

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA DE FORMACION PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

SECUNDARIA



T E S I S

**Niveles de estrés en los estudiantes de secundaria en la emblemática
institución educativa “Seis de Agosto” de la provincia de Junín, 2021**

Para optar el título profesional de:

Licenciado (a) en Educación

Con mención: Ciencias Sociales, Filosofía y Psicología Educativa

Autoras:

Bach. Nelsie Elvira CARHUARICRA ESPINOZA

Bach. Kevin Deyvit SILVESTRE GONZALES

Asesora:

Dr. Eva Elsa CÓNDOR SURICHAQUI

Cerro de Pasco – Perú – 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA DE FORMACION PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

SECUNDARIA



T E S I S

**Niveles de estrés en los estudiantes de secundaria en la emblemática
institución educativa “Seis de Agosto” de la provincia de Junín, 2021**

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:

Dr. Rudy CUEVAS CIPRIANO
PRESIDENTE

Dr. Luis Javier DE LA CRUZ PATIÑO
MIEMBRO

Mg. Antonio Eduardo YANCAN CAMAHUALI
MIEMBRO



Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión
Facultad de Ciencias de la Educación
Unidad de Investigación

INFORME DE ORIGINALIDAD N° 102-2023

La Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión ha realizado el análisis con exclusiones en el Software Turnitin Similarity, que a continuación se detalla:

Presentado por:

CARHUARICRA ESPINOZA, Nelsie Elvira y SILVESTRE GONZALES, Kevin Deyvit

Escuela de Formación Profesional

Educación Secundaria

Tipo de trabajo: **Tesis**

Título del trabajo

Niveles de estrés en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa "Seis de Agosto" de la provincia de Junín, 2021

Asesor:

CÓNDOR SURICHAQUI, Eva Elsa

Índice de Similitud: **26%**

Calificativo

APROBADO

Se adjunta al presente el informe y el reporte de evaluación del software Turnitin similarity.

Cerro de Pasco, 1 de noviembre del 2023


Dr. Jacinto Alejandro Alejos Lopez
Director (e) Unidad de Investigación
Facultad de Ciencias de la
Educación

DEDICATORIA

Esta tesis para optar el Título
Profesional de Licenciados lo
dedicamos a nuestros padres

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por todo lo que nos han dado hasta el momento, pues es él, el que con su infinito poder y nuestra decisión se hará todo posible de alcanzar nuestras metas.

Así mismo también agradecemos a la Directora y toda la comunidad educativa de la **EMBLEMÁTICA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SEIS DE AGOSTO” DE LA PROVINCIA DE JUNÍN, 2021**, que nos dieron la oportunidad en momentos difíciles poco repetibles de la pandemia a nivel mundial que generó cuadros indescritibles de desastre en la humanidad al que no ha sido ajeno la mencionada Institución Educativa, a ellos nuestra gratitud por siempre.

Nuestro agradecimiento a la Dr. Eva Elsa CÓNDR SURICHAQUI, Asesora de tesis, por su motivación y apoyo constante en la época de la pandemia y post pandemia para materializar nuestro trabajo de investigación.

Como también nuestro reconocimiento a todos los profesionales y amigos académicos que aportaron al fortalecimiento de esta investigación, concediéndonos oportunas sugerencias, puntos de vista constructoras y apoyo decidido mientras se cristalizaba el presente estudio.

A nuestra alma máter la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, por darnos la oportunidad académica para forjarnos una profesión y dar lo mejor a la sociedad en materia educativa.

A los prestigiosos docentes del Programa de Estudios Ciencias Sociales, Filosofía y Psicología Educativa por su dedicación constante en facilitarnos las mejores herramientas para ser profesionales.

RESUMEN

El estudio realizado ha permitido establecer la descripción de variables de los niveles de estrés en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa “Seis de Agosto” de la provincia de Junín, 2021, en la Región Junín-Perú. Es una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo básico, descriptivo, de diseño descriptivo-exploratorio, con una muestra de 40 estudiantes del 5to año de educación secundaria.

