

# UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad De Ciencias De La Salud

Escuela Profesional De Psicología



## TESIS

Título : Estrés académico en estudiantes de preparación pre-universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019

Para Optar : Título profesional de Psicólogo

Autores : Bach. Espinoza Aguirre Pamela  
Bach. Ruiz Yachi Katherine Gisell

Asesores : Mg. Cubas Vergara, Carla  
Ps. Cuadros Espinoza, José

Línea de Investigación : Salud mental en contextos pluri y Multiculturales

Huancayo – Perú 2019

## **DEDICATORIA**

Esta investigación se la dedico a mis padres Oscar y María, por ser mi ejemplo a seguir, así como por su ayuda incondicional y a mi hija Miley Mavilu por ser mi alegría, la luz de mis ojos y mi motivo de seguir adelante. Por último, a Jhover M.H. por su apoyo incondicional para la realización de mi tesis.

**Autor.**

Dedico este trabajo de investigación a mi familia por su apoyo, de manera especial a mis padres por su comprensión y cariño, y a mis abuelos quienes me siguen ayudando hasta el día de hoy.

**Autor.**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Peruana Los Andes por ofrecernos la posibilidad de continuar con estudios para la obtención del título profesional.

A la Mg. Cubas Vergara, Carla por su metodología en la enseñanza para realizar la tesis, sus palabras de motivación, así como su alegría y paciencia para con sus alumnos, y por acompañamiento en todo momento hasta la finalización de la tesis.

Al Ps. Cuadros Espinoza, José su orientación brindada en el proceso de la elaboración del proyecto de tesis, por su disposición y resolver nuestras dudas respecto a nuestro trabajo de tesis.

Pamela Espinoza A. - Katherine Ruiz Y.

## INTRODUCCION

A continuación presentamos la investigación titulada “Estrés académico en estudiantes de preparación pre-universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019”, cuyo objetivo es comparar la diferencia de estrés académico en los estudiantes de Huancavelica y Huancayo en el cual utilizamos como metodología el tipo de investigación no experimental, nivel de investigación descriptivo y diseño de investigación descriptivo comparativo, en cumplimiento del reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Peruana Los Andes para obtener el Grado Académico de Psicólogo.

La investigación consta de V capítulos organizados de la siguiente manera: en el Capítulo I Planteamiento del Problema donde se desarrolla la descripción de la realidad problemática, la delimitación del problema, la formulación del problema, justificación y objetivos. En el Capítulo II, Marco Teórico donde se aborda el marco teórico que incluye los antecedentes, bases teóricas y marco conceptual de la variable y sus dimensiones. En el Capítulo III se presenta la hipótesis general y las hipótesis específicas, así como la definición conceptual y operacional de la variable. En el Capítulo IV se desarrolla los aspectos metodológicos para la presente investigación y empleó como método general el método científico, es de tipo no experimental, nivel y diseño descriptivo; se delimita la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, las técnicas de procesamiento y análisis de datos y los aspectos éticos de la investigación. En el Capítulo V se describen los resultados a través de las tablas y gráficos estadísticos y el análisis y discusión de éstos.

Finalmente, damos a conocer las conclusiones y las recomendaciones sugeridas, se detallan las referencias bibliográficas y los anexos adjuntados que sirvieron de sustento para esta investigación.

Las autoras

## CONTENIDO

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
INTRODUCCION .....	iv
CONTENIDO.....	v
CONTENIDO DE TABLAS.....	viii
CONTENIDO DE GRÁFICOS .....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT .....	xi
CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	12
1.1. Descripción de la Realidad Problemática.....	12
1.2. Delimitación del Problema.....	15
1.3. Formulación del Problema .....	15
1.3.1. Problema general. ....	15
1.3.2. Problema (s) específico (s).....	16
1.4. Justificación.....	16
1.4.1. Justificación social. ....	16
1.4.2. Justificación teórica. ....	16
1.4.3. Justificación metodológica.....	17
1.5. Objetivos .....	17
1.5.1. Objetivo general.....	17
1.5.2. Objetivo(s) Específico(s). ....	17
CAPITULO II MARCO TEÓRICO .....	18
2.1. Antecedentes .....	18
2.1.1. Internacionales. ....	18
2.1.2. Nacionales.....	20
2.1.3. Locales .....	22
2.2. Bases Teóricas o Científicas .....	23
2.2.1. Estrés Académico (Modelo conceptual) .....	23
2.2.2. Supuestos de partida .....	23
2.2.3. Una lectura sistémico-cognoscitivista del estrés académico .....	27

2.2.4. Hipótesis constitutivas del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico .....	30
2.2.5. Conceptualización del estrés académico a partir del modelo sistémico cognoscitivista.....	35
2.3. Marco Conceptual .....	35
2.3.1. Estrés Académico.....	35
2.3.2. Estresores .....	35
2.3.3. Síntomas.....	36
2.3.4. Estrategias de afrontamiento.....	36
CAPÍTULO III HIPÓTESIS .....	37
3.1. Hipótesis General .....	37
3.2. Hipótesis Específicas.....	37
3.3. Variables.....	38
CAPITULO IV METODOLOGÍA .....	41
4.1. Método de Investigación .....	41
4.2. Tipo de Investigación .....	41
4.3. Nivel de Investigación.....	42
4.4. Diseño de la Investigación .....	42
4.5. Población y muestra. ....	43
4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.....	44
4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos .....	49
4.8. Aspectos éticos de la Investigación.....	50
CAPITULO V RESULTADOS .....	51
5.1. Descripción de Resultados .....	51
5.2. Contrastación de hipótesis.....	57
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	63
CONCLUSIONES .....	69
RECOMENDACIONES .....	71
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	72
Anexo 1. Matriz de consistencia	
Anexo 2. Matriz de operacionalización de la variable	
Anexo 3. Matriz de operacionalización del Instrumento	

Anexo 4. Instrumento

Anexo 5. Documento de Autorización de la Institución

Anexo 6. Confiabilidad del Instrumento

Anexo 7. Validez del Instrumento por criterio de jueces

Anexo 8. Data de procesamiento de datos

Anexo 9. Consentimiento informado

Anexo 10. Fotos de la aplicación del instrumento

## CONTENIDO DE TABLAS

<b>TABLA 1.</b> Estresores Académicos según Barraza (2003) y Polo, Hernández y Pozo (1996)	32
<b>TABLA 2.</b> Matriz de operacionalización de la variable .....	39
<b>TABLA 3.</b> Resumen de procesamiento de datos .....	45
<b>TABLA 4.</b> Estadísticas de Fiabilidad .....	45
<b>TABLA 5.</b> Prueba de Normalidad .....	49
<b>TABLA 6.</b> Nivel de estrés académico según sexo en el grupo de Huancayo y Huancavelica	51
<b>TABLA 7.</b> Cantidad de estudiantes según edad en el grupo de Huancayo y Huancavelica....	52
<b>TABLA 8.</b> Nivel de estrés académico .....	53
<b>TABLA 9.</b> Dimensión estresores .....	54
<b>TABLA 10.</b> Dimensión síntomas: Físicos, Psicológicos y Comportamentales .....	55
<b>TABLA 11.</b> Dimensión estrategias de afrontamiento .....	56
<b>TABLA 12.</b> Prueba Chi <sup>2</sup> de nivel de estrés académico en ambas muestras .....	57
<b>TABLA 13.</b> Prueba Chi <sup>2</sup> de nivel de estresores en ambas muestras.....	59
<b>TABLA 14.</b> Prueba Chi <sup>2</sup> de nivel de síntomas en ambas muestras .....	60
<b>TABLA 15.</b> Prueba Chi <sup>2</sup> de nivel de estrategias de afrontamiento en ambas muestras .....	61



## CONTENIDO DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO 1.</b> Datos Estadísticos de Salud mental en la región Junín .....	3
<b>GRÁFICO 2.</b> Esquema del diseño de investigación.....	29
<b>GRÁFICO 3.</b> Nivel de estrés académico .....	39
<b>GRÁFICO 4.</b> Dimensión estresores.....	56
<b>GRÁFICO 5.</b> Dimensión síntomas.....	41
<b>GRÁFICO 6.</b> Dimensión estrategias de afrontamiento.....	42

## **RESUMEN**

La presente investigación titulada “Estrés académico en estudiantes de preparación pre-universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019” planteó como problema general, ¿Cuál es la diferencia entre el nivel de estrés académico en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019? Y tuvo como objetivo general comparar la diferencia entre el nivel de estrés académico en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo. Para la investigación se efectuó un estudio de tipo no experimental y diseño descriptivo comparativo, de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 105 estudiantes de las academias pre universitarias de Huancavelica y Huancayo. Los resultados muestran que no existen diferencias significativas entre el nivel de estrés en Huancavelica y Huancayo con un p valor de 0,089. A nivel de las hipótesis específicas encontramos que en las dimensiones de estresores y de estrategias de afrontamiento no existen diferencias significativas entre los estudiantes de Huancavelica y Huancayo con un p valor de 0,449 y de 0,213 respectivamente, pero en la dimensión de síntomas si existen diferencias significativas entre el nivel de Huancavelica y Huancayo con un p valor de 0,034 .Por lo mencionado anteriormente, se concluye que el nivel de estrés académico en Huancavelica es de 39.2 % y en Huancayo es de 44.7%.

**Palabras Clave:** Estrés Académico, Academia Pre universitaria.

## **ABSTRACT**

The present research entitled "Academic stress in students of pre-university preparation of two academies of Huancavelica and Huancayo -2019" raised as a general problem, what is the difference between the level of academic stress in students of pre-university preparation of two academies of Huancavelica and Huancayo -2019? And its general objective was to compare the difference between the level of academic stress in pre-university students of two academies of Huancavelica and Huancayo. The study is of a non-experimental type and a descriptive, comparative, cross-sectional design. The sample consisted of 105 students from the pre-university academies of Huancavelica and Huancayo. The results show that there are no significant differences between the level of stress in Huancavelica and Huancayo with a p value of 0,089. At the level of specific hypotheses we found that in the dimensions of stressors and coping strategies there are no significant differences between the students of Huancavelica and Huancayo with a p value of 0.449 and 0.213 respectively, but in the dimension of symptoms if there are significant differences between the level of stressors between Huancavelica and Huancayo with a p value of 0.034. For the aforementioned, it is concluded that the level of academic stress in Huancavelica is 39.2 % and in Huancayo it is 44.7 %.

Keywords: Academic Stress, Pre-university Academy

## **CAPITULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1. Descripción de la Realidad Problemática**

La OMS (2016) señaló, que el estrés académico se sufre a menudo por alumnos, sobre todo durante la adolescencia, con grados superiores de tensión escolar, se identifica por un aumento de conductas, esto pone en peligro la integridad de la salud, siendo las más habituales el dolor abdominal, dolor de cabeza, mareos y dolor de espalda; además de las reacciones psicológicas, como sentir tristeza, ansiedad y nerviosismo. Existe un elevado porcentaje de niños (34%) y de niñas (25%) cansados por la abundancia de trabajos escolares, el 70% de las adolescentes y el 60% de los adolescentes dicen sentirse forzados a realizar sus deberes.

MINEDU (2016) dió a conocer por medio de los criterios de inicio del año escolar 2017 (N° 627) que las labores escolares en casa no siempre resultan beneficiosas para el aprendizaje del alumno, pero si pueden generar frustración debido al distanciamiento con los padres por el mínimo tiempo que comparten juntos. Además, se aprobó la Norma Técnica Educativa 2016, en donde prevalece la tarea como el máximo potencial de aprendizaje, deben también dejarse tareas que permitan una interacción padre-alumno de manera recreacional.

Se realizó una entrevista a la psicóloga educativa Aldazabal, Ana (2017), quien indica que el estrés se manifiesta a nivel académico frente a la aspiración y la competitividad por ser el mejor del aula de clases y a nivel social, frente la necesidad de sentirse adaptado, aceptado y querido por los demás compañeros en el aula. Peru21 (2017)

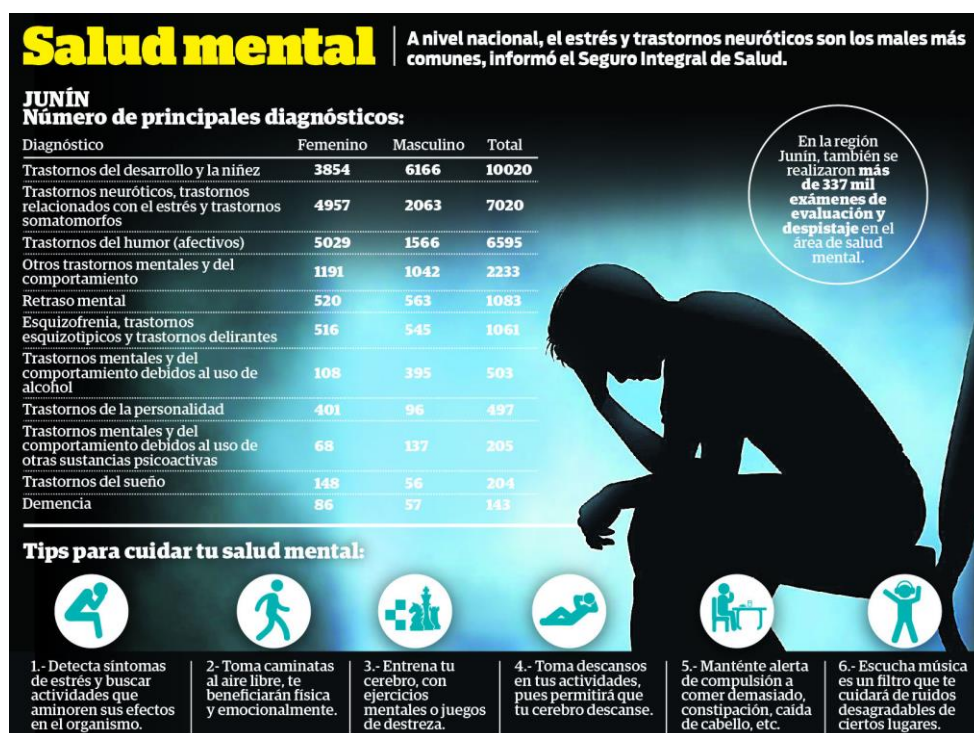
La República (2016) A nivel nacional la prevalencia del estrés es del 60% siendo las mujeres las más afectadas con un 63%; seguido de un 52% de hombres que presentan estrés.

Según el Instituto Nacional De Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi (2017) el estrés causa múltiples patologías. Se estima que, en el departamento de Huancavelica, el 10,1% de los adolescentes encuestados reconoció padecer problemas emocionales o mentales (morbilidad sentida), cifra menor a comparación de las ciudades de Lima y Callao (29,8%), Sierra (43,2%), Selva (36,7%), Fronteras (28,5%) y la ciudad de Abancay (14,9%). Se encontró también que sólo el 8,4% de este grupo acudió en busca de algún tipo de ayuda para resolver este problema (Morbilidad sentida expresada).

La directora regional de Educación del Departamento de Junín, Maritza Galarza Núñez (2018) tanto como los especialistas de la Dirección Regional de Salud (Diresa)- Junín (2017) manifestaron el incremento alarmante de estrés académico en adolescentes de la ciudad de Huancayo causado por el exceso de trabajos escolares y la presión dentro del centro educativo afectando el rendimiento académico y causando síntomas de ansiedad.

