia en primer lugar a los encargados del Departamento Psicopedagógico, ya que dichos resultados permite poseer de mayores elementos de juicio a dicho Departamento, para tomar decisiones acertadas con la finalidad diseñar programas de relajación y talleres destinados a ayudar los estudiantes a controlar y manejar el estrés académico.

1.3. Limitaciones

La presente investigación tiene limitaciones teóricas ya que en la actualidad existen pocas investigaciones en la población estudiada, por ello se apelará al uso de antecedentes indirectos, ya que existe investigación en alumnos de educación superior permitiendo que sea posible el desarrollo de la presente investigación.

Estrés Académico

Existen diversos tipos de estrés, que se clasifican teniendo como base la fuente que los genera, es por ello que se puede hablar del estrés familiar, sexual, ocupacional, académico, marital, entre otros. En la presente investigación se hablará acerca del estrés académico, entendido como aquel estrés que se produce en el ámbito educativo y es manifestado por los alumnos.

Orlandini (1999), señala que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A lo cual se denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”, (citado en Barraza, 2004, p. 143)

Asimismo, Caldera, Pulido y Martínez (2007) definen el estrés académico como aquél que se genera por los requerimientos que impone el ámbito educativo. Por consiguiente, tanto alumnos y docentes, pueden verse afectados por este problema.

Por otro lado, existe un enfoque psicosocial del estrés académico, que brinda prioridad a los factores psicosociales que pueden originarlo, concibiéndolo como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que generen una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad meta cognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Martínez y Díaz, 2007, p. 14).

Asimismo, Muñoz (2003) menciona que el estrés académico se da a raíz de las demandas, conflictos, acciones y hechos de la vida académica, que afectarán nocivamente la salud, el bienestar y el mismo rendimiento académico.

Y por último, tenemos la definición de Barraza (2006), que parte del modelo sistémico cognoscitivista, considerado uno de los autores latinoamericanos que más ha investigado y aportado datos conceptuales sobre el tema de estudio, menciona que: el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico .

Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

Barraza (2006) propuso el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico basado en la teoría general de sistemas y el modelo transaccionalista del estrés, el cual fue elaborado exclusivamente para el estrés académico. En dicha teoría plantea dos supuestos:

Supuesto sistémico: hace referencia a que el individuo se relaciona con el entorno en un continuo circuito de entrada y salida para lograr un equilibrio adecuado.

Supuesto cognoscitivista: refiere que la relación de la persona con el medio se ve mediatizado a través de un proceso de valoración de las demandas del ambiente y los recursos que se requieren para enfrentar esta demanda y la forma de enfrentarse a estas.

El modelo sistémico se representa de la siguiente manera, comienza por el entorno que se le presenta al individuo y el conjunto de demandas y exigencias, ante estas se da un proceso de valoración, en el cual la persona si estima que estas afectan sus recursos se pasan a llamar estresores; estos estresores se dan en el mismo individuo y provocan un desequilibrio no adecuado, este desequilibrio da como resultado un segundo proceso de valoración en donde interviene la capacidad de afronte ante diversas situaciones estrés, manejando esta de la mejor manera posible, para que luego el individuo sea capaz de responder frente a las estrategias de afrontamiento a las demandas que se puedan presentar en el ambiente, esta puede darse tanto de manera adecuada apropiada logrando recuperar un equilibrio adecuado, así como también de manera inadecuada en donde el sistema tendrá que realizar un tercer proceso de valoración logrando que se llegue a un ajuste adecuado de las estrategias. Por último, para poder considerar completa la modelización sobre el estrés académico, Barraza (2006) la acompaña con su respectiva representación gráfica (figura 1).

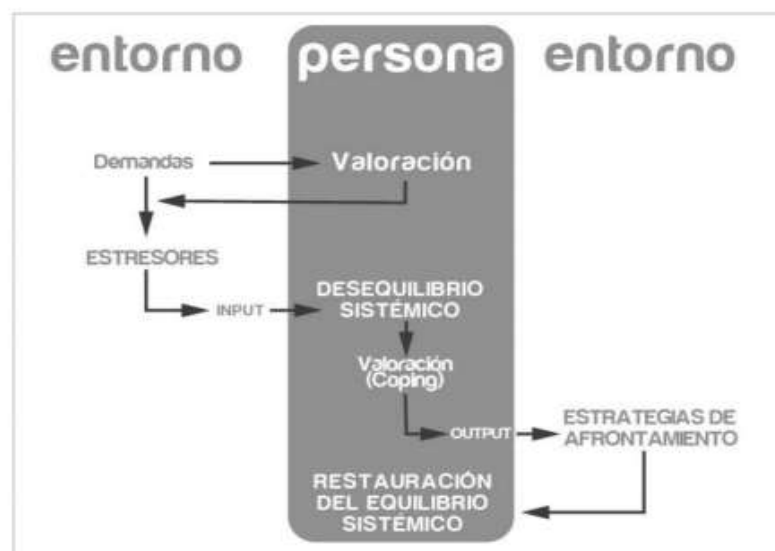


Figura 1. Modelo cognoscitivista del estrés académico

Estresores del Estrés Académico

García Muñoz (2004) refiere que se origina en el espacio educativo frente a factores como eventos y demandas entre otras que influyen o recargan de indistinta manera al alumno (número y variedad de materias que estudia y tareas a realizar, necesidad de desarrollar una gran capacidad de concentración y de atención, la valoración del docente desde su lugar de poder, el exceso de alumnos por aula y la dificultad de la interacción alumno-docente).

De acuerdo a Barraza (2007) los estudios que se realizaron en relación a los estresores se dividen en dos rubros: aquellos que abordan estresores generales, incluidos en estos los académicos, y aquellos que abordan exclusivamente los estresores académicos.

En el primer caso, los estudios refieren la existencia de los siguientes estresores:

Acontecimientos vitales tales como separación de la pareja, enfermedad del individuo o de un familiar cercano, muerte de un ser querido; exámenes de la especialidad para el caso de los estudiantes, entre otros de esta índole.

Sobrecarga académica, relación superficial y falta de comunicación entre los miembros de la facultad; compaginar trabajo y estudios.

Lo que acontece en el mundo; la situación personal-afectiva; aspectos biológicos-salud; la situación en el hogar y el quehacer académico en general.

Asuntos relacionados con lo académico, problemas en la familia y la preocupación sobre el futuro.

Excesiva carga académica, currículo muy apretado, horario muy extenso; situación económica precaria; choque cultural de las personas procedentes de fuera de Bogotá, y en menor grado, desórdenes sentimentales.

Problemas educativos; las pérdidas afectivas, los problemas personales y los familiares.