Para recoger la información se aplicó un inventario psicopedagógico sobre el estrés (cuestionario) con dos dimensiones: práctica de situaciones y evaluación, y cinco indicadores: situaciones estresantes en la convivencia escolar en el aula virtual, reacciones físicas, psicológicas, comportamentales y estrategias para afrontar las situaciones estresantes las que se validaron mediante el Alfa de Cronbach con un 0,829; de confiabilidad y como también se validó con el juicio de expertos respectivamente. Entonces los resultados encontrados demostraron que a un nivel de Valor de $P > 0.05$; de la Prueba de Chi-Cuadrado = No es significativo los niveles de estrés en la muestra de estudio; por lo tanto se demuestra la hipótesis alterna en el que el nivel de estrés en cuanto a las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021; en un alto porcentaje si son adecuados y equilibrados significativamente como resultado de la elección de la práctica de situaciones poco estresantes en sus estudios; muy posible esto se debe a que dicha institución educativa cuenta con una política de tutoría e intervención psicopedagógica con la participación de psicólogos y docentes de diversas áreas de Ciencias Sociales pero con la mención de psicología educativa.

Palabras clave: Estrés, niveles, adecuado, medianamente adecuado, inadecuado.

ABSTRACT

The study carried out has allowed establishing the description of variables of stress levels in high school students of the Emblematic Educational Institution "Seis de Agosto" of the province of Junín, 2021, in the Junín-Perú Region. It is a research with a quantitative approach, of a basic, descriptive type, with a descriptive-exploratory design, with a sample of 40 students in the 5th year of secondary education.

To collect the information, a psycho-pedagogical inventory on stress (questionnaire) was applied with two dimensions: practice of situations and evaluation, and five indicators: stressful situations in school life in the virtual classroom, physical, psychological, behavioral reactions and coping strategies. stressful situations were validated by Cronbach's Alpha with 0.829; of reliability and how it was also validated with the judgment of experts respectively. Then the results found showed that at a value level of $P > 0.05$; from the Chi-Square Test = The stress levels in the study sample are not significant; Therefore, the alternative hypothesis is demonstrated in which the level of stress in terms of the physical, psychological and behavioral reactions of the high school students of the Emblematic Educational Institution Seis de Agosto in the province of Junín, 2021; in a high percentage if they are significantly adequate and balanced as a result of choosing to practice low-stress situations in their studies; It is very possible that this is due to the fact that said educational institution has a tutoring and psycho-pedagogical intervention policy with the participation of psychologists and teachers from various areas of Social Sciences but with the mention of educational psychology.

Keywords: Stress, levels, adequate, moderately adequate, inadequate.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio de investigación se ha desarrollado con el propósito de describir y determinar los niveles de estrés en los estudiantes del 5to año de secundaria de la Emblemática Institución Educativa “Seis de Agosto” de la provincia de Junín, 2021; el estrés desde el punto de vista científico abordado por Papalia y Wendkos (1989) manifiesta que: “un poco de estrés es positivo”, el convivir con diferentes tipos de estrés en este caso físicos, psicológicos y comportamentales en el proceso de los estudios de adolescentes les permite madurar y estar en un equilibrio de su propio entorno haciendo que las situaciones estresantes sean adecuados, medianamente adecuados o inadecuados, a fin de afrontarlos y no dejarnos influenciar por el estrés que muchas veces está en la estructura mental del observador, y que las personas que aspiran cada día ser mejor no están libres de situaciones difíciles, el problema es como lo enfrentamos y afrontamos, por ello nos hemos permitido realizar este estudio a nivel descriptivo; por otro lado es con la finalidad de Optar el Título Profesional de Licenciado en Educación en la mención de Ciencias Sociales, Filosofía y Psicología Educativa.