Según reportes del Ministerio de Salud (Minsa) en el 2018 a nivel nacional, 6 millones de personas fueron diagnosticadas por problemas de salud mental, siendo el 5,9% por trastornos relacionados con el estrés. En la región Junín el Seguro Integral de Salud (SIS) reportó 29 mil diagnosticados por problemas de salud mental, del cual el 24% fueron por trastornos relacionados con el estrés, de los cuales el 70% eran mujeres y el 30% varones.

**Gráfico 1**  
*Datos Estadísticos de Salud mental en la región Junín*



*Fuente: Diario Correo*

En cuanto al estrés académico este alcanza porcentajes del 30% en la población universitaria, debido a la exigencia académica, según Yuri Cutipé (2007) director de Salud Mental del Ministerio de Salud. De acuerdo a una investigación entre 20% a 25% de adolescentes presentaban algún tipo de nivel de estrés académico.

A sí mismo la Dirección Regional de Salud (Diresa) -Junín reportó un aumento de estudiantes que presentan sintomatología causada por estrés académico debido a las presiones y exigencias académicas.

En esa línea de interpretación señala Gutiérrez, Huby (2016). Educadora en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, realizó una investigación en la que enfatiza al estrés académico como una problemática en el estudiante que se presenta en su día a día, tendrá su normal desarrollo en sus estudios. Además, que el estrés académico produce reacciones psicológicas y fisiológicas en los estudiantes de tal forma que estos repercuten en su rendimiento. Enfatizando en la existencia de la necesidad de generar modelos e

instrumentos que nos ayuden a divisar de manera veraz y objetiva el tema del estrés académico y así plantear alternativas que aporten a su solución.

Por ello esta investigación tiene como interés principal comparar el nivel de estrés académico en estudiantes de preparación pre-universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo para así contribuir como referente para nuevas investigaciones en estas localidades.

## **1.2. Delimitación del Problema**

La presente investigación se desarrolló en la Academia Pre-universitaria “La Pre” del Departamento de Huancavelica con la participación de 51 estudiantes; y en la Academia “Nobel” de la ciudad de Huancayo con la participación de 54 estudiantes. La investigación tuvo una duración de cuatro meses, que inició en el mes de enero y culminó en el mes de abril del 2019.

Se estudió la variable Estrés Académico, definida por Barraza (2014) como un proceso sistémico, que es de carácter adaptativo y básicamente psicológico, el cual se manifiesta cuando el alumno se expone a una serie de estímulos dentro del contexto escolar, que son considerados como estresores (input); cuando éstos se alteran generan una situación estresante o de desequilibrio sistémico, esta se manifiesta mediante los síntomas; esto exige al estudiante a aplicar estrategias de afrontamiento (output) para recuperar la homeostasis.

## **1.3. Formulación del Problema**

### **1.3.1. Problema general.**

- ¿Cuál es la diferencia entre el nivel de estrés académico en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo - 2019?

### **1.3.2. Problema (s) específico (s).**

- ¿Cuál es la diferencia entre el nivel de estresores en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019?
- ¿Cuál es la diferencia entre el nivel de síntomas/reacciones en estudiantes en preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo - 2019?
- ¿Cuál es la diferencia entre el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes en preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019?

## **1.4. Justificación**

### **1.4.1. Justificación social.**

La presente investigación es de relevancia social pues en la actualidad la exigencia académica es cada vez mayor, es por esa razón que el alumno necesita una adecuada preparación, ante ello el estudiante podría percibir las situaciones como estresantes, por tal motivo se considera que la presente investigación beneficiará a los estudiantes para que estos puedan conocer los niveles de estrés que manifiestan, también beneficiará a los directores de las academias en la búsqueda y elaboración de programas y posibles medidas preventivas, así mismo permitirá a los docentes conocer sobre esta problemática para un adecuado manejo frente a las exigencias en el aula.

### **1.4.2. Justificación teórica.**

La presente investigación ampliará el estudio de la variable estrés académico, se tomará como base la teoría planteada por Barraza quien sostiene que el estrés académico es un proceso sistémico, adaptativo y psicológico, que experimenta el alumno dentro de contextos escolares antes estresores lo cual provoca un desequilibrio sistémico, ante esto el alumno ha de realizar acciones de afrontamiento. (Barraza 2014).



Por ello esta investigación podría ser de utilidad acerca de la variable del estrés académico en los departamentos estudiados.

#### **1.4.3. Justificación metodológica.**

A partir de la investigación y aplicando el método científico para la comparación, de los resultados, se realizó el análisis de datos para lo cual se aplicó el instrumento el cual fue sometido a una evaluación por criterio de jueces, que puede servir de base para futuras investigaciones sobre estrés académico en las localidades estudiadas, mediante el planteamiento de investigaciones de un mayor nivel metodológico.

### **1.5. Objetivos**

#### **1.5.1. Objetivo general.**

- Comparar la diferencia entre el nivel de estrés académico en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo - 2019.

#### **1.5.2. Objetivo(s) Específico(s).**

- Comparar la diferencia entre el nivel de estresores en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo - 2019
- Comparar la diferencia entre el nivel de síntomas/reacciones en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo - 2019
- Comparar la diferencia entre el nivel de estrategias de afrontamiento de estudiantes en preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1. Antecedentes**

##### **2.1.1. Internacionales.**

Condoyque-Méndez (2016), realizó una investigación titulada “Nivel de Estrés en los Estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la Universidad de la Sierra Sur”, tuvo como objetivo comparar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, el diseño es de tipo descriptivo, transversal, prospectivo y comparativo, el instrumento utilizado fue el inventario SISCO de estrés académico, con una población de 280 alumnos de la Licenciatura en Enfermería y 221 alumnos de la Licenciatura en Nutrición, los resultados muestran que los alumnos de enfermería muestran un 58% de nivel de estrés moderado, un 40 % de estrés leve y un 2% de estrés severo; mientras que los alumnos de nutrición un 48% de nivel de estrés moderado, un 50% de estrés leve y un 2% de estrés severo. Concluyendo que no existen diferencias en el nivel de estrés entre los estudiantes de Enfermería y los de Nutrición; en ambas licenciaturas predominó el nivel moderado de estrés.

García (2016), realizó la investigación titulada “estudio del estrés laboral en el personal administrativo y trabajadores de la universidad de Cuenca. Cuenca 2015”, planteo como objetivo estudiar el estrés laboral en el personal administrativo y los trabajadores de la universidad de cuenca, con una investigación descriptivo comparativo de corte transversal, el instrumento utilizado fue cuestionario del modelo demanda-control de Karasek, la muestra estuvo conformada 240 personas de una población de 607 individuos, los resultados obtenidos fueron que existe más probabilidades de desarrollar enfermedad física-mental en los trabajadores que en el personal administrativo, ya que en cuanto a nivel de estrés laboral el 79.69% de los trabajadores y el 63% de personal administrativo presento altos niveles de estrés.

Barraza (2007) realizó una investigación titulada “El estrés Académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo”, tuvo como objetivo, Identificar las semejanzas y diferencias con que se presenta el estrés académico en alumnos de dos instituciones de educación media y superior y determinar la intervención de la variable institución en la relación que se establece en diferentes variables sociodemográficas. Con una investigación transaccional, comparativo, correlacional y no experimental, el instrumento utilizado fue el Inventario SISCO del estrés académico, con una población y muestra de 329 alumnos del colegio de bachilleres plantel la forestal y a 294 alumnos de la escuela preparatoria diurna de la universidad Juárez del estado de Durango, los resultados obtenidos permiten afirmar que el perfil descriptivo del estrés académico es semejante en las dos instituciones.

Ospina (2016), se llevó a cabo la investigación titulada “Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior Militar: Análisis comparativo -2016” planteo como objetivo identificar y comparar los síntomas y niveles de estrés característicos de la población estudiantil masculina y femenina, con un tipo de investigación no experimental el diseño fue descriptivo comparativo y correlacional, el instrumento utilizado fue El cuestionario para la elaboración del estrés , tercera versión y la escala de estilos y estrategias de afrontamiento. La muestra estuvo conformada 261 estudiantes, 43 mujeres y 218 hombres en edades comprendidas entre los 18 y 24 años, los resultados obtenidos, del sexo masculino, muy bajo para las carreras de administración, logística y derecho, “Muy alto”, educación física y relaciones internacionales, por semestre “muy bajo” los que cursan el primer semestres y “muy alto los que cursan cuarto semestre. En el sexo femenino en la categoría “muy bajo” las carreras de derecho e ingeniería civil, y niveles “muy alto” administración logística, en cuanto a semestre las mujeres de octavo obtuvieron niveles “bajos” en contraposición el nivel de estrés “muy alto” las estudiantes de segundo semestre

### **2.1.2. Nacionales.**

Cornejo y Salazar (2018), realizaron una investigación titulada “Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad Privada y Nacional de Chiclayo.”, que buscó determinar las diferencias de estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo, el diseño fue no experimental, transversal, descriptivo comparativo, el instrumento utilizado fue el Inventario SISCO del Estrés Académico en una población de 415 estudiantes universitarios de ambos sexos, de dos entidades educativas tanto nacional como privada, los resultados arrojan que existen diferencias significativas entre los estudiantes de una universidad nacional y universidad privada siendo los estudiantes de la universidad privada quienes presentaron mayores niveles de estrés académico con un 23.6% de nivel alto que los

de la universidad nacional con un nivel alto de 5.5%, también existen diferencias significativas de estresores académicos, síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo.

Valle (2014), realizó una investigación titulada “Nivel De Estrés Laboral De La Enfermera De Centro Quirúrgico De Los Hospitales De Nivel III. Trujillo, 2014”, que buscó comparar los niveles de estrés laboral de las enfermeras de Centro Quirúrgico del Hospital Belén de Trujillo (HBT) con las enfermeras del Hospital Regional Docente de Trujillo (HRDT), la investigación fue de tipo descriptivo - comparativo de corte transversal, el instrumento utilizado fue el cuestionario “The Nursing Stress Scale” en una adaptación de Escrivá y Más Pen. una población de 17 enfermeras de ambas instituciones hospitalarias, Los resultados obtenidos arrojaron que el 64% de las enfermeras del HBT y el 51% del HRDT presentaron un nivel Medio de estrés laboral en tanto que el 49% de enfermeras del HRDT y 36% del HBT presentó nivel Bajo de estrés laboral, concluyendo que No existen diferencias significativas entre el nivel de estrés laboral entre las enfermeras del Centro Quirúrgico del Hospital Regional Docente de Trujillo y del Hospital Belén de Trujillo.

Rojas y Ramos (2017), realizaron una investigación titulada “Comparación Del Nivel De Estrés Académico En Estudiantes De Colegios Con Jornada Escolar Completa Y Jornada Escolar Regular De Cajamarca 2017, que tuvo como objetivo comparar el nivel de estrés académico en estudiantes, La investigación fue de tipo descriptivo - comparativo de corte transversal, el instrumento utilizado fue el Inventario SISCO de Estrés Académico, en una población de 125 estudiantes de instituciones educativas del 5to grado de nivel secundario de Cajamarca, Perú, en el año 2017. Los resultados obtenidos muestran que en cuanto a los niveles de estrés académico, los estudiantes de Jornada Escolar Regular (JER), la mayoría

tiene estrés moderado (95,4%), el 3,1% tiene estrés profundo y el 1,5% restante tiene estrés leve, mientras que en los estudiantes de Jornada Escolar Completa (JEC), la mayoría (95%) presenta estrés académico moderado, el 3,3% presenta estrés académico profundo y el 1,7% restante presenta estrés académico leve. Concluyendo que no se encontraron diferencias significativas en el nivel de estrés académico, estresores y síntomas en alumnos de JEC y JER. Sin embargo se halló una diferencia significativa en las estrategias de afrontamiento del estrés académico en alumnos de JEC y JER.

Zárate (2017), llevó a cabo la investigación titulada “Estrés académico en estudiantes preuniversitarios del instituto Pamer, 2017.”, planteó como objetivo determinar los niveles de estrés académico presentes en estudiantes de la institución pre universitaria Pamer.; el diseño fue de tipo descriptivo, con un diseño no experimental y corte transversal., El instrumento utilizado fue el Inventario para el Estrés Académico (SISCO). La muestra se conformó por un conjunto de 499 estudiantes del centro, que tienen por objetivo postular a una Universidad. Los resultados obtenidos mostraron que el nivel de estrés académico tuvo tendencia promedio, con la siguiente distribución porcentual: muy alto (8%), alto (12%), promedio (62%), bajo (11%) y muy bajo (7%).

### **2.1.3. Locales**

Matamoros y Paquiyaury (2016), realizaron una investigación titulada “Estrategias De Afrontamiento Frente Al Estrés En Estudiantes De La Facultad De Enfermería, Universidad Nacional De Huancavelica-2016” con el objetivo de conocer las estrategias de afrontamiento mayormente utilizadas ante el estrés en esta población, los instrumentos utilizados fueron el inventario de estrategias de afrontamiento en una muestra de 172 alumnos del II al VII ciclo, los resultados fueron: de los estudiantes evaluados el 23,26% utilizan la autocrítica ante el estrés, el 20,93% suelen aislarse socialmente frente al estrés, el 19,77% usa el pensamiento desiderativo ,el 12, 21% optan por resolver los problemas , el 8,14% eligen evitar los

problemas, el 7,56% utilizan la reestructuración cognitiva , el 4,56% buscan apoyo social , y el 3,49 % prefieren expresar sus emociones . Destaca en esta investigación el uso de la estrategia de autocrítica.

## **2.2. Bases Teóricas o Científicas**

### **2.2.1. Estrés Académico (Modelo conceptual)**

El modelo que se presenta a continuación se realizó, procedimentalmente hablando a partir de la teoría de la modelización sistémica (colle, 2002), y se fundamentó, teóricamente hablando, en la teoría general de sistemas (Bertalanfy, 1991) y en el modelo transaccional del estrés (cohen y Lazarus, 1979; Lazarus y Folkman, 1986 y Lazarus, 2000). El único antecedente, que se tiene conocimiento, donde se realice una lectura del estrés a partir de la Teoría General de Sistemas es la conceptualización sistémica del estrés laboral de Sidelski y Sidelski (2004), Barraza (2006), refiere que le sirve de referente para contrastar su propia construcción.

### **2.2.2 Supuestos de partida**

Los supuestos de partida se presentan en dos rubros: el que corresponde a la perspectiva sistémica y el que corresponde a la perspectiva cognoscitiva.

#### **a. Supuesto sistémico**

Para el caso específico del estrés, el modelo a construir debe tener como rasgo distintivo una conceptualización multidimensional e integral, lo cual representa una tendencia del campo de estudio del estrés desde los trabajos de Lazarus, citado por Barraza (2006), quien sugirió que este término fuera tratado como un concepto organizador para intentar comprender un amplio grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana. En

ese sentido para algunos autores no se considera al estrés como una variable, sino como un conjunto de variables y procesos.

Ante esta situación, el reto es ¿cómo construir un modelo que respete ese carácter multidimensional e integral del estrés?, la respuesta se encuentra en la Teoría General de Sistemas ya que dicha teoría:

- Parte del supuesto de que toda esfera de la realidad tiene una constitución sistémica, es decir, que constituye un sistema por muy microscópico que éste sea, y que, por tanto, sólo es asequible su conocimiento real, bajo modelos sistémicos.
- “Permite considerar un fenómeno en su totalidad, enumerar sus componentes y estudiar las relaciones que los unen, sin reducir el todo a las partes, sino teniendo siempre presente que el todo es más que la suma de sus partes”

Esta apuesta sistémica, para la modelización que se pretende realizar, se concreta en el siguiente postulado: *El ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico.*

El contenido de este postulado lo presento de manera secuencial e incrementalista en tres momentos con el objetivo de precisar sus alcances.