En el segundo caso, los estudios refieren dos tipos de estresores académicos: **a) generales**, que no son privativos de una carrera o nivel y **b) específicos**, que corresponden a los estudiantes de una carrera en particular. Entre los **estresores generales** los estudios refieren los siguientes: Falta de tiempo o tiempo limitado para cumplir con las actividades académicas; sobrecarga académica, de estudio, de tareas o de trabajo escolares; realización de un examen; exposición de trabajos en clase; realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura; exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares; la tarea de estudio; el tipo de trabajo que solicitan los profesores; intervención en el aula; mantener un buen rendimiento o promedio académico; la evaluación de los profesores.

Entre los **estresores específicos**, los estudios refieren los siguientes: en el caso de los estudiantes de odontología, se reporta que para el 84.4% la carrera es estresante y que entre los elementos que se consideran estresantes están el tener que presentar cierto número de trabajos clínicos en un lapso corto de tiempo y atender pacientes no cooperadores en su tratamiento odontológico (García, 2001).

Entre los estudiantes de enfermería sus principales estresores en las prácticas clínicas se derivan de la falta de competencia, del contacto con el sufrimiento, de la relación con tutores y compañeros, de la impotencia e incertidumbre, de no controlar la relación con el enfermo, de la implicación emocional, de la relación con el enfermo (dañarse en la relación), el enfermo busca una relación íntima y de la sobrecarga (Zupiria et. al. 2002)

Los alumnos de educación media superior reportaron que la materia que más les causa estrés es matemáticas, seguida de física matemática (Campos, Ocampo, Padilla, Corrales y Colindres, 2005).

Síntomas del Estrés Académico

Según Barraza (2006,2008), el estrés académico se asocia a un conjunto de síntomas, que van a reflejar el grado de tensión al que es sometido el organismo como producto de las situaciones vividas como estresores. Dentro de ellos, están los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. A continuación, se presentarán dichos síntomas:

Síntomas físicos: son aquellos que implican una reacción propia del cuerpo. Entre ellos están: los trastornos en el sueño (insomnio, pesadillas), dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, la fatiga crónica (cansancio permanente), somnolencia o mayor necesidad de dormir, el dolor abdominal y las diarreas.

Síntomas psicológicos: son aquellos que se relacionan con las funciones cognoscitivas o emocionales del individuo. Entre ellos están: la inquietud, incapacidad de relajarse y de estar tranquilo, ansiedad, mayor disposición a miedos, sensación de tener la mente en blanco, los sentimientos de depresión y tristeza y problemas de concentración.

Síntomas comportamentales: son aquellos que involucran la conducta del individuo. Entre ellos están: el fumar, aislamiento de los demás, desgano para realizar labores académicas, los conflictos o tendencias a polemizar o discutir y las ausencias en las clases.

Estos conjuntos de indicadores se pronuncian de manera idiosincrática en las personas, es decir, el desequilibrio sistémico se manifiesta de manera propia y diferente en cada una de las mismas.

Estrategias de afrontamiento estrés académico

El concepto de Afrontamiento fue formulado por Lazarus y Folkman (1986) que definen como “aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo” (p.184).

Lo que quiere decir, que las estrategias de afrontamiento implementadas no siempre serán las mismas y eso va a depender de las características de la situación. Asimismo, afrontamiento no es lo mismo que resultado, sino que es todo lo que uno hace con independencia de si resulta eficaz o ineficaz para resolver la situación. En cuanto al foco del afrontamiento, el individuo podrá orientarse hacia la resolución del problema, o bien, hacia el control de las emociones.

De acuerdo a Lazarus & Folkman (1986), las mismas refieren a: la Resolución de Problemas: son procesos activos, y esta direccionada a la modificación de las demandas, intentando manipular el problema que está causando el malestar o a incrementar los recursos para hacer frente al problema, por ejemplo diseñando un nuevo método de solución de problemas. La superación de dicha situación da lugar a un aumento en la capacidad de ajuste del individuo. Algunas de estas estrategias son: Análisis Lógico, Reevaluación Positiva, Búsqueda de Guía y Soporte y, Resolución de Problemas. (Posada Lecompte, 2006)

El Control de las Emociones: estaría centrada en la emoción. Los sujetos emplearán este segundo tipo de estrategias cuando experimenten que el estresor es perdurable o inmodificable como la muerte de un ser querido. Además dichos individuos tratarán de mitigar el estrés y de disminuir el malestar y el dolor emocional, por ello se enfocaran en manejar las emociones asociadas con el evento; el sujeto empleará

estilos de evitación, pasivos, tales como Evitación Cognitiva, Aceptación-Resignación, Búsqueda de Recompensas Alternativas y Descarga Emocional (Posada Lecompte, 2006).

En conclusión, el afrontamiento es un proceso de cambio en el que el sujeto, en determinado momento, debe valerse principalmente de estrategias defensivas, y en otros con aquellas estrategias que sirvan para resolver un problema.

1.4. Formulación del problema

Problema general: ¿Cuáles son los estresores predominantes en los niveles de estrés académico en la población estudiada?

Problemas específicos:

PE1: ¿Cuáles son los estresores determinantes del estrés académico en la población analizada?

PE2: ¿Qué niveles de estrés académico se observan en los estudiantes de la población analizada?

PE3: ¿Qué características presentan los estudiantes de acuerdo con el nivel de estrés académico que los afecta?

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Establecer los estresores que predominan en los niveles de estrés académico en la muestra estudiada.

1.5.2. Objetivos específicos

OE1: Identificar los estresores determinantes del estrés académico en la muestra analizada.

OE2: Establecer los niveles de estrés académico que presentan los estudiantes de la muestra analizada.

OE3: Determinar las características que se presentan en los estudiantes de acuerdo con el nivel de estrés académico que los afecta.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

De acuerdo a la investigación propuestos por Kerlinger y Lee (2002), el diseño de la investigación es no experimental y de corte transversal, ya que no existió manipulación activa de la variable y se realizó en un momento único. Asimismo en vista del problema de la investigación es de tipo descriptivo, porque nos permite describir y medir los niveles de la variable de estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

2.2. Población y muestra

La población seleccionada para esta investigación son los 1200 estudiantes de una institución castrense. Los mismos se encuentran cursando el tercer año de estudios académicos.

El tamaño de la muestra para la presente investigación fue de 300 estudiantes, siendo no probabilística de tipo por conveniencia,

Criterio de inclusión:

- Haber leído y firmado el consentimiento informado.
- Contestar la primera pregunta de la evaluación de estrés académico afirmativamente.

Criterio de exclusión:

- No haber leído ni firmado el consentimiento informado.
- Contesta la primera pregunta de la evaluación de estrés académico negativamente.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

Se utilizó como instrumentos para la recolección de datos: el inventario SISCO de estrés académico.

Inventario SISCO de estrés académico (Barraza, 2006):

Nombre: Inventario Sisco Del Estrés Académico

Autor: Arturo Barraza Macías

Año: 2006

Administración: El inventario es auto administrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

Descripción del instrumento: Su principal objetivo es reconocer las características del estrés que acompañan al estudiante en su vida académica, de grados escolares como grados universitarios y de post grados.