Lo valioso de esta investigación es que lo hemos llevado a cabo en un escenario muy difícil la emergencia sanitaria del COVID-19 a nivel de todo el mundo poniendo todo el esfuerzo y comprobando toda la formación profesional en una de las menciones de la especialidad como es en psicología educativa, porque todos hemos sido y seguimos siendo afectados por el estrés; pero que interesante reflexionar que todo nuestras experiencia no fueron malas y existe muchos conocimientos por ser analizados, explicados y aplicados en nuestro contexto.

El informe de investigación contiene los siguientes capítulos:

Capítulo I: Está conformado por el problema de investigación y sus respectivos componentes: identificación y determinación del problema, delimitación de la

investigación, formulación del problema, objetivos generales y específicos, justificación de la investigación y sus respectivas limitaciones, donde se ha planteado las causas y efectos que ha presentado el problema de investigación, estableciendo su pronóstico respectivo para realizar el estudio en relación con las variables de investigación: los niveles de estrés.

Capítulo II: Se presenta información compuesto por los antecedentes de estudio relacionados con una o ambas variables de estudio a nivel local, nacional e internacional, asimismo, las teorías científicas que sustentan cada uno de los referentes relacionados con las variables y sus respectivas dimensiones establecidas para el estudio, la definición de términos básicos utilizados en la investigación, formulación de las hipótesis general, específica, nula y estadística, las variables representadas con su respectiva operacionalización que muestra sus dimensiones, indicadores e ítems que han posibilitado la elaboración de los instrumentos y su respectiva aplicación a la muestra de investigación con el fin de validarlo.

Capítulo III: Conformado por la metodología y las técnicas de investigación compuesto por el tipo, nivel, métodos de investigación, diseño, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, la selección, validación y confiabilidad de los instrumentos, técnicas de procesamiento y análisis de datos, tratamiento estadístico y orientación ética.

Capítulo IV: Presenta la información detallada con los resultados de la investigación donde se describe el trabajo de campo, el análisis e interpretación de los resultados a partir de la presentación de tablas y gráficos estadísticos; las respectivas pruebas de hipótesis general y específicas, con aplicación estadística correspondiente de Chi Cuadrado, por tratarse de datos no paramétricos y ordinales, finalmente se considera

la discusión de resultados donde se detalla las coincidencias y diferencias con las investigaciones que forman parte de los antecedentes de estudio respectivamente.

Para finalizar este acápite parte importante, nos admitimos poner a consideración de reconocidos miembros del jurado de tesis para su respectiva evaluación, en nuestra situación de ex alumnos que siempre hemos cumplido normas y reglamentos de nuestra institución, estamos atentos a sus observaciones y contribuciones que con mucho respeto y consideración vamos a tener en cuenta, a la vez será un estímulo más para seguir investigando nuestro contexto educativo.

Los autores.

ÍNDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	
INDICE DE TABLA	
INDICE DE FIGURA	

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.	Identificación y determinación del problema	1
1.2.	Delimitación de la investigación	2
1.3.	Formulación del problema	3
1.3.1.	Problema general	3
1.3.2.	Problemas específicos	3
1.4.	Formulación de los objetivos	3
1.4.1.	Objetivo general	3
1.4.2.	Objetivos específicos	3
1.5.	Justificación de la Investigación	4
1.6.	Limitaciones de la investigación:	5

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes del estudio	6
2.2.	Bases teórico - científicas:	13
2.3.	Definición de Términos Básicos:	26

2.4.	Formulación de la hipótesis	28
2.4.1.	Hipótesis general	28
2.4.2.	Hipótesis específico	28
2.5.	Identificación de Variables:	28
2.6.	Definición Operacional de Variables:	28

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1.	Tipo de investigación	29
3.2.	Nivel de investigación	29
3.3.	Método de investigación	29
3.4.	Diseño de la investigación	29
3.5.	Población y muestra	30
3.6.	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	31
3.7.	Selección, Validación y Confiabilidad de los Instrumentos de Investigación	31
3.8.	Técnicas de procesamiento y análisis de datos	33
3.9.	Tratamiento estadístico	33
3.10.	Orientación ética filosófica y epistémica	33