### ***1. El ser humano se puede conceptualizar como un sistema abierto.***

En las definiciones más usuales se identifica al sistema como un conjunto de elementos que guardan estrechas relaciones entre sí, que mantienen al sistema directo o indirectamente unido de modo más o menos estable y cuyo comportamiento global persigue, normalmente, algún tipo de objetivo. Esta definición enfatiza el aspecto estructural del



sistema y necesariamente conduce a la identificación de los subsistemas que integran dicho sistema. Barraza (2006)

***2. El ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output).***

Se denomina input a la importación de los recursos que se requieren para dar inicio al ciclo de actividades del sistema y output a las corrientes de salidas de un sistema.

Esta relación input-output es complementada con el concepto de retroalimentación, el cual identifica los mecanismos mediante los cuales un sistema abierto recoge información sobre los efectos de sus decisiones internas en el entorno, información que actúa sobre las decisiones o acciones sucesivas. Mediante los mecanismos de retroalimentación, los sistemas regulan sus comportamientos de acuerdo a sus efectos reales y no a programas de outputs fijos. Barraza (2006)

***3. El ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico.***

El ser humano actúa, ante las variaciones de las condiciones ambientales, mediante compensaciones internas o externas al sistema, las cuales sustituyen, bloquean, complementan o modifican esos cambios con el objeto de mantener el equilibrio sistémico.

Los estados de equilibrios sistémicos pueden ser alcanzados en los sistemas abiertos por diversos caminos, esto se denomina equifinalidad y multifinalidad.

**b. Supuesto cognoscitivista**

La perspectiva sistémica permite comprender como un sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output), sin embargo, la explicación de lo que sucede dentro del sistema (funciones de conservación y transformación) suele ser asociada por algunos autores Colle, citado por Barraza (2006) a la

metáfora de la caja negra ya que, al menos inicialmente, no se conoce lo que hay ni lo que ocurre adentro del sistema, sólo se sabe qué hace algo, que opera una transformación, es decir que procesa elementos provenientes del entorno.

El modelo transaccional del estrés aporta esa explicación, la cual incorporo en este momento a través del siguiente postulado: La relación de la persona con su entorno, se ve influenciada por un proceso cognoscitivo de la valoración de las demandas del entorno (entrada) y de los recursos internos para enfrentar esas demandas, que conduce a la forma de cómo enfrentar esa demanda (salida).

El contenido de esta proposición se presenta en tres momentos:

- 1. La relación persona-entorno se da a través de tres componentes principales: acontecimiento estresante (entrada) situación perjudicial o peligrosa, interpretación del acontecimiento, percibe y valora como amenazante independientemente de sus características y activación del organismo (salida), como respuesta ante esta amenaza.*
- 2. El ser humano realiza una valoración cognitiva del acontecimiento potencialmente estresante y de los recursos de que dispone para enfrentarlo.*

La valoración del acontecimiento potencialmente estresante puede dar lugar a tres tipos de valoraciones:

- Neutra: los acontecimientos no involucran al individuo ni lo obligan a actuar.
- Positiva: los acontecimientos son valorados como favorables para mantener el equilibrio y se cuenta con los recursos para actuar.
- Negativa: los acontecimientos son valorados como una pérdida (falta de algo), una amenaza (daños o pérdidas que no han ocurrido pero que pueden ocurrir de forma inminente) o un desafío (un reto potencialmente superable si se movilizan los recursos para ello), o simplemente se puede asociar a emociones negativas (miedo, ira, resentimiento, etc.); todo esto interpretado con relación a los propios

recursos de la persona, los cuales se consideran desbordados, lo que necesariamente provoca un desequilibrio. En cualquiera de los casos la persona se vería obligada a actuar.

3. *Cuando no existe un equilibrio entre los acontecimientos considerados estresantes y los recursos de que dispone la persona para enfrentarlos sobreviene el estrés que obliga a la persona a utilizar diferentes estrategias de afrontamiento.*

El afrontamiento es un conjunto de respuestas, cognitivas o conductuales, que la persona pone en juego ante el estrés con el objetivo de manejar o neutralizar la situación estresante o por lo menos para reducir de algún modo las cualidades aversivas de tal situación.

Este conjunto de respuestas, desde la perspectiva de Lazarus y Folkman citado por Barraza (2006) pueden ser clasificadas como las centradas en el problema: intentar manejar o solucionar la situación causante del estrés, y las centradas en la emoción: intentar regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia del estrés.

### **2.2.3 Una lectura sistémico-cognoscitivista del estrés académico**

El ser humano se encuentra inmerso en una sociedad organizacional donde, desde que nace hasta que muere, su vida transcurre en estrecho contacto con sistemas organizacionales. Esta característica de la sociedad actual hace que el estudio de fenómenos típicamente humanos, como es el caso del estrés académico, adquieran un mayor grado de opacidad al estar inmersos en una doble contingencia Rodríguez, citado por Barraza (2006) que obliga a una coordinación entre los patrones organizacionales de comportamiento y la conducta de sus miembros.

Un sistema organizacional donde el ser humano se encuentra inmerso, por períodos de tiempo prolongados, es el constituido por las instituciones educativas. El inicio de la escolarización y su posterior desarrollo, sin olvidar el tránsito de un nivel educativo a otro,

suelen ser eventos estresantes para el ser humano que en ese momento juega el rol de alumno.

Barraza (2006)

Cuando el alumno de educación media superior o superior, que es el de interés para el presente trabajo, inicia o desarrolla sus estudios en las instituciones educativas donde es inscrito, se enfrenta a una serie de demandas o exigencias (input) que dichas instituciones le plantean. Estas demandas o exigencias (input), en su carácter normativo o contingente, se presentan en dos niveles: el general, que comprende la institución en su conjunto, y el particular, que comprende el aula escolar. Barraza (2006)

En el primer nivel, el institucional, se pueden encontrar demandas o exigencias (input) como: el respeto del horario y calendario escolar, el participar en las prácticas curriculares, servicio social, y realizar las actividades de control escolar (inscripción, reinscripción, derecho de examen, etcétera), entre otras. En el caso del segundo nivel, el áulico, se pueden encontrar demandas o exigencias (input) relacionadas con el docente (forma de enseñar, personalidad, estrategias de evaluación, etc.) o con el propio grupo de compañeros (rituales, normas de conducta, competencia, etc.). Barraza (2006)

Este conjunto de prácticas y/o acontecimientos se constituyen en demandas o exigencias (input) que obligan al alumno a actuar de manera específica (output) en este tipo de organizaciones, por lo que cabe preguntarse ¿cómo se realiza ese proceso de actuación?

Para poder actuar el alumno realiza una valoración cognitiva (appraisal) de las prácticas o acontecimientos que se constituyen en demandas de actuación para él (input), y de los recursos de que dispone para enfrentarlo. Esta valoración (appraisal) puede tener dos resultados:

- Cuando los acontecimientos o prácticas, que se plantean como demandas a la persona (input), pueden ser enfrentados con los recursos de que se dispone (puedo realizar el mapa conceptual para evaluación de la fase que me solicita el maestro), se mantiene un equilibrio sistémico de relación con el entorno.

- Cuando los acontecimientos o prácticas, que se plantean como demandas a la persona (input), no pueden ser enfrentados con los recursos de que se dispone y por lo tanto dicha demanda (ya en calidad de estímulo estresor) es valorada como una pérdida (no poseo la habilidad para hacer resúmenes), una amenaza (al no explicar adecuadamente un tema durante la exposición corro el riesgo de ser reprendido públicamente por el maestro o ser objeto de la burla de mis compañeros) o un desafío (pasar un examen con ocho para poder promediar mi evaluación del semestre), o simplemente se le puede asociar a emociones negativas (la sonrisa burlesca del profesor me irrita), sobreviene el desequilibrio sistémico en su relación con el entorno (situación estresante).

Este desequilibrio sistémico se manifiesta en la persona mediante una serie de indicadores (síntomas):

- Físicos: insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, temblores, etcétera.
- Psicológicos: inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos, etcétera.
- Comportamentales: conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas, etcétera.

Ante estos síntomas la persona se ve en la necesidad de actuar (output) para retornar a su equilibrio sistémico, sin embargo, para poder actuar necesita primeramente realizar una segunda valoración (appraisal) de las posibles formas de enfrentar la demanda del entorno (input). Esta segunda valoración lo conduce a determinar cuál es la estrategia de afrontamiento (coping) más adecuada para la demanda que tiene que enfrentar. Barraza (2006)

Una vez decidida la estrategia de afrontamiento (coping), la persona actúa (output) para reestablecer el equilibrio sistémico perdido, lo cual conduce a una tercera valoración (appraisal) que determina el éxito del afrontamiento o la necesidad de realizar ajustes. Barraza (2006)

#### **2.2.4 Hipótesis constitutivas del modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico**

A partir de la lectura sistémico cognoscitivista realizada del estrés académico en el rubro anterior, se pueden desarrollar las hipótesis que constituirían el núcleo teórico básico del presente modelo.

##### ***1. Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico.***

En este sentido, los componentes sistémicos- procesuales del estrés académico responderían al continuo flujo de entrada (input) y salida (output) al que está expuesto todo sistema para alcanzar su equilibrio. Barraza (2006)

En el caso específico del estrés académico ese flujo se puede ilustrar de la siguiente manera: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, tras ser valoradas como estresores (input), provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output). Barraza (2006)

Esta aproximación me conduce a reconocer tres componentes sistémico-procesuales del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output). Barraza (2006)

## 2. *Hipótesis del estrés académico como estado psicológico*

Conduce a reconocer al estresor como entidad objetiva que tiene vida independientemente de la percepción de la persona y que regularmente se presenta como una amenaza a la integridad vital de la persona, sin embargo, las características de las sociedades modernas hacen cada vez más improbable que el hombre común se enfrente de manera regular a este tipo de situaciones, tornándose la mayoría de las veces en situaciones excepcionales. Barraza (2006)

Existe otro tipo de estresores, que no tienen presencia objetiva independiente de la percepción de la persona, esto es, los acontecimientos, o prácticas, no son por sí mismos estímulos estresores, sino que es la persona, con su valoración, la que los constituye en estresores. Este segundo tipo de estresores (hassles) son denominados estresores menores (Cruz y Vargas, 2001) y al depender de la valoración de cada persona inevitablemente varían de una persona a otra.

Una vez hecha esta distinción cabe preguntarse ¿qué tipo de estresores están presentes en el estrés académico?

En la escala de acontecimientos vitales de Rahe y Holmes citado por Barraza (2006) se pueden identificar situaciones propias del estrés académico:

- Comienzo o final de la escolarización
- Cambio de escuela

A estas dos situaciones que se constituyen en estímulos estresores mayores me permitiría agregar una tercera que **es la evaluación**, siempre y cuando esta ponga en riesgo el estatus de alumno de la persona y lo conduzca al fracaso escolar, en otras palabras, a aquellas evaluaciones donde el alumno se juega su promoción del grado escolar o su permanencia en la institución y no a aquellas evaluaciones de fase, de módulo o de mes, cuyos resultados e acumularían a otros.

Más allá de estos estresores mayores, ¿qué tipo de estresores menores se encuentran presentes en el estrés académico?

En el caso del estrés académico, Barraza (2003) y Polo, Hernández y Poza (1996) proponen un conjunto de estresores que podrían ser un primer paso para identificar a aquellos que propiamente pertenecen al estrés académico; Con base en estos estudios, los estresores que se pueden considerar propios del estrés académico, en cada uno de los casos, son los siguientes:

Tabla 1  
*Estresores Académicos según Barraza (2003) y Polo, Hernández y Poza (1996)*

<b>Barraza (2003)</b>	<b>Polo, Hernández y Poza (1996)</b>
• Competitividad grupal	• Realización de un examen
• Sobrecargas de tareas	• Exposición de trabajos en clase
• Exceso de responsabilidad	• Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
• Interrupciones del trabajo	• Subir al despacho del profesor en horas de tutorías.
• Ambiente físico desagradable	• Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
• Falta de incentivos	• Masificación de las aulas.
• Tiempo limitado para hacer el trabajo	• Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
• Problemas o conflictos con los asesores	• Competitividad entre compañeros.
• Problemas o conflictos con tus compañeros	• Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
• Las evaluaciones	• La tarea de estudio.
• Tipo de trabajo que se te pide	• Trabajar en grupo.

Fuente: Barraza (2005)



### 3. *Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico*

Cuando se enfatiza el carácter adaptativo del estrés se suelen identificar tres tipos de estrés: normal, distrés (negativo) y eustrés (positivo) Shturman, citado por Barraza 2006. Sin embargo, en congruencia con la línea argumentativa que se ha desarrollado, se considera al estrés académico al distrés. En ese sentido, esta forma de conceptualizar el estrés conduce, necesariamente, a reconocer que el estrés implica un desequilibrio sistémico de la relación entre la persona y su entorno ya que, bajo la valoración de la propia persona, las exigencias o demandas del entorno desbordan sus propios recursos. Barraza (2006)

Situación estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en la persona a través de una serie de indicadores, los cuales pueden ser clasificados como:

- Físicos, psicológicos y comportamentales (Rossi, 2001).
- Físicos, mentales, comportamentales y emocionales (Ed. Tomo, 2000).
- Fisiológicos y psicológicos (Trianes, 2002 y Kyriacou, 2003).
- Físicos, emocionales y conductuales (Shturman, 2005). • Físicos y conductuales (Williams y Cooper, 2004).

Se utilizó una clasificación que toma como base la de Rossi citado por Barraza (2008) quien establece tres tipos de indicadores: físicos, psicológicos y comportamentales. Entre los indicadores físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo como sería el caso de morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, etc. Los indicadores psicológicos son aquellos que tienen que ver con las funciones cognitivas o emocionales de la persona como sería el caso de la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, etc. Entre los indicadores comportamentales estarían aquellos que involucran la conducta de la persona como sería el caso de discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos, etc.

Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona.

#### **4. *La hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico***

Cuando el estímulo estresor desencadena una serie de manifestaciones que indican la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, la persona se ve obligada a actuar para restaurar ese equilibrio.

Ese proceso de actuación es mediado por una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento (coping); esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante.

Lazarus y Folkman citados por Barraza (2006) definen el afrontamiento como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" Estos autores plantean el afrontamiento como un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

La importancia de las estrategias de afrontamiento es sostenida por Holroyd y Lazarus (1982) y Vogel (1985), quienes afirman que las estrategias de afrontamiento, antes que la naturaleza de los estresores, pueden determinar si un individuo experimenta o no estrés. Cada sujeto tiende a la utilización de los estilos o estrategias de afrontamiento que domina, sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en una situación de emergencia.

### **2.2.5 Conceptualización del estrés académico a partir del modelo sistémico cognoscitivista.**

Según Barraza (2006), el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

- Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input),
- Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio)
- Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

## **2.3 Marco Conceptual**

**2.3.1 Estrés Académico.** El estrés académico es un proceso de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando: El alumno se enfrenta dentro del ámbito educativo, a ciertas situaciones denominadas estresores (input), éstos generan un desequilibrio (situación estresante) manifestado a través de síntomas (indicadores del desequilibrio), esto lleva al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio inicial. (Barraza, 2005).