Posee una fiabilidad por mitades de 0.87 y una fiabilidad en Alpha de Cronbach de 0.90. , demostrando que la prueba cuenta con una confiabilidad muy buena.

En cuanto a la validez se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO de Estrés Académico a través de la estructura factorial, lo cual concuerda con el modelo conceptual diseñado para la investigación del estrés académico a partir una percepción sistémico cognitivista. (Barraza, 2006).

2.4. Procedimiento

El estudio por corresponder a una investigación cuantitativa se desarrolló siguiendo los pasos de un método deductivo, el análisis descriptivo permitió conocer los estresores académicos en los alumnos.

En la primera fase se gestionó el permiso para la realización del presente trabajo, seguidamente se determinó el tamaño de la muestra. El día de la aplicación del instrumento, se informó a los alumnos, la finalidad de la investigación, asegurando su confidencialidad, luego se procedió a entregar el consentimiento informado y el inventario. La administración de los mismos fue colectiva y dentro de las aulas donde los alumnos reciben sus cátedras. No se estableció un tiempo determinado para la realización de la técnicas y los instrumentos pero el tiempo empleado por los Alumnos oscilo entre los 15 y 20 minutos.

Posteriormente se elaboró en el programa Excel una base de datos, que fue sometida a análisis estadísticos, en donde se usó la estadística descriptiva considerando los datos en frecuencias, porcentajes, medias y desviación estándar, según los objetivos de estudio. Los resultados obtenidos se presentaron en tablas o figuras según los análisis correspondientes.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

3.1. Resultados descriptivos del estrés académico

Análisis descriptivo de los estresores académicos en el nivel leve

Tabla 1.

Distribución de frecuencia y porcentaje de los estresores académicos en el nivel leve.

ESTRESORES ACADEMICOS			
	Frecuencia	Porcentaje	
Nivel leve (52%)	La intervención y participación en clase.	70	45%
	Sobrecarga académica	36	23%
	Evaluación de los profesores	17	11%
	Falta de tiempo o tiempo limitado para cumplir con las actividades académicas	14	9%
	Personalidad del profesor	12	7%
	Clases pocos entendibles	8	5%
		157	100%

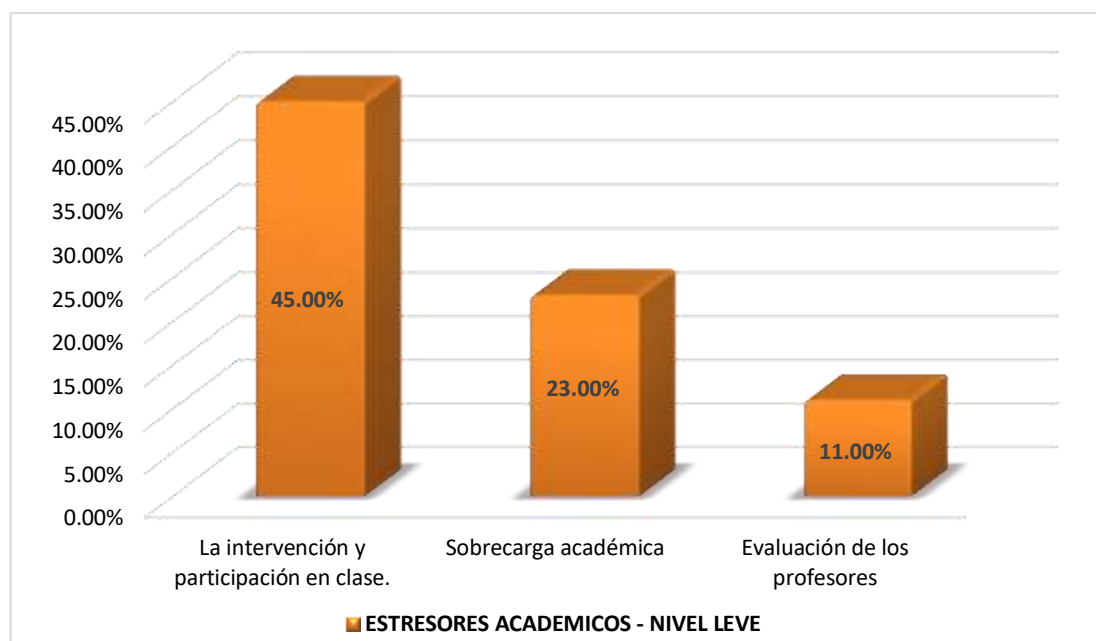


Figura 2. Distribución porcentual de los estresores académicos predominantes en el nivel leve.

En la tabla 1 y figura 2, observamos que el 45% de los alumnos que se encuentran en el nivel leve de estrés académico, el estresor académico que predomina es *la intervención y participación en clase*, es decir, las preguntas que

se realizan a los alumnos durante las clases, los exámenes orales y las exposiciones; el 23% de los alumnos que se encuentran en el nivel leve de estrés académico, el estresor académico que predomina es *la sobrecarga académica*, tales como: las tareas, los trabajos de investigación y el tipo de trabajo (resumen, ensayos, mapas conceptuales, etc.).

Análisis descriptivo de los estresores académicos en el nivel moderado

Tabla 2.

Distribución de frecuencia y porcentaje de los estresores académicos en el nivel moderado

ESTRESORES ACADEMICOS			
		Frecuencia	Porcentaje
Nivel moderado (47%)	La intervención y participación en clase.	53	38%
	Sobrecarga académica	35	25%
	Falta de tiempo o tiempo limitado para cumplir con las actividades académicas	20	14%
	Evaluación de los profesores	16	12%
	Personalidad del profesor	11	7%
	Clases pocos entendibles	5	4%
		140	100%

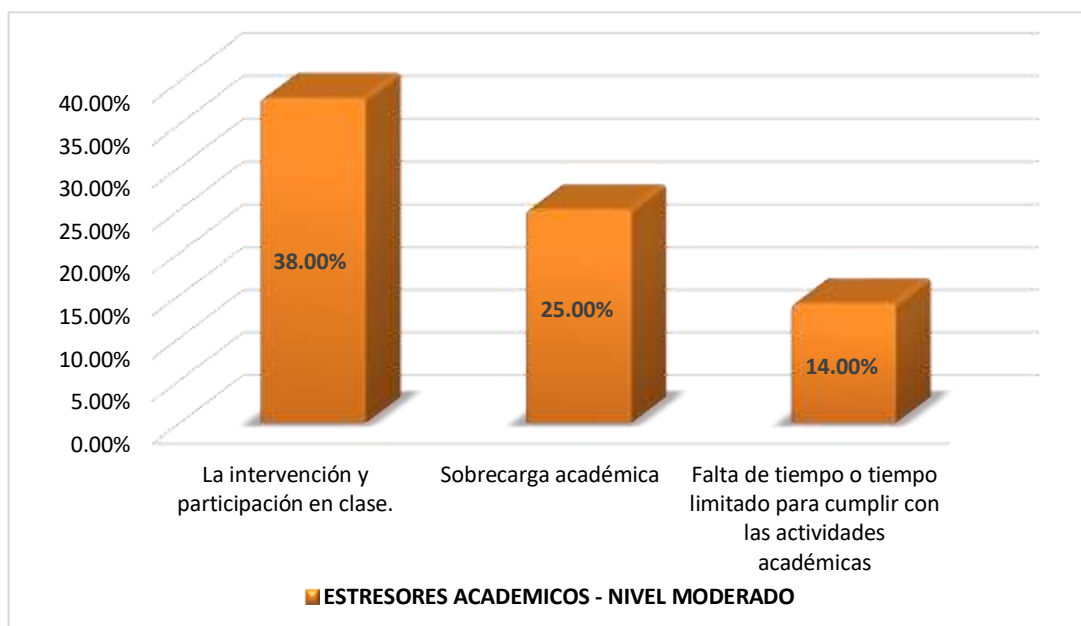


Figura 3. Distribución porcentual de los estresores académicos predominantes en el nivel moderado.

En la tabla 2 y figura 3, se observa que el 38% de los alumnos que se encuentran en el nivel moderado de estrés académico, el estresor académico que predomina es la *intervención y participación en clase*, como las preguntas que se realizan a los alumnos durante las clases, los exámenes orales y las exposiciones; el 25% de los alumnos que se encuentran en el nivel moderado de estrés académico, el estresor académico que predomina es la *sobrecarga académica*, que incluye las tareas, los trabajos de investigación y el tipo de trabajo (resumen, ensayos, mapas conceptuales, etc.).

Análisis descriptivo de los estresores académicos en el nivel profundo

Tabla 3.

Distribución de frecuencia y porcentaje de los estresores académicos en el nivel profundo.

ESTRESORES ACADEMICOS		
	Frecuencia	Porcentaje
	2	67%
	1	33%
Nivel profundo (1%)	0	0%
	0	0%
	0	0%
	0	0%
	3	100%

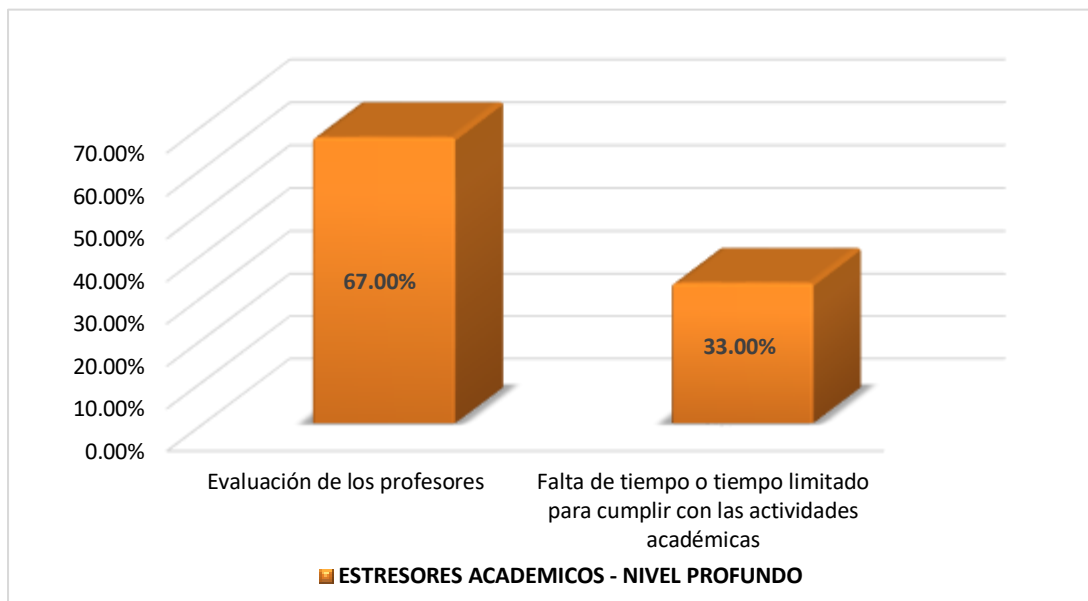


Figura 4. Distribución de porcentajes de los estresores académicos predominantes en el nivel profundo.

En la tabla 3 y figura 4, se observa que el 67% de los alumnos que se encuentran en el nivel profundo de estrés académico, el estresor académico que predomina es la *evaluación de los profesores*, así como las practicas diarias, examen parcial y final; el 33% de los alumnos que se encuentran en el nivel profundo de estrés académico, el estresor académico que predomina es la *falta de tiempo o tiempo limitado para cumplir con las actividades académicas*.

Análisis descriptivo de los estresores académicos en la muestra estudiada

Tabla 4

Distribución de frecuencia y porcentaje de los estresores académicos en la muestra estudiada.

ESTRESORES ACADEMICOS		
	Frecuencia	Porcentaje
La intervención y participación en clase.	101	35%
Sobrecarga académica	72	24%
Falta de tiempo o tiempo limitado para cumplir con las actividades académicas	57	19%
Evaluación de los profesores	55	18%
Personalidad del profesor	10	3%
Clases pocos entendibles	5	1%
	300	100%