**2.3.2 Estresores.** El alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input) Barraza (2006)

**2.3.3 Síntomas.** Son las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales que se producen en el individuo ante una situación estresante. Rossi, citado por Barraza 2008.

Entre los indicadores físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo como: morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, etc. Los indicadores psicológicos son aquellos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona como: la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, etc. Entre los indicadores comportamentales estarían aquellos que involucran la conducta de la persona como: discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos, etc.

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

## **CAPÍTULO III**

### **HIPÓTESIS**

#### **3.1 Hipótesis General**

- Existen diferencias significativas entre el nivel de estrés académico en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019

#### **3.2 Hipótesis Específicas**

- Existen diferencias significativas entre el nivel de estresores en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019
- Existen diferencias significativas entre el nivel de síntomas/reacciones en estudiantes en preparación pre- universitaria de dos academias Huancavelica y Huancayo -2019
- Existen diferencias significativas entre el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes en preparación pre- universitaria de dos academias Huancavelica y Huancayo -2019.

### **3.3 Variables**

#### **Definición Conceptual**

El estrés académico es un proceso de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando: El alumno se enfrenta dentro del ámbito educativo, a ciertas situaciones denominadas estresores (input), éstos generan un desequilibrio (situación estresante) manifestado a través de síntomas (indicadores del desequilibrio), esto lleva al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio inicial. (Barraza, 2005).

#### **Definición Operacional.**

El estrés académico se mide mediante los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento. Para ello se utilizó el inventario SISCO del Estrés académico del Dr. Arturo Barraza Macías.

**Tabla 2**

**Matriz de operacionalización de la variable**

VARIABLE 1	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDIDA
Estrés académico	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. (BARRAZA, 2005)	El estrés académico se mide a través de los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento. Para ello utilizaremos el inventario SISCO del Estrés académico del Dr. Arturo Barraza Macías	Estresores	1. Medir el nivel de presión ante la competitividad. 2. Medir el nivel de tensión ante la sobrecarga de tareas y trabajos. 3. Evaluar el nivel de tensión ante los profesores. 4. Medir el nivel de nerviosismo ante los exámenes. 5. Medir la presión ante trabajos escolares. 6. Evaluar el nivel de inquietud al no comprender los temas de la clase. 7. Evaluar el nivel de tensión para participar en clase. 8. Medir la ansiedad ante el tiempo limitado para los trabajos.	1. Con qué frecuencia te altera la competencia con los compañeros del grupo. 2. Con qué frecuencia te altera la sobrecarga de tareas y trabajos escolares 3. Con qué frecuencia te altera la personalidad y el carácter del profesor. 4. Con qué frecuencia te alteran las evaluaciones de los profesores 5. Con qué frecuencia te altera el tipo de trabajo que te piden los profesores 6. Con qué frecuencia te altera no entender los temas que se abordan en la clase. 7. Con qué frecuencia te altera la participación en clase 8. Con qué frecuencia te altera el tener un tiempo limitado para hacer el trabajo.	Ordinal
			Síntomas	9. Medir la frecuencia de los trastornos del sueño. 10. Medir los niveles de cansancio. 11. Medir la afección de dolores de cabeza. 12. Medir la frecuencia de problemas estomacales. 13. Medir las conductas de morderse las uñas, rascarse.	9. Con qué frecuencia presentas problemas para dormir cuando estas preocupado o nervioso. 10. Con qué frecuencia sientes fatiga crónica cuando estas preocupado o nervioso. 11. Con qué frecuencia sientes dolores de cabeza o migrañas cuando estas preocupado o nervioso 12. Con qué frecuencia tienes problemas digestivos, dolor abdominal o diarrea cuando estas preocupado o nervioso. 13. Con qué frecuencia tienes reacciones como Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. cuando estas preocupado o nervioso.	

				<p>14.Medir la dificultad de dormir adecuadamente.</p> <p>15.Medir la capacidad de conservar la tranquilidad.</p> <p>16.Medir los niveles de tristeza y depresión.</p> <p>17.Medir los niveles de ansiedad.</p> <p>18.Medir el nivel de problemas de concentración</p> <p>19.Medir niveles de agresión e irritabilidad.,</p> <p>20.Evaluar la tendencia a discutir.</p> <p>21.Evaluar la tendencia al aislamiento</p> <p>22.Medir el nivel de desgano ante labores escolares.</p> <p>23.Evaluar la incidencia de los trastornos de alimentación.</p>	<p>14 Con qué frecuencia sientes somnolencia o mayor necesidad de dormir cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>15 Con qué frecuencia sientes Inquietud cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>16 Con qué frecuencia tienes sentimientos de depresión y tristeza cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>17 Con qué frecuencia sientes ansiedad, angustia o desesperación cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>18 Con qué frecuencia tienes problemas de concentración cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>19 Con qué frecuencia te sientes agresivo o irritable cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>20 Con qué frecuencia tienes conflictos o tendencia a discutir cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>21 Con qué frecuencia te aíslas de los demás cuando estas preocupado o nervioso.</p> <p>22 Con qué frecuencia tienes desgano para realizar las labores escolares cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>23 Con qué frecuencia aumentas o disminuyes el consumo de alimentos cuando estas preocupado o nervioso</p>	
			<p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>24.Medir el nivel de asertividad.</p> <p>25.Medir la capacidad de resolución de problemas.</p> <p>26.Medir la capacidad de automotivación.</p> <p>27.Evaluar el nivel de creencias religiosas</p> <p>28.Evaluar la capacidad de buscar estrategias para resolver sus dificultades</p> <p>29.Medir el nivel de confianza hacia los demás</p>	<p>24 Con qué frecuencia utilizas la asertividad</p> <p>25 Con qué frecuencia elaboras un plan y ejecución de sus tareas.</p> <p>26 Con qué frecuencia te elogias.</p> <p>27 Con qué frecuencia recurre a la religión</p> <p>28 Con qué frecuencia buscas información sobre una situación.</p> <p>29 Con qué frecuencia dialogas sobre la situación.</p>	



## **CAPITULO IV**

### **METODOLOGIA**

#### **4.1 Método de Investigación**

Se realizó la investigación empleando como Método general el método científico, definido por Arnau (1978) como el procedimiento mediante el cual se logra el conocimiento objetivo de la realidad.

Y utiliza como Método específico al método comparativo como un procedimiento de búsqueda de similitudes y comparaciones sistemáticas que sirve para la verificación de hipótesis con el objeto de encontrar parentescos y se basa en múltiples casos para realizar análisis comparativos. Hurtado (2005)

#### **4.2 Tipo de Investigación**

Esta investigación fue de tipo no experimental según Hernández Fernández y Baptista (2014), las investigaciones no experimentales son aquellas que se realizan sin manipular las variables y utilizando la observación de los eventos en su medio natural, para el posterior análisis. En esta investigación analizamos, describimos y comparamos el comportamiento de la variable: Estrés.

Según su naturaleza esta investigación fue de tipo cuantitativo debido a como señala Hernández Fernández y Baptista (2014) se usó la recolección de datos para probar la hipótesis para ello se empleó como base el análisis estadístico.

Según la finalidad esta investigación fue de tipo básica porque se emplearon los conocimientos teóricos ya existentes sobre la variable estrés. Vara (2015). Finalmente, según su alcance temporal la investigación fue transversal, pues como lo señala Hernández Fernández y Baptista (2014) las investigaciones transaccionales o transversales recolectan datos en un solo momento o en un tiempo único; la aplicación del instrumento para la investigación se realizó en una sola oportunidad.

#### **4.3 Nivel de Investigación**

Esta investigación fue de nivel descriptivo, pues según Hernández R, Fernández y Baptista (2014) el nivel descriptivo consiste en observar y describir aquellos detalles, acontecimientos y reconocer las características de los grupos, recogiendo información acerca de la variable en este caso estrés académico.

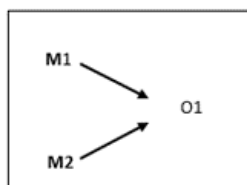
#### **4.4 Diseño de la Investigación**

En esta investigación se empleó el diseño descriptivo comparativo, según Vara (2015) pues se identificaron las variaciones en dos grupos distintos hallando semejanzas o diferencias de la variable estrés académico.

El esquema fue el siguiente:

**Gráfico 2**

*Esquema del diseño de investigación*



Donde:

M1: Estudiantes pre universitarios de la academia “La Pre” de Huancavelica.

M2: Estudiantes pre universitarios de la academia “Nobel” de Huancayo.

O : Estrés Académico

#### **4.5 Población y muestra.**

##### **Población:**

La población para esta investigación estuvo constituida por estudiantes de dos academias pre universitarias de Huancavelica y Huancayo, siendo un total de 105. Se entiende por población la totalidad de individuos a quienes se generalizará los resultados de la investigación. Hernández Fernández y Baptista (2014). La presente investigación se ejecutó en dos academias preuniversitarias de Huancavelica y Huancayo que se caracteriza por

##### **Muestra:**

Esta investigación se realizó con un muestreo censal constituido por los 105 estudiantes de ambas academias pre universitarias de Huancavelica y Huancayo, lo que constituye una población finita. Un muestreo censal consiste en trabajar con el total de la población analizada. Tamayo (2013).

##### **Criterios De Inclusión:**

- Alumnos de 14 a 19 años matriculados en el ciclo de preparación preuniversitaria.
- Reincidencias en los procesos de admisión a las universidades
- Estudiantes de ambos géneros.
- Asistencia regular al Centro Preuniversitario.
- Contar con el Consentimiento Informado.

**Criterios De Exclusión:**

- Presentar incapacidad física o psicológica que no permita el desarrollo del cuestionario.
- Dejar ítems sin responder.
- Marcar más de una alternativa por ítem
- No contar con el Consentimiento Informado.

**4.6 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos****Técnica:**

En esta investigación se usó la técnica de la encuesta, que consiste en investigar la opinión de una población sobre un problema específico. Hernández Fernández y Baptista (2014)

**Instrumento:**

Para esta investigación el instrumento que se usó fue el Cuestionario definido por Hernández Fernández y Baptista (2010) como una serie de preguntas escritas, aplicados a un grupo de personas para generar sus opiniones sobre un tema específico. Para ello se empleó el Inventario SISCO de Estrés Académico.

**Validez:**

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) menciona que es el grado en que un instrumento mide realmente lo que se quiere medir. Para generar mayor importancia al instrumento se realizó la validez de contenido por 3 expertos que tienen el grado académico de magister en psicología, quienes dieron la validez de contenido del instrumento (juicio de expertos), con un resultado: apropiado para poder aplicar a la población.

### **Confiabilidad:**

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) refiere el grado en que la aplicación repetida del instrumento al mismo individuo produce iguales resultados, para ello se utilizó la prueba piloto.

### **RESULTADOS DE LA PRUEBA PILOTO**

Tabla 3  
*Resumen de procesamiento de datos*

		<b>N</b>	<b>%</b>
	<b>Valido</b>	<b>12</b>	<b>100,0</b>
<b>Casos</b>	<b>Excluido</b>	<b>0</b>	<b>,0</b>
	<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100,0</b>

- a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento

Tabla 4  
*Estadísticas de Fiabilidad*

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N de Elementos</b>
<b>,924</b>	<b>29</b>

Conclusión: La prueba piloto se realizó con 6 estudiantes del departamento de Huancavelica y 6 estudiantes de la ciudad de Huancayo que no participaron en la prueba final. El resultado obtenido es de 0,924 siendo mayor a 0.700 probando así que es un instrumento con una confiabilidad muy alta en la escala de alfa de Cronbach.

## FICHA TÉCNICA

**Nombre:** Inventario SISCO del Estrés Académico

**Autor:** Arturo Barraza Macías

**Año:** 2006

**Procedencia:** Universidad Pedagógica de Durango. Durango, México

**Publicado:** Febrero 2007

### **Aplicación:**

El inventario es autoadministrado y puede ser desarrollado de forma individual como colectiva; el test requiere un tiempo aproximado de 10 minutos para ser completado.

### **Descripción:**

SISCO es un inventario autodescriptivo que contiene 41 ítems, que mide tres componentes (Dimensiones) del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento.

Las preguntas están dispuestas siguiendo el siguiente orden:

Una pregunta de filtro que, con opciones dicotómicas (si-no), admite decidir si la persona encuestada puede proseguir o no a responder el inventario.

Una pregunta bajo la escala tipo Lickert de cinco valores numéricos (desde el 1 al 5, donde uno representa poco y cinco representa mucho), haciendo posible conocer el nivel del estrés académico.

Nueve preguntas bajo la escala tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), ayuda a reconocer con que asiduidad se muestran los acontecimientos del medio que son interpretados como estresores.

21 preguntas presentadas bajo la escala tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), ayudan a reconocer la constancia en la que se manifiestan los síntomas o reacciones al estresor.

Nueve preguntas bajo la escala tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), utilizadas para reconocer la continuidad en el uso de las estrategias de afrontamiento.

### **Confiabilidad:**

Fueron utilizadas para la evaluación de la confiabilidad del presente inventario las estrategias por mitades y el Alfa de Cronbach. Este proceso se desarrolló en dos fases: en primer lugar, fue utilizada la totalidad de preguntas de este cuestionario que constituyen un total de 41. Se logró la validez preliminar. Posteriormente se descartaron ciertas preguntas que presentaban irregularidades en cuanto a la validez, éstas fueron un total de 10. Finalmente se obtuvo la confiabilidad que en esta ocasión era concluyente.

Las características psicométricas que el inventario presentó al inicio son las mencionadas a continuación (Barraza, 2007c):

Presentaba una confiabilidad por mitades de .83 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. niveles de confiabilidad que son considerados como adecuados según De Vellis (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer (en Hogan, 2004).

Una organización tridimensional demostrada mediante el análisis factorial, esto hace que concuerde con el modelo conceptual hecho para el análisis del estrés académico desde un enfoque sistémico-cognoscitivista.

Mediante el análisis de consistencia interna se logró crear preguntas que presentan homogeneidad y direccionalidad.

### **Validez:**

La validez es determinante durante el desarrollo de creación de pruebas, escalas, inventarios o cuestionarios, debido a que es necesario demostrar si es útil la medida realizada, es decir, el significado de las calificaciones logradas. La validez posibilitará conocer las deducciones y adecuadas conclusiones de las calificaciones obtenidas durante la aplicación de la prueba y establecer la relación con el constructo/variable que se busca

medir. Samuel Messick (1989), realiza una definición del concepto de validez de la siguiente manera:

“La validez es un juicio evaluativo global del grado en el que la evidencia empírica y la lógica teórica apoyan la concepción y conveniencia de las inferencias y acciones que se realizan basándose en las puntuaciones que proporcionan los test u otros instrumentos de medida” (pág. 19). Existen múltiples estrategias de validación, estas constituyen cinco tipos de evidencias:

- Evidencia fundamentada en el contenido de un instrumento de medición
- Evidencia apoyada en el proceso de respuesta
- Evidencia fundamentada en la estructura interna
- Evidencia apoyada en otras variables
- Evidencia basada en las consecuencias de la medición

En cuanto a el Inventario SISCO del Estrés Académico se recolectó evidencia en relación con la estructura interna. Esta manifiesta al análisis de la relación de los ítems entre sí y a su vez con el constructo estimado para demostrar las calificaciones dadas por el instrumento, existen variadas estrategias entre las que se hallan el análisis factorial y el análisis de consistencia (Kramp. 2006).

Respecto a la Validez: se recogió evidencia apoyada en la estructura interna mediante técnicas como: el análisis factorial, el análisis de consistencia interna y el análisis de grupos contrastados. Los resultados reafirman la naturaleza tridimensional del Inventario mediante la estructura factorial lograda en el análisis oportuno, esto concuerda con el prototipo conceptual desarrollado para estudiar al estrés académico desde un enfoque sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006). Se corroboró la uniformidad y direccionalidad de las preguntas incluidas en el inventario mediante el análisis de consistencia interna y de grupos contrastados.



Todas las preguntas son parte del constructo del estrés académico basado en la relación entre las interrogantes el puntaje total del inventario.

#### 4.7 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para esta investigación se utilizaron las tablas de frecuencia y tablas de contingencia o tabulación cruzadas que permitieron exponer los resultados según lo planteado en el objetivo general y específicos.

Para la contrastación de hipótesis se aplicó en primer lugar la prueba de normalidad y se determinó que el comportamiento de la población es No normal; por ello se utilizó como prueba estadística la  $\chi^2$  que nos permitió comparar los porcentajes de las dos muestras estudiadas, además la  $\chi^2$  metodológicamente como lo señala Vara (2015) la  $\chi^2$  se utiliza también cuando estudiamos variables medidas en escala ordinal. También se empleó el programa estadístico SPSS (23).

Se presentan los resultados de la prueba de normalidad:

#### RESULTADOS DE LA PRUEBA DE NORMALIDAD

Ho: La variable es normal.

(Sig. > 0.05)

H1: La variable es diferente a normal.

(Sig. < 0.05)

Siendo el resultado de la prueba:

Tabla 5  
*Pruebas de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
<b>Total</b>	,185	54	,000	,901	54	,000

Se rechaza la Hipótesis Nula y se asume la Hipótesis de Investigación: “La distribución es No normal”; por lo tanto, se debe utilizar pruebas no paramétricas, y siendo el diseño descriptivo comparativo (dos grupos “Huancayo” y “Huancavelica”), con una sola medición (transversal), y con una variable politómica (con valores de 1 a 5) se debe utilizar Chi2 de homogeneidad.

#### **4.8 Aspectos éticos de la Investigación**

Esta investigación estuvo basada en el código de ética de Núremberg y tomó las siguientes consideraciones:

Fue indispensable el consentimiento voluntario del evaluado, además de que conociera la naturaleza y los fines de la evaluación.

También se evitó causar algún tipo de daño físico o psicológico al sujeto evaluado, al cual protegimos ante cualquier posibilidad remota de daño.

La evaluación se realizó por personas calificadas, esta podía interrumpirse si el evaluado se mostraba indispuerto, o si el científico lo considera así.

## CAPITULO V

### RESULTADOS

En la investigación se obtuvieron los siguientes resultados:

#### 5.1 Descripción de Resultados

Tabla 6

*Nivel de estrés académico según sexo en el grupo de Huancayo y Huancavelica*

PROCEDENCIA	HUANCAYO				HUANCAVELICA			
CATEGORIA	F	(%)	M	(%)	F	(%)	M	(%)
Bajo	0	0 %	0	%	0	0%	0	0%
Medianamente Bajo	0	0%	0	%	0	0%	4	7%
Medio	7	12%	7	12%	3	5%	9	17%
Medianamente Alto	8	14%	3	5%	5	9%	10	19%
Alto	6	11%	23	42%	5	9%	15	29%
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>38%</b>	<b>33</b>	<b>61%</b>	<b>13</b>	<b>25%</b>	<b>38</b>	<b>74%</b>

*Fuente: Base de Datos*

*Elaboración Propia*

**Descripción:** La tabla 6 presentó un mayor nivel de estrés alto en varones en ambos grupos un 42% en Huancayo y un 29% en Huancavelica, mientras que las mujeres en el nivel alto obtuvieron un 11% en Huancayo y un 9% en Huancavelica. En el nivel de medianamente alto los varones obtuvieron un 5% en Huancayo y un 19% en Huancavelica, en tanto las mujeres obtuvieron un 14 % en Huancayo y un 9% en Huancavelica. Revelando que en ambos grupos los varones manifestaron mayores niveles de estrés.

Tabla 7

Cantidad de estudiantes según edad en el grupo de Huancayo y Huancavelica

EDAD	Huancavelica		Huancayo	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
14	4	7.8 %	0	0 %
15	5	9.8 %	0	0 %
16	22	43.1 %	22	40.7 %
17	14	27.5 %	19	35.2 %
18	4	7.8 %	7	13 %
19	2	4 %	6	11.1 %
<b>TOTAL</b>	51	100 %	54	100%

Fuente: Base de Datos

Elaboración Propia

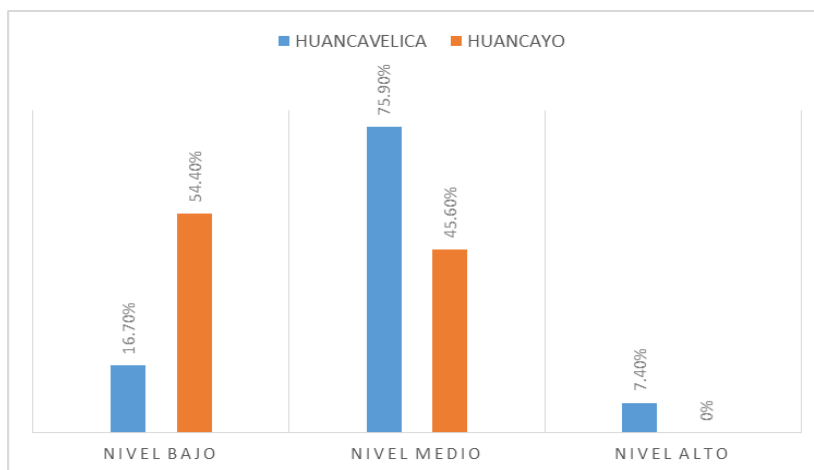
**Descripción:** La tabla N° 7 muestra una mayor frecuencia en cuanto a alumnos de 16 y 17 años de edad, siendo un 43.1% y 27.5% en Huancavelica, un 40.7% y 35.2% en Huancayo respectivamente, en cuanto a una frecuencia mediana se presenta alumnos de edades de 18 y 19 años siendo un 7.8% y 4.5% en Huancavelica mientras que en Huancayo un 13% y 11.1% respectivamente, en cuanto a una baja frecuencia se encuentran las edades de 14 y 15 años con 7.8% y 9.8% en Huancavelica y 0% en Huancayo.

Tabla 8  
*Nivel de estrés académico*

PROCEDENCIA:	HUANCAYO		HUANCAVELICA		
	Categoría	Frecuencia (N)	Porcentaje (%)	Frecuencia (N)	Porcentaje (%)
	Bajo	0	0%	0	0%
	Medianamente bajo	0	0%	4	7.8%
	Medio	14	25.9%	12	23.5%
	Medianamente alto	16	20.4%	15	29.4%
	Alto	24	44.7%	20	39.2%
	<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Base de Datos SPSS  
 Elaboración propia*

Gráfico 3  
*Nivel de estrés académico*



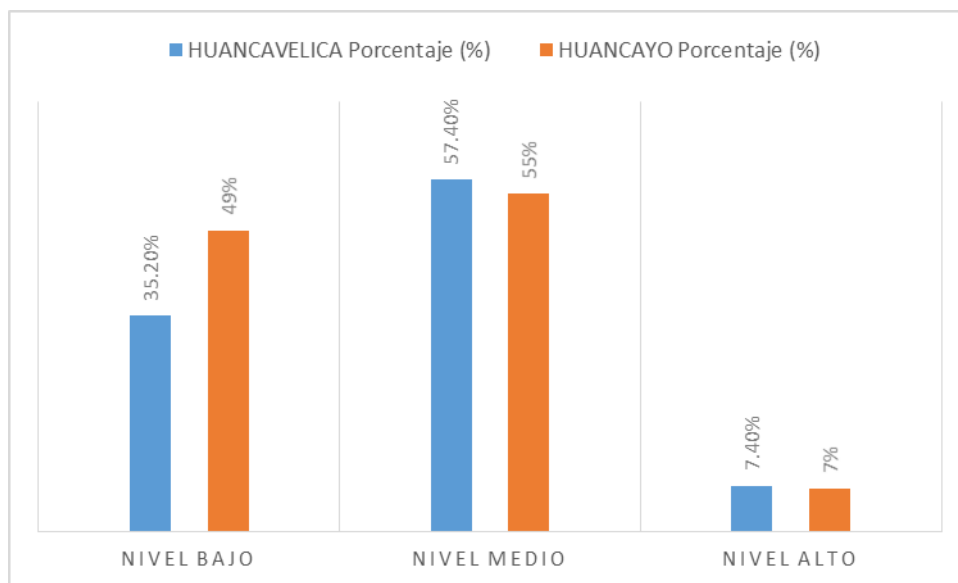
**Descripción:** La tabla 7 y el gráfico 3 mostraron los Niveles de estrés Académico, encontrando que el 0% de los estudiantes de Huancayo presentó un nivel medianamente bajo de estrés académico y un 44.7% de nivel alto; mientras que en Huancavelica un 7.8% presentó un nivel medianamente bajo de estrés académico y un 39.2% de nivel alto.

Tabla 9  
Dimensión estresores

PROCEDENCIA:	HUANCAYO		HUANCAVELICA	
	Frecuencia (N)	Porcentaje (%)	Frecuencia (N)	Porcentaje (%)
Nivel Bajo	5	16.7%	28	54.4%
Nivel Medio	41	75.9%	23	45.6%
Nivel Alto	4	7.4%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

Fuente: Base de Datos SPSS  
Elaboración propia

Gráfico 4  
Dimensión estresores



Descripción: La tabla 8 y el gráfico 4 mostraron los niveles de estresores, encontrando que el 16.7% presentó un nivel bajo de presencia de estresores y el 7.4 un nivel alto en Huancayo, mientras que en Huancavelica un 54.4% presentó un nivel bajo de estresores y 0% en un nivel alto. Se observa que Huancayo presentó un mayor nivel de presencia de estresores en los estudiantes.

Tabla 10

*Dimensión síntomas: Físicos, Psicológicos y Comportamentales*

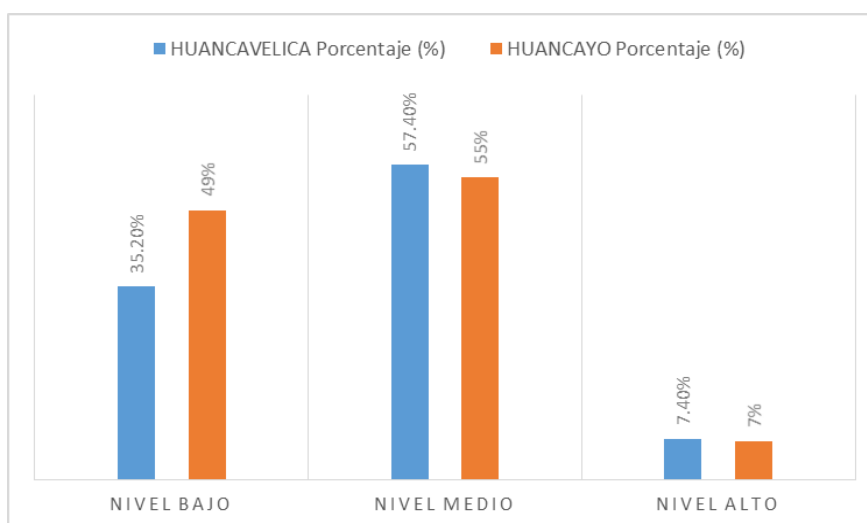
PROCEDENCIA	HUANCAYO		HUANCAVELICA	
NIVELES	Frecuencia (N)	Porcentaje (%)	Frecuencia	Porcentaje
Nivel Bajo	19	35.2%	25	49%
Nivel Medio	31	57.4%	23	55%
Nivel alto	4	7.4%	3	7%
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Base de Datos SPSS*

*Elaboración propia*

Gráfico 5

*Dimensión síntomas: Físicos, Psicológicos y Comportamentales*



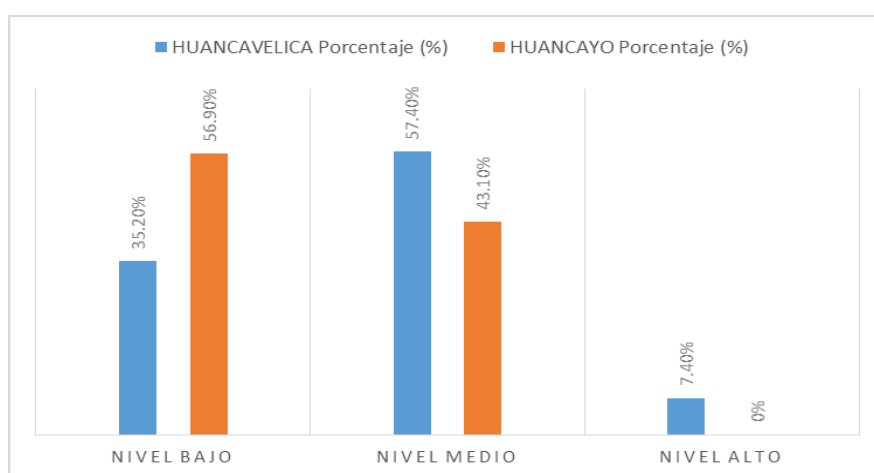
**Descripción:** La tabla 9 y el gráfico 5 mostraron los Niveles de síntomas, encontrando que el 35.2% presentó un nivel bajo de presencia de síntomas y el 7.4 % un nivel alto en Huancayo, mientras que en Huancavelica un 49% presentó un nivel bajo de síntomas y 7% en un nivel alto. Se observa que Huancayo presentó un mayor nivel de síntomas de estrés académico en los estudiantes.

Tabla 11  
 Dimensión estrategias de afrontamiento

PROCEDENCIA:	HUANCAYO		HUANCAVELICA	
	Frecuencia (N)	Porcentaje (%)	Frecuencia (N)	Porcentaje (%)
Nivel Bajo	19	35.2%	29	56.9%
Nivel Medio	31	57.4%	22	43.1%
Nivel Alto	4	7.4%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>	<b>51</b>	<b>100%</b>

Fuente: Base de Datos SPSS  
 Elaboración propia

Gráfico 6  
 Dimensión estrategias de afrontamiento



**Descripción:** En la tabla 10 y el gráfico 6 mostraron los niveles de estrategias de afrontamiento, encontrando que el 35.2% muestra un nivel bajo de presencia de estrategias de afrontamiento y el 7.4 un nivel alto en Huancayo, mientras que en Huancavelica un 56.9% presentó un nivel bajo presencia de estrategias de afrontamiento y 0% en un nivel alto. Se observa que Huancayo presentó un nivel bajo de presencia de estrategias de afrontamiento en los estudiantes.