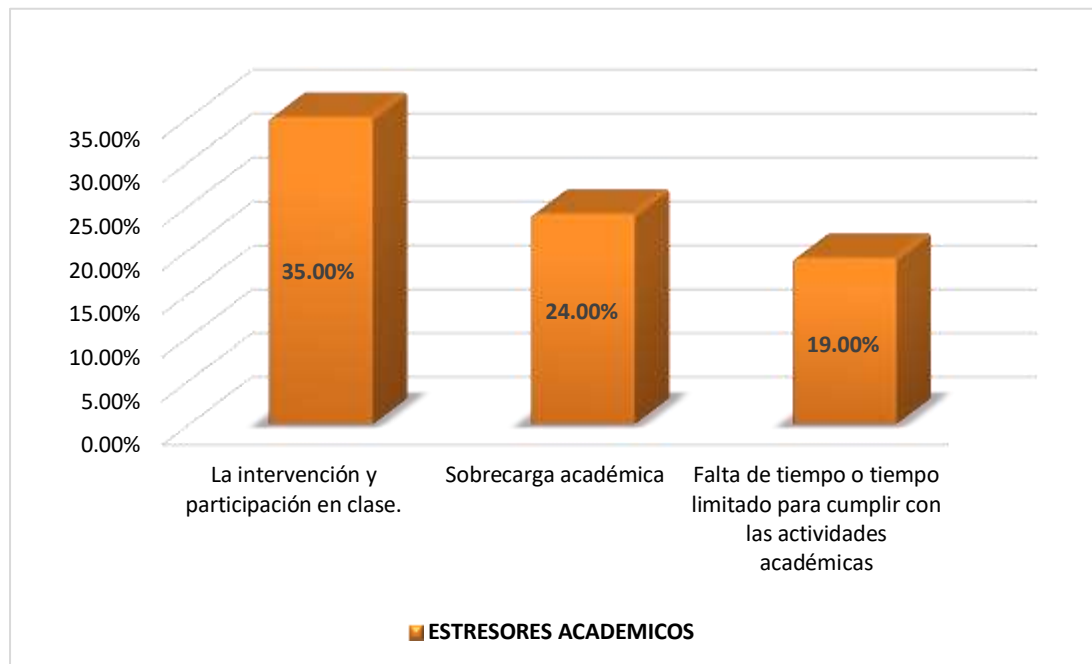


Figura 5. Distribución de porcentajes de los estresores académicos predominantes en la muestra estudiada.

En la tabla 4 y figura 5, se observa que en el 35% de los alumnos el estresor académico que predomina es *la intervención y participación en clase*, siendo los exámenes orales, las exposiciones y el responder preguntas durante la sesión de clases; en el 24% de los alumnos el estresor académico que predomina es la *sobrecarga académica*, los cuales son: las tareas, trabajos de investigación y el tipo de trabajos (ensayos, mapas conceptuales, etc.).

Análisis descriptivo de los niveles de estrés académico

Tabla 5

Distribución de frecuencia y porcentajes según el nivel estrés académico.

	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)	Porcentaje válido
Válid LEVE	157	52,3	52,3
° MODERADO	140	46,7	46,7
PROFUNDO	3	1,0	1,0
Total	300	100,0	100,0

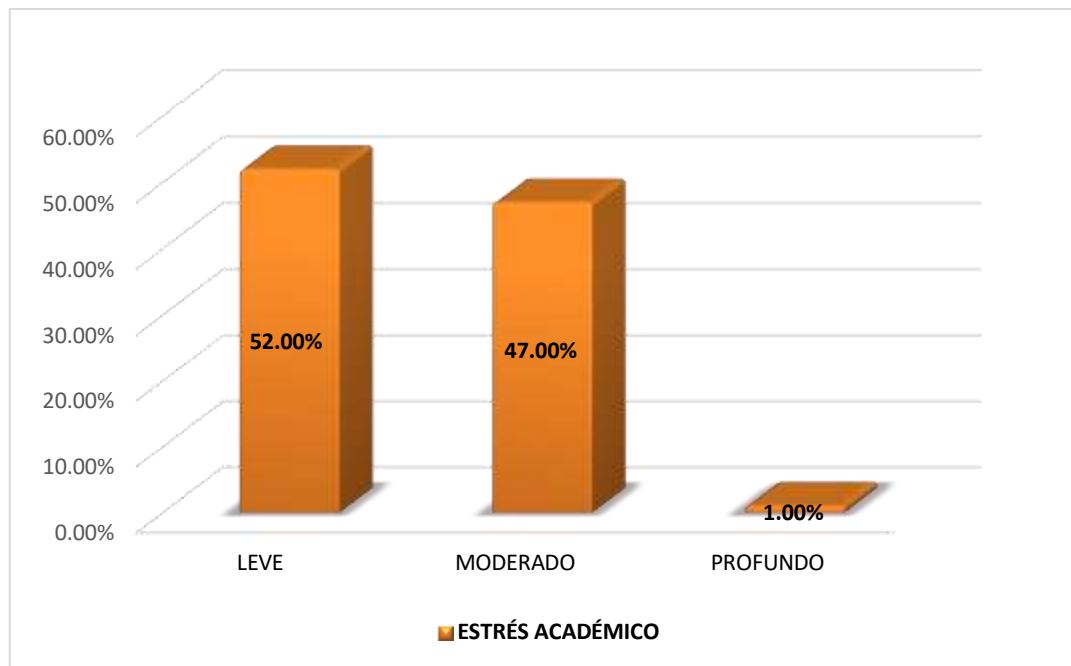


Figura 6. Distribución porcentual del nivel de estrés académico

En la tabla 5 y figura 6, observamos que un 52% el cual representa a 157 alumnos lo considera leve; el 47% equivalente a 140 alumnos lo considera moderado y el 1% el cual representa a 3 alumnos lo considera profundo el nivel de estrés académico.

Análisis descriptivo de las sintomatologías físicas, psicológicas y comportamentales según los niveles de estrés académico

Tabla 6

Distribución de frecuencias y porcentajes de la sintomatología según el nivel leve de estrés académico.

		NIVEL LEVE DE ESTRÉS ACADEMICO					
		SINTOMAS FISICOS		SINTOMAS PSICOLOGICOS		SINTOMAS COMPORTAMENTALES	
		f	%	f	%	f	%
NIVEL	LEVE	153	97	151	96	154	98
LEVE	MODERADO	4	3	6	4	3	2
(52%)	PROFUNDO	0	0	0	0	0	0
	Total	157	100	157	100	157	100

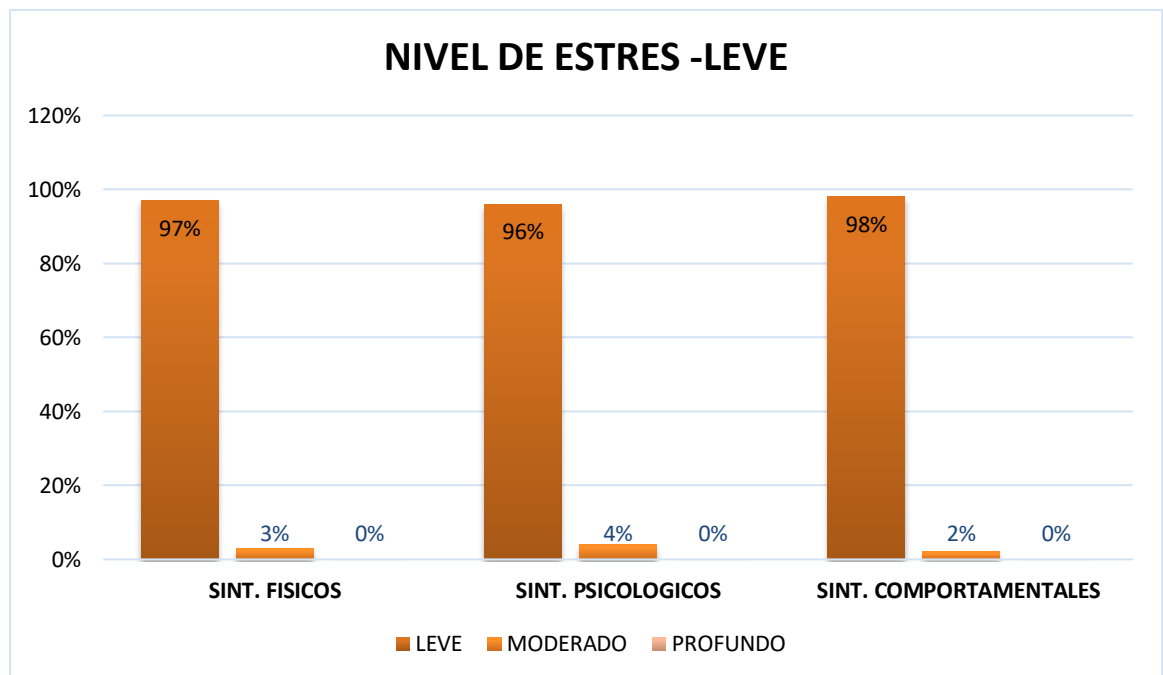


Figura 7. Distribución porcentual de la sintomatología según el nivel leve de estrés académico.