## 5.2 Contrastación de hipótesis

### Hipótesis general

**Hi:** Existen diferencias significativas entre el nivel de estrés académico en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019

$$H_i 0 \neq E$$

**Ho:** No Existen diferencias significativas entre el nivel de estrés académico en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019

$$H_o 0 = E$$

### Prueba estadística:

Prueba de Homogeneidad (chi cuadrada)

### Lectura del Pv:

Si  $P_v > 0,05$  se acepta la  $H_o$

Si  $P_v < 0,05$  se rechaza la  $H_o$

**Nivel de significancia:** 0,05

Tabla 12  
*Prueba Chi<sup>2</sup> de nivel de estrés académico en ambas muestras*

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	147,928 <sup>a</sup>	126	,089
Razón de verosimilitud	125,934	126	,485
Asociación lineal por lineal	,787	1	,375
N de casos válidos	51		

*Fuente: Base de Datos SPSS  
Elaboración propia*

### **Conclusión Estadística:**

Siendo el valor de contraste 0,05 se tiene que el resultado de la significación en ambas muestras es mayor a este 0,089, se puede decir que no existe relación entre los resultados, por lo tanto, se rechaza la Hipótesis de investigación y se acepta la Hipótesis nula: **No Existen diferencias significativas entre el nivel de estrés académico en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo - 2019.**

### **Hipótesis específicas 1**

**Hi:** Existen diferencias significativas entre el nivel de estresores en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019

$$H_i \neq E$$

**Ho:** No existen diferencias significativas entre el nivel de estresores en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019

$$H_o = E$$

### **Prueba estadística:**

Prueba de Homogeneidad (chi cuadrada)

### **Lectura del Pv:**

Si  $P_v > 0,05$  se acepta la  $H_o$

Si  $P_v < 0,05$  se rechaza la  $H_o$

**Nivel de significancia:** 0,05

Tabla 13  
*Prueba Chi2 de nivel de estresores en ambas muestras*

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	64,796 <sup>a</sup>	64	,449
Razón de verosimilitud	66,009	64	,407
Asociación lineal por lineal	2,558	1	,110
N de casos válidos	51		

*Fuente: Base de Datos SPSS  
 Elaboración propia*

### **Conclusión Estadística:**

Siendo el valor de contraste 0.05 se tiene que el resultado de la significación en ambas muestras es mayor a este (0,449), se puede decir que no existe relación entre los resultados, por lo tanto, se rechaza la Hipótesis de investigación y se acepta la Hipótesis nula. **No Existen diferencias significativas entre el nivel de estresores en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo - 2019.**

### **Hipótesis específicas 2**

**Hi:** Existen diferencias significativas entre el nivel de síntomas/reacciones en estudiantes en preparación pre- universitaria de dos academias Huancavelica y Huancayo -2019

$$H_0 \neq E$$

**Ho:** No existen diferencias significativas entre el nivel de síntomas/reacciones en estudiantes en preparación pre- universitaria de dos academias Huancavelica y Huancayo -2019

$$H_0 = E$$

**Prueba estadística:**

Prueba de Homogeneidad (chi cuadrada)

**Lectura del Pv:**

Si  $P_v > 0,05$  se acepta la  $H_0$

Si  $P_v < 0,05$  se rechaza la  $H_0$

**Nivel de significancia:** 0,05

Tabla 14

*Prueba Chi2 de nivel de síntomas en ambas muestras*

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	156,542 <sup>a</sup>	126	,034
Razón de verosimilitud	129,614	126	,395
Asociación lineal por lineal	,062	1	,803
N de casos válidos	51		

*Fuente: Base de Datos SPSS  
Elaboración propia*

**Conclusión Estadística:**

Siendo el valor de contraste 0.05 se tiene que el resultado de la significación en ambas muestras es menor a este (0,034), se puede decir que existe relación entre los resultados, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación: **Existen diferencias significativas entre el nivel de síntomas/reacciones en estudiantes en preparación pre- universitaria de dos academias Huancavelica y Huancayo -2019.**

### Hipótesis específicas 3

**Hi:** Existen diferencias significativas entre el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes en preparación pre- universitaria de dos academias Huancavelica y Huancayo -2019

$$H_i 0 \neq E$$

**Ho:** No existen diferencias significativas entre el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes en preparación pre- universitaria de dos academias Huancavelica y Huancayo -2019

$$H_o 0 = E$$

### Prueba estadística:

Prueba de Homogeneidad (chi cuadrada)

### Lectura del Pv:

Si  $P_v > 0,05$  se acepta la  $H_o$

Si  $P_v < 0,05$  se rechaza la  $H_o$

**Nivel de significancia:** 0,05

*Tabla 15*

Prueba Chi2 de nivel de estrategias de afrontamiento en ambas muestras

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	86,601 <sup>a</sup>	77	,213
Razón de verosimilitud	89,385	77	,158
Asociación lineal por lineal	2,331	1	,127
N de casos válidos	51		

*Fuente: Base de Datos SPSS  
Elaboración propia*

**Conclusión Estadística:**

Siendo el valor de contraste 0.05 se tiene que el resultado de la significación en ambas muestras es mayor a este (0,213), se puede decir que no existe relación entre los resultados, por lo tanto, se rechaza la hipótesis Investigación y se acepta la Hipótesis Nula: **No Existen diferencias significativas entre el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes en preparación pre- universitaria de dos academias Huancavelica y Huancayo -2019.**

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación tuvo como objetivo general comparar la diferencia entre el nivel de estrés académico en alumnos de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo en el año 2019. El estrés académico crea en los estudiantes inestabilidad exteriorizada a través de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales lo que los lleva a utilizar tácticas de afrontamiento que restablezca el equilibrio en ellos (Barraza, 2005). Fue utilizado para la investigación el instrumento SISCO de Estrés Académico que mide los niveles de estrés académicos, siendo este manejado en la evaluación de estudiantes preuniversitarios. Los resultados revelan que el nivel de estrés académico preponderante fue el alto con un porcentaje de 44.7 % de casos (ver tabla 6). Este estrés se presenta por la presencia de los estresores, manifestando síntomas que pueden ser físicos, psicológicos y comportamentales, y buscando estrategias de afrontamiento para recuperar la homeostasis según estudios de Barraza, A. (2005).

Los resultados evidencian que el 44.7% de estudiantes de Huancayo, presentan un nivel alto de estrés académico, mientras que el 39,2% de estudiantes de Huancavelica muestran un nivel alto de estrés académico. Esto puede explicarse debido a que en la ciudad de Huancayo cuenta con un mayor número de alumnos comparada con otras regiones según la Dirección Regional de Educación (2006), lo que genera mayor competitividad por parte de los estudiantes y a su vez un incremento en los niveles de estrés. Estos resultados, al ser procesados estadísticamente y en cumplimiento del objetivo general, muestran que no existen diferencias significativas entre el nivel de estrés académico en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019, esto, tal vez se relacione con el hecho de que, a nivel

socioeconómico, las ciudades de Huancayo y Huancavelica, tienen características culturales, costumbres y educativas similares.

Concordamos en comparación con la investigación de Condoyque-Méndez (2016) en la cual no se encontraron diferencias significativas en los niveles de estrés académico en los Estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la Universidad de la Sierra Sur, esto puede deberse al hecho de que al igual que nuestra investigación ambos grupos de estudiantes comparten características educativas similares, en este caso al ser ambas facultades parte de la misma Institución Educativa.

A su vez diferimos con la investigación de Cornejo y Salazar (2018), en la que se encontraron diferencias significativas en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo, en este caso puede tratarse de contextos educativos distintos así como diferencias socioeconómicas que influyen en el nivel de estrés académico que presentan. En comparación con nuestra investigación ya que ambas instituciones son particulares.

En cuanto al primer objetivo específico, comparar la diferencia entre el nivel de estresores en alumnos de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo en el año 2019, definida según Marante citado por Barraza (2006) como aquellas circunstancias que generan estrés, inducidas por factores internos como externos promotores de la inestabilidad interna del individuo, a su vez estos pueden ser estresores mayores y los estresores menores. Los resultados en estudiantes de Huancayo muestran un 16.7% de nivel bajo, 75.9% de nivel medio y 7.4% de nivel alto, mientras que en Huancavelica muestra un 54.4% de nivel bajo, un 45.6% y un 0% de nivel alto en los estudiantes, (ver tabla 7) siendo los mayores estresores en ambos grupos: el exceso de trabajo, la falta de comprensión de los temas



que se desarrollan en clase, el tiempo restringido para hacer los trabajos y la competitividad con los compañeros de grupo .

Según autores como Barraza (2003) y Polo, Hernández y Pozo (1996), la mayoría de estresores académicos son “menores “, quiere decir que dependen de la evaluación cognitiva del estudiante ante el estresor como queda demostrado a través de los resultados en el presente trabajo. Estos resultados con respecto al primer objetivo específico, muestran que no existen diferencias significativas entre el nivel de estresores en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019, esto podría corresponder a que los alumnos son capaces de valorar las demandas de su entorno y compartir las mismas circunstancias dentro del aula, esto debido a que los docentes tienen la misma metodología de enseñanza y exigencias en el aula.

La investigación coincide con la de Rojas y Ramos (2017), en la cual no existen diferencias significativas en cuanto a los estresores en Estudiantes De Colegios Con Jornada Escolar Completa Y Jornada Escolar Regular De Cajamarca 2017, presentándose como estresor común el exceso de trabajo, lo cual concuerda con lo hallado por Barraza (2007) que señala que es un estresor habitual y se presenta en la mayoría de instituciones educativas.

En cuanto al segundo objetivo específico, comparar la diferencia entre el nivel de síntomas/reacciones las cuales son las expresiones que muestra el alumno de forma física, aquellos exteriorizados a través de reacciones corporales, psicológicas las afines a las funciones cognitivas o emocionales y las comportamentales que implican la conducta de la persona (Barraza, 2007). Muestra los siguientes resultados: en cuanto a la dimensión de síntomas: físicos, psicológicos y comportamentales muestran que el 35.2% presenta un nivel bajo, 57.4% nivel medio y el 7.4 % nivel alto en Huancayo

mientras que en Huancavelica el 49% presenta nivel bajo, 5 % nivel medio y el 7% de nivel alto (ver tabla 8). Concluyendo que la mayoría de estudiantes de Huancayo y Huancavelica se encuentran en el nivel medio, presentando un mayor nivel de síntomas los estudiantes de Huancayo. En el nivel alto los estudiantes de Huancayo presentan un 7 % de sintomatología, siendo las mayores reacciones físicas: el insomnio, la fatiga crónica. Entre las mayores reacciones psicológicas destacan los sentimientos de depresión y tristeza y la inquietud. En cuanto a las reacciones comportamentales las más frecuentes son: alteraciones en el consumo de alimentos y aislamiento. Mientras que los estudiantes de Huancavelica revelan un porcentaje similar de 7.4%. Entre las mayores reacciones físicas tenemos los comportamientos como rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. Entre las reacciones psicológicas de mayor incidencia se encuentran la angustia o desesperación. Finalmente, las reacciones comportamentales que se presentan con mayor frecuencia tenemos al aumento o baja de alimentos y el aislamiento. Siendo mayor el porcentaje obtenido en el nivel medio en ambos grupos 57.4% en estudiantes de Huancayo y 55% en el grupo de Huancavelica. En cuanto al nivel bajo el grupo de Huancayo presenta 35.2% y el de Huancavelica es de 49%. (Ver tabla 8). Estos resultados en cuanto al objetivo específico 2, muestran que existen diferencias significativas entre el nivel de síntomas/reacciones en estudiantes de preparación preuniversitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019, esto, tal vez debido a que las edades de los alumnos se encuentran en un rango de 14 a 19, manifestando su nivel de maduración de distinta manera haciendo que sus síntomas y reacciones se diferencien en las distintas situaciones de estrés.

Coincidimos en comparación con la investigación de Cornejo y Salazar (2018) en la cual existen diferencias significativas en el nivel de síntomas en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo, donde los alumnos de la Universidad

privada presentan un mayor nivel de síntomas, puede deberse a que ambas mantienen las mismas exigencias educativas.

Respecto al tercer objetivo específico, comparar la diferencia entre el nivel de las estrategias de afrontamiento en alumnos de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo en el año 2019, éstos son los procesos cognitivos y conductuales utilizados para manejar las demandas que son vistas como descomunales ante habilidades del individuo Lazarus & Folkman citado por Barraza (2006). En los resultados encontramos en el nivel alto un 7.4% en el grupo de Huancayo, mientras que en el grupo de Huancavelica un 0%; en el nivel medio los estudiantes de Huancayo muestran un 57.4% en tanto el grupo de Huancavelica presenta 43.1%, finalmente en el nivel bajo el grupo de Huancayo obtuvo un 35.2% y el de Huancavelica un 56.9% (ver tabla 9), siendo la estrategias de afrontamiento más utilizadas: la búsqueda de información sobre la situación y la asertividad.

A partir de los resultados se conoce que ambos grupos cuentan con las mismas habilidades y reconocen la importancia de la gestión del estrés. Esto muestra que el mayor porcentaje de estudiantes se encuentran en el nivel medio, lo que indica que poseen un nivel moderado del uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico.

Estos resultados con relación al objetivo específico 3, muestran que no existen diferencias significativas entre el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo - 2019, esto podría ser porque los alumnos conocen y utilizan las mismas estrategias de afrontamiento frente a situaciones estresantes, ya que mantienen casi las mismas costumbres e ideologías.

La investigación difiere con la de Rojas y Ramos (2017) en la cual existen diferencias significativas en cuanto al nivel de estrategias de afrontamiento en Estudiantes De Colegios Con Jornada Escolar Completa Y Jornada Escolar Regular De Cajamarca 2017, esto podría ser debido a que mantienen distintos horarios académicos y utilizan de manera inadecuada las estrategias de afrontamiento.

El presente estudio realizado a los estudiantes de dos academias pre-universitarias será de utilidad para la implementación de acciones de prevención que permitan una adecuada intervención para el manejo de estrés académico en estudiantes pre - universitarios que sirvan de ayuda en el futuro de estos alumnos a fin de que puedan lograr un buen desempeño cuando ingresen a la universidad.

## CONCLUSIONES

Los resultados muestran el nivel de estrés académico obtenido equivale a 44.7% en Huancayo y 39.2% en Huancavelica, que coincide con Barraza (2006) quien menciona los crecientes porcentajes de estrés académico en alumnos de educación media superior o superior.

En cuanto al objetivo general de comparar la diferencia entre el nivel de estrés académico en estudiantes de preparación pre universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo se tiene que el nivel de estrés académico en los estudiantes preuniversitarios de Huancavelica es de 39.2% y en los estudiantes de Huancayo es de 44.7%.

Siendo el valor de contraste 0.05 se tiene que el resultado de la significación en ambas muestras es mayor a este 0,089, se puede decir que no existe relación entre los resultados, por lo tanto, se rechaza la Hipótesis de investigación y se acepta la Hipótesis nula.

En cuanto al primer objetivo específico, comparar la diferencia entre el nivel de estresores en estudiantes de preparación pre universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo se tiene que el nivel de estresores en los alumnos de Huancavelica es de 0 % y en los alumnos de Huancayo es de 7.4%

Siendo el valor de contraste 0.05 se tiene que el resultado de la significación en ambas muestras es mayor a éste 0,449, se puede decir que no hay relación entre los resultados, por lo tanto, se rechaza la Hipótesis de Investigación y se acepta la Hipótesis nula.

En cuanto al segundo objetivo específico, comparar la diferencia entre el nivel de síntomas/reacciones en estudiantes de preparación pre universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo se tiene que el nivel de síntomas en los alumnos de Huancavelica es de 7% y en los alumnos de Huancayo es de 7,4 %

Siendo el valor de contraste 0.05 se tiene que el resultado de la significación en ambas muestras es menor a éste 0,034, se puede decir que existe relación entre los resultados, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación.

En cuanto al tercer objetivo específico, comparar la diferencia entre el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes de preparación pre universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo se tiene que el nivel de estrategias de afrontamiento en los alumnos de Huancavelica es de 0% y en los alumnos de Huancayo es de 7.4 %.

Siendo el valor de contraste 0.05 se tiene que el resultado de la significación en ambas muestras es mayor a éste 0,213, se puede decir que no existe relación entre los resultados, por lo tanto, se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula.

## **RECOMENDACIONES**

- 1.- Publicar la investigación en el repositorio de tesis de la UPLA a fin de servir de antecedente para investigaciones posteriores.
- 2.- Los docentes de las academias preuniversitarias deben de utilizar estrategias pedagógicas a fin de reducir los niveles de estrés ya que tiene una incidencia en el desempeño de los alumnos.
- 3.- talleres de actividades lúdicas, sociales, deportivas entre otras
- 4.- A los docentes, disminuir las actividades académicas para el hogar.
- 5.- A los alumnos, mejorar los hábitos de estudio y ejercicios de relajación basada en la respiración profunda
- 6.- Contar con psicólogos que brinden consejería y orientación a los estudiantes para que tengan un mejor manejo del estrés a través de las técnicas de afrontamiento.
- 7.- Implementar un programa de intervención y seguimiento a aquellos alumnos que manifiestan signos y síntomas de estrés académico.
- 8.- Contar con personal capacitado, para un adecuado uso en la aplicación de los resultados obtenidos.
- 9.- Efectuar investigaciones en la institución educativa, que involucre las variables estudiadas, con la finalidad de profundizar en la comprensión y el desarrollo de propuestas orientadas a mejorar el bienestar de los alumnos dentro de la institución.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Abouserie, R. (1994). *Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students*. [Fuentes y niveles de estrés en relación con el locus de control y la autoestima en estudiantes universitarios]. *Educational Psychology*, 14, 323-330.
- Anton, F. y Sarango, N. (2017) *Estrés Académico Y Rendimiento Escolar En Estudiantes Del Quinto De Secundaria De Un Colegio Privado De Chiclayo, 2017*. Para Obtener El Título Profesional De Licenciado En Psicología. Universidad Juan Mejía Baca, Chiclayo, pp 1-21
- Araujo, E., y Cayetano, D. (2016). *Estrés Académico y Presión Arterial en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional de Huancavelica -2016*. Para optar por el grado de licenciatura de Educación. Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, 9.3-66.
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* (9), 110 -127.
- Barraza, A. (2007). *El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo*. *Investigación Educativa* (7).
- Belloch, A.; Sandín, B.; Ramos, F. (1981) *Manual de Psicopatología*. Vol II, Madrid. Mc Graw Hill, p 8.
- Canon, W. (1932) *The wisdom of the body [La sabiduría del cuerpo]*: California University. W. W. Norton & Company.
- Cruz, C. y Vargas, L. (2001). *Estrés; entenderlo es manejarlo*. México: Alfa Omega
- Caldera, F.; Pulido, B.; Martínez, M. (2007) *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de pregrado*. Para optar el título de Psicología de la Facultad de ciencias sociales de la Universidad de Antioquía-Medellín –Colombia.p.78



- Chapital, O (2018) *El Rezago Universitario y su relación con el estrés, la depresión y el tipo de personalidad*. Iztapalapa, México. Grin Verlag.
- Curasma, J. y Ticllasuca, B. (2017) *Musicoterapia En El Estrés Académico De Estudiantes De La Facultad De Enfermería, Universidad Nacional De Huancavelica-2017*. Para Optar El Título Profesional De Licenciado En Enfermería, Escuela Profesional De Enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, pp 3-90
- Grinker, R. (1945) *Men under Stress [Hombres bajo estrés]*: St. Petersburg, Florida. J&A. Churchill
- Hernández, R.; Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Jaureuizar, J. & Espina, A. (2005) *Enfermedad física crónica y familia*. Madrid Libros en Red.
- Lazarus, R. & Folkman. S. (1986) *Estrés y Procesos Cognitivos*: Barcelona. Martin Roca, p.64
- Imaicela, L (2018) *Técnicas y Juegos De Relajación Para Afrontar El Estrés Académico en Los Estudiantes De Segundo Año De Bachillerato "B" De La Unidad Educativa Pio Jaramillo Alvarado, Loja. 2017-2018*. Para obtener el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de Loja, Ecuador, 1-37
- Gonzales, E. (2015) *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1. y 5 grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015*. Para obtener el título profesional de Psicóloga, Universidad Peruana Unión, Lima, pp 1-38
- Jiménez, M. (2013) *Adaptación del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes universitarios cubanos*. Para optar el grado de Licenciado en Psicología, Universidad Central "Marta Abreli" de las Villas, Cuba, pp 1-72
- Matamoros, E. y Paquiyauri, R. (2016) *Estrategias De Afrontamiento Frente Al Estrés En Estudiantes De La Facultad De Enfermería, Universidad Nacional De Huancavelica-*


2016. Para Optar El Título Profesional De Licenciada En Enfermería, Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, pp 16-54
- Muñoz, F.J. (2004). *El estrés académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Oblitas, G. L (2004). *Manual de psicología clínica y de la salud Hospitalaria*. Colombia. Editorial Psicom.
- Orlandini A. (1999) *El estrés, qué es y cómo evitarlo*. México: Fondo de Cultura Económica
- Ortiz, F (2008) *Vivir sin Estrés*. México. Editorial Pax México
- Rosales, J. (2016) *Estrés Académico Y Hábitos De Estudio En Universitarios de la Carrera de Psicología de un Centro de Formación Superior Privada De Lima-Sur*. Para Optar El Grado de Licenciada En Psicología, Universidad Autónoma del Perú. Lima, pp 13-74.
- Sánchez, G. (2018) *Guía de Estrategias de Afrontamiento para Disminuir el Estrés Académico En Los Estudiantes Del Tercer Año De Bachillerato General, Paralelo “B”, Del Colegio 27 De Febrero De La Ciudad De Loja*. Para obtener el grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de Loja, Ecuador, pp 112-144
- Selye, H. (1950) *The Stress of Life [El estrés de la vida]*: Bensalem, PA, U.S.A. McGraw-Hill Education
- Selye, H. (1974) *Stress Without Distress [Estrés sin angustia]*: U.S.A. Lippincott Williams & Wilkins
- Selye, H (1976) *Stress in health and disease [Estrés en salud y enfermedad.]*: U.S.A. McGraw-Hill-Education, p.15.
- Vara, A. (2015) *7 pasos para elaborar una tesis*. Macro, Perú, ,236(1)
- Wolf, H (1949). *Stress, social support and sense of coherence [Estrés, apoyo social y sentido de coherencia.]*. Western Journal of Nursing Research

# **ANEXOS**

Anexo 1. Matriz de consistencia

TÍTULO:

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PREPARACIÓN PRE-UNIVERSITARIA DE DOS ACADEMIAS DE HUANCVELICA Y HUANCAYO -2019

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA
<p><b>GENERAL</b></p> <p>¿Cuál es la diferencia entre el nivel de estrés académico en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019?</p>	<p><b>GENERAL</b></p> <p>Comparar la diferencia entre el nivel de estrés académico en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019</p>	<p><b>GENERAL</b></p> <p>H1: Existen diferencias significativas entre el nivel de estrés académico en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019</p>	<p><b>VARIABLE 1:</b></p> <p>Estrés Académico</p>	<p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN</b> Es de tipo no experimental <b>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</b> Descriptivo <b>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b> Descriptivo comparativo Donde:</p>  <pre> graph LR     M1 --&gt; O1     M2 --&gt; O1             </pre> <p>M1: Academia Pre-Universitaria Pitágoras en Huancavelica M2: Academia Pre-Universitaria “Nobel” en Huancayo O1: Estrés Académico</p> <p><b>POBLACIÓN-MUESTRA</b> Constituida por 105 estudiantes de las Academias Pre-Universitarias “Pitágoras” y “Nobel”.</p> <p><b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b></p> <p>Encuesta-Inventario SISCO del Estrés Académico, Barraza 2006</p> <p><b>TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS</b></p> <p>Tablas Gráficos Comparación de porcentajes (chi cuadrado)</p>
<p><b>ESPECIFICOS</b></p> <p>¿Cuál es la diferencia entre el nivel de estresores en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019?</p> <p>¿Cuál es la diferencia entre el nivel de síntomas/reacciones en estudiantes en preparación pre- universitaria de dos academias Huancavelica y Huancayo -2019?</p> <p>¿Cuál es la diferencia entre el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes en preparación pre- universitaria de dos academias Huancavelica y Huancayo -2019?</p>	<p><b>ESPECÍFICOS</b></p> <p>Comparar la diferencia entre el nivel de estresores en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019</p> <p>Comparar la diferencia entre el nivel de síntomas/reacciones en estudiantes en preparación pre- universitaria de dos academias Huancavelica y Huancayo -2019</p> <p>Comparar la diferencia entre el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes en preparación pre- universitaria de dos academias Huancavelica y Huancayo -2019</p>	<p><b>ESPECÍFICAS</b></p> <p>HI: Existen diferencias significativas entre el nivel de estresores en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019</p> <p>HI: Existen diferencias significativas entre el nivel de síntomas/reacciones en estudiantes en preparación pre- universitaria de dos academias Huancavelica y Huancayo -2019</p> <p>HI: Existen diferencias significativas entre el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes en preparación pre- universitaria de dos academias Huancavelica y Huancayo -2019</p>	<p><b>DIMENSIONES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estresores</li> <li>- Síntomas/Reacciones</li> <li>- Estrategias De Afrontamiento</li> </ul>	

Anexo 2. Matriz de operacionalización de la variable

VARIABLE 1	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDIDA
Estrés académico	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. (BARRAZA, 2005)	El estrés académico se mide a través de los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento. Para ello utilizaremos el inventario SISCO del Estrés académico del Dr. Arturo Barraza Macías	Estresores	1. Medir el nivel de presión ante la competitividad. 2. Medir el nivel de tensión ante la sobrecarga de tareas y trabajos. 3. Evaluar el nivel de tensión ante los profesores. 4. Medir el nivel de nerviosismo ante los exámenes. 5. Medir la presión ante trabajos escolares. 6. Evaluar el nivel de inquietud al no comprender los temas de la clase. 7. Evaluar el nivel de tensión para participar en clase. 8. Medir la ansiedad ante el tiempo limitado para los trabajos.	1. Con qué frecuencia te altera la competencia con los compañeros del grupo. 2. Con qué frecuencia te altera la sobrecarga de tareas y trabajos escolares 3. Con qué frecuencia te altera la personalidad y el carácter del profesor. 4. Con qué frecuencia te alteran las evaluaciones de los profesores 5. Con qué frecuencia te altera el tipo de trabajo que te piden los profesores 6. Con qué frecuencia te altera no entender los temas que se abordan en la clase. 7. Con qué frecuencia te altera la participación en clase 8. Con qué frecuencia te altera el tener un tiempo limitado para hacer el trabajo.	Ordinal
			Síntomas	9. Medir la frecuencia de los trastornos del sueño. 10. Medir los niveles de cansancio. 11. Medir la afección de dolores de cabeza. 12. Medir la frecuencia de problemas estomacales. 13. Medir las conductas de morderse las uñas, rascarse. 14. Medir la dificultad de dormir adecuadamente. 15. Medir la capacidad de conservar la tranquilidad.	9. Con qué frecuencia presentas problemas para dormir cuando estas preocupado o nervioso. 10. Con qué frecuencia sientes fatiga crónica cuando estas preocupado o nervioso. 11. Con qué frecuencia sientes dolores de cabeza o migrañas cuando estas preocupado o nervioso 12. Con qué frecuencia tienes problemas digestivos, dolor abdominal o diarrea cuando estas preocupado o nervioso. 13. Con qué frecuencia tienes reacciones como Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. cuando estas preocupado o nervioso. 14. Con qué frecuencia sientes somnolencia o mayor necesidad de dormir cuando estas preocupado o nervioso 15. Con qué frecuencia sientes Inquietud cuando estas preocupado o	

				<p>16.Medir los niveles de tristeza y depresión.</p> <p>17.Medir los niveles de ansiedad.</p> <p>18.Medir el nivel de problemas de concentración</p> <p>19.Medir niveles de agresión e irritabilidad.,</p> <p>20.Evaluar la tendencia a discutir.</p> <p>21.Evaluar la tendencia al aislamiento</p> <p>22.Medir el nivel de desgano ante labores escolares.</p> <p>23.Evaluar la incidencia de los trastornos de alimentación.</p>	<p>nervioso</p> <p>16 Con qué frecuencia tienes sentimientos de depresión y tristeza cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>17 Con qué frecuencia sientes ansiedad, angustia o desesperación cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>18 Con qué frecuencia tienes problemas de concentración cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>19 Con qué frecuencia te sientes agresivo o irritable cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>20 Con qué frecuencia tienes conflictos o tendencia a discutir cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>21 Con qué frecuencia te aíslas de los demás cuando estas preocupado o nervioso.</p> <p>22 Con qué frecuencia tienes desgano para realizar las labores escolares cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>23 Con qué frecuencia aumentas o disminuyes el consumo de alimentos cuando estas preocupado o nervioso</p>	
			<p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>24.Medir el nivel de asertividad.</p> <p>25.Medir la capacidad de resolución de problemas.</p> <p>26.Medir la capacidad de automotivación.</p> <p>27.Evaluar el nivel de creencias religiosas</p> <p>28.Evaluar la capacidad de buscar estrategias para resolver sus dificultades</p> <p>29.Medir el nivel de confianza hacia los demás</p>	<p>24 Con qué frecuencia utilizas la asertividad</p> <p>25 Con qué frecuencia elaboras un plan y ejecución de sus tareas.</p> <p>26 Con qué frecuencia te elogias.</p> <p>27 Con qué frecuencia recurre a la religión</p> <p>28 Con qué frecuencia buscas información sobre una situación.</p> <p>29 Con qué frecuencia dialogas sobre la situación.</p>	

### Anexo 3. Matriz de operacionalización del Instrumento

VARIABLE 1	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA VALORATIVA
Estrés Académico	Estresores	1.Medir el nivel de presión ante la competitividad. 2.Medir el nivel de tensión ante la sobrecarga de tareas y trabajos. 3.Evaluar el nivel de tensión ante los profesores. 4.Medir el nivel de nerviosismo ante los exámenes. 5.Medir la presión ante trabajos escolares. 6.Evaluar el nivel de inquietud al no comprender los temas de la clase. 7.Evaluar el nivel de tensión para participar en clase. 8.Medir la ansiedad ante el tiempo limitado para los trabajos.	1.Con qué frecuencia te altera la competencia con los compañeros del grupo. 2. Con qué frecuencia te altera la sobrecarga de tareas y trabajos escolares 3. Con qué frecuencia te altera la personalidad y el carácter del profesor. 4. Con qué frecuencia te alteran las evaluaciones de los profesores 5 Con qué frecuencia te altera el tipo de trabajo que te piden los profesores 6 Con qué frecuencia te altera no entender los temas que se abordan en la clase. 7 Con qué frecuencia te altera la participación en clase 8 Con qué frecuencia te altera el tener un tiempo limitado para hacer el trabajo.	Cuestionario de Encuesta	1: NUNCA 2: CASI NUNCA 3: ALGUNAS VECES 4: CASI SIEMPRE 5: SIEMPRE
	Síntomas	9.Medir la frecuencia de los trastornos del sueño. 10.Medir los niveles de cansancio. 11.Medir la afección de dolores de cabeza. 12.Medir la frecuencia de problemas estomacales. 13.Medir las conductas de morderse las uñas, rascarse. 14.Medir la dificultad de dormir adecuadamente. 15.Medir la capacidad de conservar la tranquilidad.	9 Con qué frecuencia presentas problemas para dormir cuando estas preocupado o nervioso. 10 Con qué frecuencia sientes fatiga crónica cuando estas preocupado o nervioso. 11 Con qué frecuencia sientes dolores de cabeza o migrañas cuando estas preocupado o nervioso 12 Con qué frecuencia tienes problemas digestivos, dolor abdominal o diarrea cuando estas preocupado o nervioso. 13 Con qué frecuencia tienes reacciones como Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. cuando estas preocupado o nervioso. 14 Con qué frecuencia sientes somnolencia o mayor necesidad de dormir cuando estas preocupado o nervioso 15 Con qué frecuencia sientes Inquietud cuando estas		