En la tabla 6 y figura 7, observamos que en el nivel leve de estrés académico, los alumnos presentan síntomas físicos (97%), psicológicos (96%) y comportamentales (98%) en el nivel leve.

Tabla 7

Distribución de frecuencias y porcentajes de la sintomatología según el nivel moderado de estrés académico.

		NIVEL MODERADO DE ESTRÉS ACADEMICO					
		SINTOMAS FISICOS		SINTOMAS PSICOLOGICOS		SINTOMAS COMPORTAMENTALES	
		F	%	f	%	F	%
NIVEL (47%)	LEVE	115	82	103	73	120	86
	MODERADO	22	16	36	26	20	14
	PROFUNDO	3	2	1	1	0	0
Total		140	100	140	100	140	100

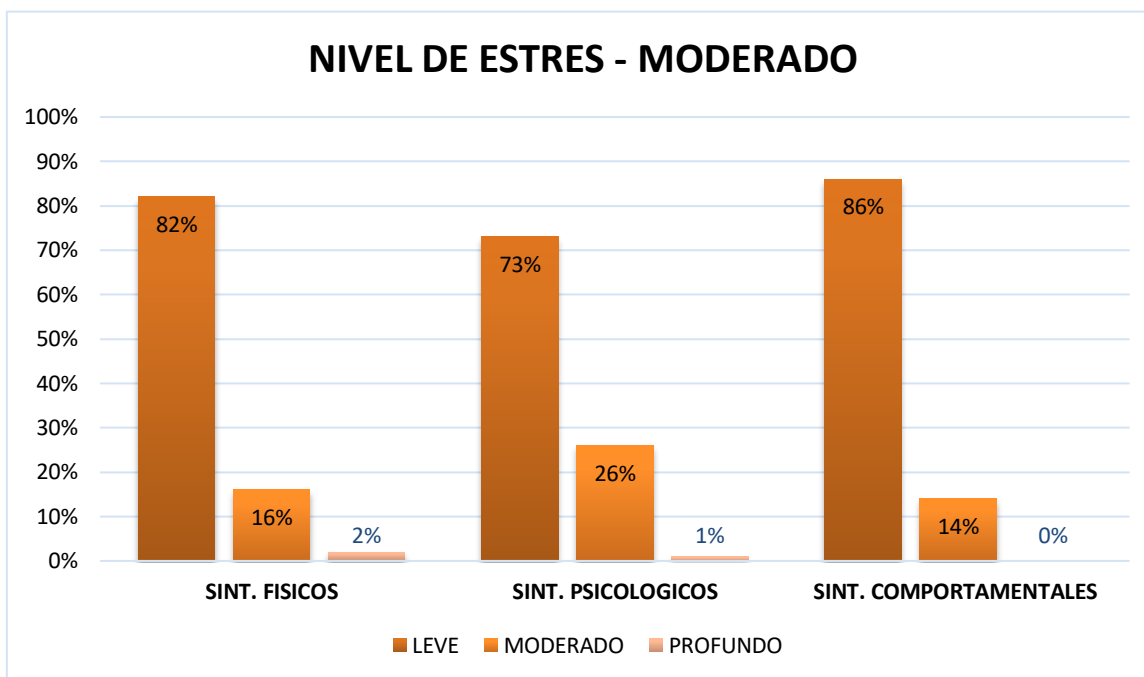


Figura 8. Distribución porcentual de la sintomatología según el nivel moderado de estrés académico

En la tabla 7 y figura 8, observamos que en el nivel moderado de estrés académico, los alumnos presentan síntomas físicos (82%), psicológicos (73%) y comportamentales (86%) en el nivel leve.

Tabla 8

Distribución de frecuencias y porcentajes de la sintomatología según el nivel profundo de estrés académico.

		NIVEL PROFUNDO DE ESTRÉS ACADEMICO					
		SINTOMAS FISICOS		SINTOMAS PSICOLOGICOS		SINTOMAS COMPORMENTALES	
		F	%	f	%	f	%
NIVEL (57%)	LEVE	1	33	0	0	0	0
	MODERADO	2	67	2	67	2	67
	PROFUNDO	0	0	1	33	1	33
Total		3	100	3	100	3	100

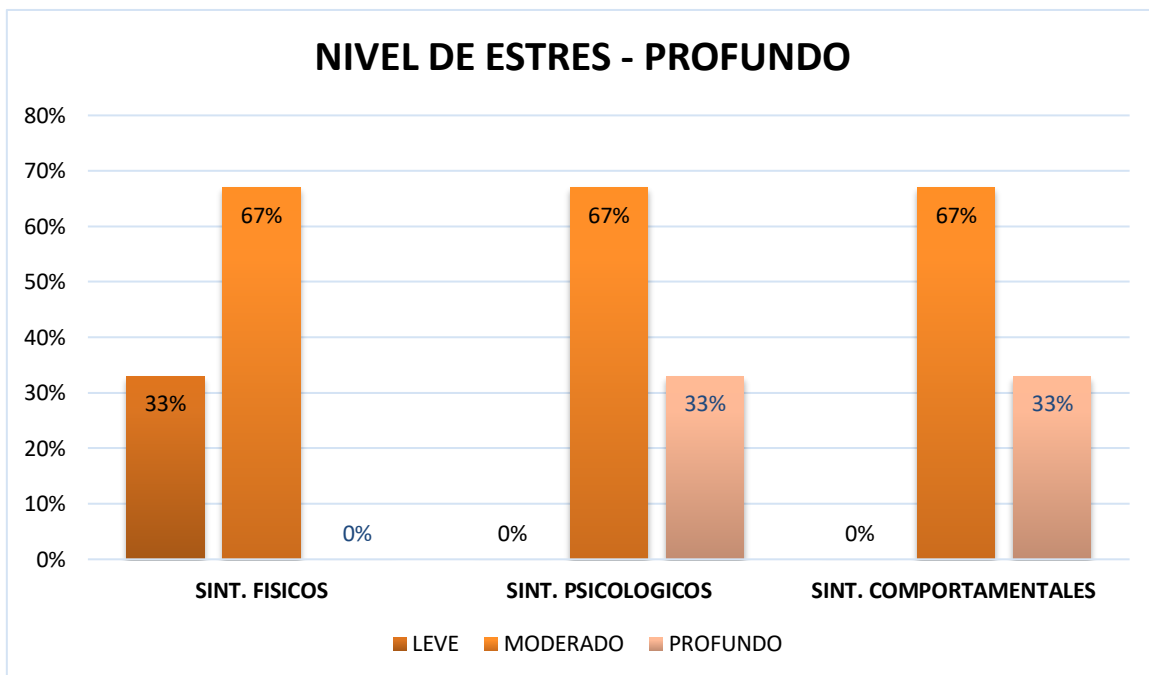


Figura 9. Distribución porcentual de la sintomatología según el nivel profundo de estrés académico.

En la tabla 8 y figura 9, observamos que en el nivel profundo de estrés académico, los alumnos presentan síntomas físicos (67%), psicológicos (67%) y comportamentales (67%) en el nivel moderado.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión

La presente investigación describió los estresores académicos predominantes en los alumnos de una institución castrense, 2017; debido a la importancia y necesidad de conocer las implicaciones que tienen los estresores académicos en las metas educativas que se plantean los alumnos. Según Hoffman (2008) manifiesta que “el factor que desencadena la reacción estresante se le conoce como estresor” (p.98).

Respecto al objetivo general; los resultados hallados fue que en cuanto al nivel leve (57%) y moderado (47%) de estrés académico, los estresores que predominan en los alumnos son *la intervención y participación en clase* y *la sobrecarga académica*, coincidiendo con la investigación de García, Pérez, Pérez y Natividad (2012) que analizaron las principales fuentes de estrés académico en estudiantes de la Universidad de Valencia en España, encontrando que los eventos más estresantes son: 46.7% la exposición en clases y 39.2% en la sobrecarga académica. Asimismo, se apoya con el sustento teórico de Barraza (2007) que manifiesta a través de sus estudio que los estresores académicos se dividen en: generales y específicos, a) generales, que no son privativos de una carrera o nivel y son los siguientes: *la sobrecarga académica*, ya sea las tareas, los trabajos escolares y de investigación, los resúmenes, ensayos, etc.; *la intervención y participación en clase*, que son las preguntas orales, exámenes orales y las exposiciones.

Además, se halló que en cuanto al nivel profundo (1%) de estrés académico, los estresores que predominan en los alumnos son: *evaluación del profesor* y *la falta de tiempo o tiempo limitado para cumplir con las actividades académicas*, coincidiendo con la investigación de Fortich (2013) quien analizó la prevalencia del estrés académico en estudiantes de pregrado de odontología de la Corporación

Universitaria Rafael Núñez de Cartagena, en Colombia, hallando que los eventos que generan mayor estrés son las evaluaciones y calificaciones del profesor. Se sustenta en la teoría de Barraza (2007) que menciona dentro de los estresores generales a las evaluaciones del profesor: tales como los exámenes parciales y finales, prácticas diarias.

Con respecto al primer objetivo específico, se encontró que 35% de la muestra estudiada refiere que el estresor determinante es *la intervención y participación en clase*, y el 24% de la muestra estudiada manifiesta que es estresor determinante es *la sobrecarga académica*, que coinciden con los trabajos de García, Pérez, Pérez y Natividad (2012) que encontraron que los eventos más estresantes son: 46.7% la exposición en clases y 39.2% en la sobrecarga académica, en su estudio sobre las principales fuentes de estrés académico en estudiantes de la Universidad de Valencia, España. Se apoya en el sustento teórico de García Muñoz (2004) que menciona que los estresores académicos se dan en el espacio educativo frente a factores: eventos y demandas entre otras que influyen o recargan de diferente manera al alumno (número y variedad de materias que estudia y tareas a realizar, necesidad de desarrollar una gran capacidad de concentración y de atención, la valoración del docente desde su lugar de poder, el exceso de alumnos por aula y la dificultad de la interacción alumno-docente).

En cuanto al segundo objetivo específico, se evidenció que un 52% de los alumnos tiene un nivel leve; el 47% de los alumnos tiene un nivel moderado y el 1% de los alumnos tiene un nivel profundo de estrés académico, que difiere del estudio de Bonilla, Delgado y León (2014) que halló que el 23,2% presenta nivel de estrés leve, el 53% nivel de estrés moderado y el 23.7% nivel de estrés profundo

en estudiantes de Odontología de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo de Chiclayo, Perú.

Respecto al tercer objetivo específico, se halló que en el nivel leve y moderado de estrés académico, los alumnos presentan síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en un nivel leve; y en el nivel profundo de estrés académico los alumnos tienen síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en un nivel moderado, coincidiendo con el trabajo de investigación de Sabatinelli (2011) que encontró en su muestra que el 95% manifestó que el estrés académico afectaba su estado emocional; y el 87.5% del estrés académico afecta su salud física, en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Abierta Interamericana en Argentina. Asimismo se apoya en la teoría de Barraza (2005,2008) que manifiesta que el estrés académico se vincula con un grupo de síntomas, que evidencias la presión a la que es sometido el estudiante como consecuencia de los acontecimientos vividos como estresores. Se pueden percibir síntomas físicos: los trastornos en el sueño (insomnio, pesadillas), dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, la fatiga crónica (cansancio permanente), mayor necesidad de dormir; psicológicos: la inquietud, incapacidad de relajarse y de estar tranquilo, ansiedad, mayor disposición a miedos, sentimientos de tristeza y problemas de concentración; y comportamentales: el fumar, aislamiento de los demás, desgano para realizar labores académicas, los conflictos o tendencias a polemizar o discutir y las ausencias en las clases como consecuencia del estrés académico.

4.2 Conclusiones

Primera

Se estableció que los estresores académicos predominantes en el nivel leve y moderado de estrés académico son: la intervención y participación en clase, y la sobrecarga académica. Asimismo en el nivel profundo de estrés académico son: la evaluación del profesor y la falta de tiempo o tiempo limitado para cumplir con las actividades académicas.

Segunda

Se identificó que los estresores académicos determinantes en los alumnos son: la intervención y participación en clase, y la sobrecarga académica.

Tercera

Se estableció los niveles de estrés académico que presentan los alumnos siendo un 52% nivel leve; el 47% nivel moderado y el 1% nivel profundo.

Cuarta

Se determinó que en el nivel leve y moderado de estrés académico, las características o síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, se presentan en los alumnos en un nivel leve; y en el nivel profundo de estrés académico las características síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, se presentan en los alumnos en un nivel moderado.