		<p>16.Medir los niveles de tristeza y depresión.</p> <p>17.Medir los niveles de ansiedad.</p> <p>18.Medir el nivel de problemas de concentración</p> <p>19.Medir niveles de agresión e irritabilidad.,</p> <p>20.Evaluar la tendencia a discutir.</p> <p>21.Evaluar la tendencia al aislamiento</p> <p>22.Medir el nivel de desgano ante labores escolares.</p> <p>23.Evaluar la incidencia de los trastornos de alimentación.</p>	<p>preocupado o nervioso</p> <p>16 Con qué frecuencia tienes sentimientos de depresión y tristeza cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>17 Con qué frecuencia sientes ansiedad, angustia o desesperación cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>18 Con qué frecuencia tienes problemas de concentración cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>19 Con qué frecuencia te sientes agresivo o irritable cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>20 Con qué frecuencia tienes conflictos o tendencia a discutir cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>21 Con qué frecuencia te aíslas de los demás cuando estas preocupado o nervioso.</p> <p>22 Con qué frecuencia tienes desgano para realizar las labores escolares cuando estas preocupado o nervioso</p> <p>23 Con qué frecuencia aumentas o disminuyes el consumo de alimentos cuando estas preocupado o nervioso</p>		
	Estrategias de afrontamiento	<p>24.Medir el nivel de asertividad.</p> <p>25.Medir la capacidad de resolución de problemas.</p> <p>26.Medir la capacidad de automotivación.</p> <p>27.Evaluar el nivel de creencias religiosas</p> <p>28.Evaluar la capacidad de buscar estrategias para resolver sus dificultades</p> <p>29.Medir el nivel de confianza hacia los demás</p>	<p>24 Con qué frecuencia utilizas la asertividad</p> <p>25 Con qué frecuencia elaboras un plan y ejecución de sus tareas.</p> <p>26 Con qué frecuencia te elogias.</p> <p>27 Con qué frecuencia recurre a la religión</p> <p>28 Con qué frecuencia buscas información sobre una situación.</p> <p>29 Con qué frecuencia dialogas sobre la situación.</p>		



## Anexo 4. Instrumento

# Cuestionario del Inventario SISCO de Estrés Académico

Edad: ..... Sexo: (M) (F)

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes 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.

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, responde las siguientes preguntas:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Con qué frecuencia te altera la competencia con los compañeros del grupo	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia te altera la sobrecarga de tareas y trabajos escolares	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia te altera la personalidad y el carácter del profesor	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia te alteran las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia te altera el tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia te altera no entender los temas que se abordan en la clase.	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia te altera la participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia te altera el tener un tiempo limitado para hacer el trabajo.	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia presentas problemas para dormir cuando estas preocupado o nervioso.	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia sientes fatiga crónica (cansancio permanente) cuando estas preocupado o nervioso.	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia sientes dolores de cabeza o migrañas cuando estas preocupado o nervioso.	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia tienes problemas digestivos, dolor abdominal o diarrea cuando estas preocupado o nervioso.	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia tienes reacciones como Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. cuando estas preocupado o nervioso.	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia sientes somnolencia o mayor necesidad de dormir cuando estas preocupado o nervioso	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia sientes Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) cuando estas preocupado o nervioso	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia tienes sentimientos de depresión y tristeza (decaído) cuando estas preocupado o nervioso	1	2	2	4	5
Con qué frecuencia sientes ansiedad, angustia o desesperación cuando estas preocupado o nervioso	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia tienes problemas de concentración cuando estas preocupado o nervioso	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia te sientes agresivo o irritable cuando estas preocupado o nervioso	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia tienes conflictos o tendencia a discutir cuando estas preocupado o nervioso	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia te aíslas de los demás cuando estas preocupado o nervioso	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia tienes desgano para realizar las labores escolares cuando estas preocupado o nervioso	1	2	3	4	5
Con qué frecuencia aumentas o disminuyes el consumo de alimentos cuando estas preocupado o nervioso	1	2	3	4	5

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Con que frecuencia utilizas la asertividad (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	1	2	3	4	5
Con que frecuencia elaboras un plan y ejecución de sus tareas.	1	2	3	4	5
Con que frecuencia te elogias.	1	2	3	4	5
Con que frecuencia recurres a la religión (oraciones o asistencia a misa).	1	2	3	4	5
Con que frecuencia buscas información sobre una situación.	1	2	3	4	5
Con que frecuencia dialogas sobre la situación (conversación del problema que te preocupa).	1	2	3	4	5

## Anexo 5. Documento de Autorización de la Institución



### CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo, Pecho Limaylla Vidal. Director de la Academia Pre- Universitaria "Nobel", autorizo que los Bach. Ruiz Yachi Katherine Gisell y Espinoza Aguirre Pamela, puedan realizar la aplicación del instrumento para ejecutar su investigación titulada: "ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PREPARACIÓN PRE-UNIVERSITARIA DE DOS ACADEMIAS DE HUANCAVELICA Y HUANCAYO -2019", en el mes de febrero del presente año 2019.

Se entrega la presente autorización, a solicitud escrita de los interesados para los fines que estimen conveniente.

Huancayo, 08 de Febrero del 2019.



FIRMA Y ROSA FIRMA  
PECHO LIMAYLLA VIDAL

## CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo, ELVIS BENITO RODRIGUEZ.....

Director de la Institución Educativa "LA PRE.....", autorizo que los Bach. ESPINOZA AGUIRRE PAMELA y RUIZ YACHI KATHERINE puedan realizar la aplicación del instrumento para ejecutar su investigación titulada: "Estrés académico en estudiantes de preparación pre-universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019", en el mes de Febrero del presente año 2019.

Se entrega la presente autorización, a solicitud escrita de los interesados para los fines que estimen conveniente.

Huancavelica, 11 de Febrero del 2019.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA  
"PITAGORAS DE SAMOA"  
HUANCVELICA

  
Prof. Elvis F. Benito Rodríguez  
FIRMA Y ROSTRO



## Anexo 6. Confiabilidad del Instrumento

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) refiere el grado en que la aplicación repetida el instrumento al mismo individuo produce iguales resultados, para ello se utilizó la prueba piloto

### RESULTADOS DE LA PRUEBA PILOTO

**Tabla 2**  
*Resumen de procesamiento de datos*

		N	%
Casos	Valido	12	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	12	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento

**Tabla 3**  
*Estadísticas de Fiabilidad*

Alfa de Cronbach	N de Elementos
,924	29

**Conclusión:** El resultado obtenido es de 0,924 siendo mayor a 0.700 probando así que es un instrumento con una confiabilidad muy alta en la escala de alfa de Cronbach.

## Anexo 7. Validez del Instrumento por criterio de jueces

# Constancia

Juicio de experto

Yo, Mariana del Rocío Arrué Cipuentes, con Documento Nacional de Identidad No. 44441414 certifico que realicé el juicio de experto al instrumento presentado por los bachilleres en psicología ESPINOZA AGUIRRE Pamela, RUIZ YACHI Katherine Gisell, en la investigación titulada: "ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PREPARACIÓN PRE-UNIVERSITARIA DE DOS ACADEMIAS DE HUANCVELICA Y HUANCAYO -2019".

Huancayo, Febrero del 2019


.....  
FIRMA

# Constancia

Juicio de experto

Yo, Patricia Palomino Abaster, con Documento Nacional de Identidad No. 08115819 certifico que realicé el juicio de experto al instrumento presentado por los bachilleres en psicología ESPINOZA AGUIRRE Pamela, RUIZ YACHI Katherine Gisell, en la investigación titulada: "ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PREPARACIÓN PRE-UNIVERSITARIA DE DOS ACADEMIAS DE HUANCVELICA Y HUANCAYO -2019".

Huancayo, Febrero del 2019



.....  
FIRMA

## Constancia

Juicio de experto

Yo, Pilar Mireille Ramos Espinoza, con Documento Nacional de Identidad No. 22521253 certifico que realicé el juicio de experto al instrumento presentado por los bachilleres en psicología ESPINOZA AGUIRRE Pamela, RUIZ YACHI Katherine Gisell, en la investigación titulada: "ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE PREPARACIÓN PRE-UNIVERSITARIA DE DOS ACADEMIAS DE HUANCVELICA Y HUANCAYO -2019".

Huancayo, Febrero del 2019

  
.....  
**FIRMA**

PIRAR MIREILLE RAMOS ESPINOZA  
D.N.I: 22521253  
C.B.P: 8457



### Anexo 8. Data de procesamiento de datos

<b>ESTRESORESHVL</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	16,00	4	7.4	7.4	7.4
	17,00	5	9.3	9.3	16.7
	20,00	6	11.1	11.1	27.8
	21,00	5	9.3	9.3	37.0
	22,00	10	18.5	18.5	55.6
	24,00	4	7.4	7.4	63.0
	27,00	4	7.4	7.4	70.4
	30,00	12	22.2	22.2	92.6
	32,00	4	7.4	7.4	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

<b>ESTRESORESHYO</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	10,00	2	3.7	3.9	3.9
	12,00	2	3.7	3.9	7.8
	15,00	7	13.0	13.7	21.6
	18,00	15	27.8	29.4	51.0
	19,00	2	3.7	3.9	54.9
	24,00	4	7.4	7.8	62.7
	25,00	12	22.2	23.5	86.3
	27,00	3	5.6	5.9	92.2
	28,00	4	7.4	7.8	100.0
	Total	51	94.4	100.0	
Perdidos	Sistema	3	5.6		
Total		54	100.0		

<b>SINTOMASHVL</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	19,00	5	9.3	9.3	9.3
	26,00	4	7.4	7.4	16.7
	28,00	5	9.3	9.3	25.9
	29,00	5	9.3	9.3	35.2
	38,00	6	11.1	11.1	46.3
	39,00	5	9.3	9.3	55.6
	42,00	4	7.4	7.4	63.0
	45,00	12	22.2	22.2	85.2
	50,00	4	7.4	7.4	92.6
	55,00	4	7.4	7.4	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

<b>SINTOMASHYO</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	18,00	2	3.7	3.9	3.9
	24,00	5	9.3	9.8	13.7
	26,00	3	5.6	5.9	19.6
	27,00	4	7.4	7.8	27.5
	30,00	5	9.3	9.8	37.3
	32,00	2	3.7	3.9	41.2
	33,00	4	7.4	7.8	49.0
	35,00	4	7.4	7.8	56.9
	36,00	2	3.7	3.9	60.8
	38,00	5	9.3	9.8	70.6
	43,00	3	5.6	5.9	76.5
	52,00	3	5.6	5.9	82.4
	53,00	5	9.3	9.8	92.2
	87,00	4	7.4	7.8	100.0
	Total	51	94.4	100.0	
Perdidos	Sistema	3	5.6		
Total		54	100.0		

<b>ESTRATEGIA SHVL</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	15,00	9	16.7	16.7	16.7
	18,00	10	18.5	18.5	35.2
	19,00	8	14.8	14.8	50.0
	22,00	10	18.5	18.5	68.5
	23,00	4	7.4	7.4	75.9
	24,00	5	9.3	9.3	85.2
	25,00	4	7.4	7.4	92.6
	31,00	4	7.4	7.4	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

<b>ESTRATEGIA SHYO</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	8,00	2	3.7	3.9	3.9
	10,00	2	3.7	3.9	7.8
	11,00	4	7.4	7.8	15.7
	13,00	5	9.3	9.8	25.5
	14,00	5	9.3	9.8	35.3
	15,00	2	3.7	3.9	39.2
	17,00	4	7.4	7.8	47.1
	18,00	5	9.3	9.8	56.9
	19,00	9	16.7	17.6	74.5
	23,00	3	5.6	5.9	80.4
	27,00	5	9.3	9.8	90.2
	28,00	5	9.3	9.8	100.0
	Total		51	94.4	100.0
Perdidos	Sistema	3	5.6		
Total		54	100.0		

TOTALHVL					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	60,00	4	7.4	7.4	7.4
	65,00	10	18.5	18.5	25.9
	67,00	5	9.3	9.3	35.2
	76,00	6	11.1	11.1	46.3
	83,00	5	9.3	9.3	55.6
	89,00	4	7.4	7.4	63.0
	94,00	8	14.8	14.8	77.8
	97,00	4	7.4	7.4	85.2
	106,00	4	7.4	7.4	92.6
	107,00	4	7.4	7.4	100.0
	Total	54	100.0	100.0	

TOTALHYO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	36,00	2	3.7	3.9	3.9
	49,00	2	3.7	3.9	7.8
	52,00	5	9.3	9.8	17.6
	57,00	2	3.7	3.9	21.6
	64,00	2	3.7	3.9	25.5
	65,00	3	5.6	5.9	31.4
	66,00	5	9.3	9.8	41.2
	72,00	4	7.4	7.8	49.0
	74,00	2	3.7	3.9	52.9
	76,00	4	7.4	7.8	60.8
	89,00	3	5.6	5.9	66.7
	91,00	5	9.3	9.8	76.5
	93,00	3	5.6	5.9	82.4
	98,00	5	9.3	9.8	92.2
	131,00	4	7.4	7.8	100.0
	Total	51	94.4	100.0	
Perdidos	Sistema	3	5.6		
Total		54	100.0		

## Anexo 9. Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitado en una investigación cuyo objetivo es comparar la diferencia entre el nivel de estrés académico en estudiantes de preparación pre- universitaria de dos academias de Huancavelica y Huancayo -2019.

Para lograr dicho objetivo usted contestara el cuestionario del Inventario SISCO de Estrés Académico que contiene 29 ítems, el cual mide el estrés académico a través de tres dimensiones: estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Su participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usara para ningún propósito fuera de lo planteado en esta investigación. El cuestionario será codificado para mantener el anonimato y su nombre no aparecerá en ningún reporte parcial o final de este estudio.

No existe riesgo aparente para usted al participar en este estudio y si no le agrada puede abandonarlo en cualquier momento sin que este acarre perjuicio alguno. Tiene derecho de hacer cualquier pregunta al respecto al investigador y también la posibilidad, si así lo desee de conocer los resultados personales del cuestionario.

Con su participación usted contribuirá a incrementar el conocimiento acerca del tema en estudio.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación cuyo propósito y demás condiciones indicadas líneas arriba me ha sido debidamente explicado.

Firma

Nombre

: \_\_\_\_\_

## Anexo 10. Fotos de la aplicación del instrumento