REFERENCIAS

- Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educación*, 1(360) ,533-556.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. [Versión electrónica]. Universidad Pedagógica de Durango, 16,17.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Científica.com*. Extraído el 8 de Mayo, 2017 Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual>
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Psicología Científica.com*. Extraído el 12 de junio, 2017 Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos [Versión electrónica]. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 2 (26), 270-289.
- Benavente, S.; Paucar, G. y Llerena, G. (2010). Nivel de estrategias de afrontamientos en estudiantes de la facultad de Enfermería. *Revista Redalyc*, 9(2), 1-18.
- Bonilla, Z.; Delgado, K. y León, D. (2014). Nivel de Estrés Académico en estudiantes de Odontología de una universidad del distrito de Chiclayo. (Tesis inédita de Licenciatura). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.
- Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
- Chiyong, T. y Villacampa, S. (2015). Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología. Departamento Académico de Estomatología Preventiva y Social de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 18(1) ,23-27.

- Fortich, N. (2013). Prevalencia del estrés académico, factores asociados y niveles de presión arterial en estudiantes de pregrado de odontología de la corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena. (Tesis inédita de Maestría). Corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena, Cartagena, Colombia.
- García Muñoz F. J. (2004). El estrés académico: incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios. Universidad de Sevilla. (Tesis doctoral. Universidad de Sevilla).
- García, R.; Pérez, F.; Pérez, J. y Natividad, L. (2011). *Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad*. Revista Latinoamericana de Psicología, 44(2) ,143-154.
- García Vargas, Yanet (2001). Estrés en el estudiante de odontología. Ponencia presentada en el Primer Foro de Experiencias PAEA. Disponible en: <http://www.iztacala.unam.mx/temas/foropaea/29RCD07Ia.html> (recuperado el 29/05/17).
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. España: Ediciones Martínez Roca [Versión electrónica].
- Martin, M.; Trujillo, F. y Moreno, N. (2013). Estudio y evaluación del estrés académico en estudiantes de Grado de Ingenierías Industriales en la Universidad de Málaga. Revista Educativa Hekademos, 6(1), 55-63.
- Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.
- Morris, G. & Maisto, A. (2005). Psicología. México: Prentice Hall
- Organización Mundial de la Salud (2015). La salud de los jóvenes: Un desafío para la sociedad. Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/36922/1/WHO_TRS_731_spa.pdf
- Orlandini A. El estrés, qué es y cómo evitarlo. México: FCE; 1999.
- Polo, A.; Hernández, J. y Pozo, C. (2006). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Ansiedad y Estrés, 5(3) ,1-7.
- Posada Lecompte, M. (2006). Estrategias de afrontamiento académico y laboral en estudiantes universitarios. [Versión electrónica]. Revista Dialéctica.

Biblioteca Digital de la OEI CREDI. Fundación universitaria panamericana, 20, Bogotá: Colombia.

Rojas, G.; Chang, S. y Delgado, L. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Revista Dialnet*, 151(4) ,443-449.

Sabatinelli, L. (2011). *Estrés y Emoción en ingresantes universitarios*. Universidad Abierta Interamericana, Rosario, Argentina.

ANEXOS

ANEXO n. °1: Operacionalización de la variable

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y valores	Niveles y rangos
Estresores académicos	<ul style="list-style-type: none"> - Sobrecarga académica. - Intervención y participación en clase. - Evaluación de los docentes. - Clases poco entendibles. - La personalidad del profesor. - Tiempo para realizar las tareas. 	<ul style="list-style-type: none"> 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8 y 2.9. 	<p>Respuesta Likert,</p> <p>(0) es nunca, (1) es rara vez, (2) es Algunas veces, (3) es casi siempre, y (4) es siempre.</p>	<p>Leve 0- 12</p> <p>Moderado 13- 25</p> <p>Profundo 26-36</p>
Síntomas/ reacciones	<ul style="list-style-type: none"> - Dolor de cabeza y/o espalda. - Cansancio, fatiga crónica. - Disfunciones gástricas. - Dificultad para dormir o sueño irregular. - Ansiedad e indecisión. - Tono de humor depresivo y/o Tristeza. - Irritabilidad y/o preocupación excesiva. - Aislamiento y/o absentismo. - Desgano. - Tendencia a polemizar o discutir. - Conflictos frecuentes. - Aumento o reducción de consumo de alimento. 	<ul style="list-style-type: none"> 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9, 3.10, 3.11, 3.12, 3.13, 3.14 y 3.15 	<p>(0) es nunca, (1) es rara vez, (2) es Algunas veces, (3) es casi siempre, y (4) es siempre.</p>	<p>Leve 0- 20</p> <p>Moderado 21- 40</p> <p>Profundo 41- 60</p>
Estrategia de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Ser asertivo. - Concentrarse, buscar información, Elaborar, ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante. - Elogiarse. 	<ul style="list-style-type: none"> 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6, 4.7 y 4.8 	<p>(0) es nunca, (1) es rara vez, (2) es Algunas veces, (3) es casi siempre, y (4) es siempre.</p>	<p>Leve 0-11</p> <p>Moderado 12- 23</p> <p>Profundo 24-32</p>

ANEXO n° 2: instrumento de recolección de datos.

Inventario SISCO

El presente cuestionario 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 cuestionamientos 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.

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

SI

NO

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

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

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
2.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
2.2.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
2.3.- La personalidad y el carácter del profesor					
2.4.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
2.5.- Problemas con el horario de clases					
2.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
2.7.- No entender los temas que se abordan en la clase					
2.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
2.9.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					

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

1.1.1.1. Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
3.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3.3.- Dolores de cabeza o migrañas					

3.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
3.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
1.1.1.2. Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
3.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
3.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.					
3.10.- Problemas de concentración					
3.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<i>Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales</i>					
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
3.13.- Aislamiento de los demás					
3.14.- Desgano para realizar las labores escolares					
3.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					

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

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
4.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
4.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
4.4.- Elogios a sí mismo					
4.5.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
4.6.- Búsqueda de información sobre la situación					
4.7.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					
4.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					

ANEXO n° 3: consentimiento informado.

Consentimiento informado

El presente estudio es conducido por Lizbet Thalia Cano Chuquillanqui, de la Universidad Privada del Norte. La meta de esta investigación es estudiar el estrés académico en los estudiantes.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá completar un cuestionario. Esto tomará aproximadamente 25 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a los cuestionarios serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en este estudio, conducido por Lizbet Thalia Cano Chuquillanqui. He sido informado de que la meta de esta investigación es estudiar los niveles de estrés académico en los estudiantes.

Me han indicado también que tendré que responder un cuestionario, lo cual tomará aproximadamente 25 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Lizbet Thalia Cano Chuquillanqui al correo liz12140388@gmail.com.

Firma de la Investigadora

Firma del Participante

Fecha