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.	Descripción del trabajo de campo	35
4.2.	Presentación, análisis e interpretación de resultados	35
4.3.	Prueba de Hipótesis	42
4.4.	Discusión de Resultados	44

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

INDICE DE TABLA

Tabla 1. Sexo.....	31
Tabla 2. Valoración de Alfa de Cronbach.....	33
Tabla 3. Determinación de Baremos.....	36
Tabla 4. Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia que le inquietaron las situaciones de convivencia en el salón de clase-virtual - categorizadas.....	36
Tabla 5. Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia de la situación que vivieron como reacción del estrés físico durante sus estudios – categorizada.	37
Tabla 6. Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia de la situación que vivieron como reacción del estrés psicológico durante sus estudios – categorizadas.....	38
Tabla 7. Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia de la situación que vivieron como reacción del estrés comportamentales durante sus estudios – categorizadas.....	39
Tabla 8. Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia que utilizaron las estrategias para enfrentar el estrés durante sus estudios – categorizadas.....	40
Tabla 9. Reacciones totales (físicas - psicológicas - comportamentales) de 40 estudiantes de la muestra de estudios - categorizadas	41

INDICE DE FIGURA

Figura 1.	Sexo	31
Figura 2.	Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia que le inquietaron las situaciones de convivencia en el salón de clase-virtual – categorizadas	37
Figura 3.	Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia de la situación que vivieron como reacción del estrés físico durante sus estudios – categorizadas.	38
Figura 4.	Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia de la situación que vivieron como reacción del estrés psicológico durante sus estudios – categorizadas.	39
Figura 5.	Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia de la situación que vivieron como reacción del estrés comportamentales durante sus estudios – categorizadas.	40
Figura 6.	Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia que utilizaron las estrategias para enfrentar el estrés durante sus estudios – categorizadas.	41
Figura 7.	Reacciones totales (físicas - psicológicas - comportamentales) – de 40 estudiantes de la muestra de estudios - categorizadas	42

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación del problema

Hoy en día caracterizado por la emergencia sanitaria del COVID-19 a nivel de todo el mundo, el estrés causa más muertes a diferencia de otras enfermedades, dentro de la sociedad e incluso dentro de nuestro ámbito educativo. La ira y la depresión entran en la categoría de "conflicto efectivo" porque es un cambio en el estado emocional, además de la tristeza, es posible que no pueda dar o recibir amor de quienes lo rodean.

Por otro lado, el liderazgo en los adolescentes, da una imagen de violencia, muchas veces reforzado por su medio en el que vive o pasa mayor tiempo; y esta realidad es muy sencillo observar en todo lugar; entonces no se tiene bien claro el significado de liderazgo en estudiantes en proceso de formación escolarizada que nos permita observar su carisma, su servicio, su actitud gerencial y transformador, pero como decimos vemos lo contrario.

Ahora bien, si no abordamos científicamente estos temas, los jóvenes y ciudadanos del futuro tendrán pocas posibilidades de alcanzar las metas que les

permitan alcanzar el bienestar general, y por otro lado, como estudiantes, tendrán un tiempo difícil para aprender.

Por estas razones hemos decidido realizar el Trabajo de Investigación intitulado: **NIVELES DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA EMBLEMÁTICA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SEIS DE AGOSTO” DE LA PROVINCIA DE JUNÍN, 2021;** desde un punto de vista descriptivo.

1.2. Delimitación de la investigación

1.2.1. Delimitación espacial

- Lugar : Junín.
- Distrito : Junín.
- Provincia : Junín.
- Región : Junín.

1.2.2. Delimitación poblacional

Se realizó el estudio en los estudiantes del 5to grado de educación secundaria de la Emblemática Institución Educativa “Seis de Agosto” de la Provincia de Junín, 2021; estudiantes que sufrieron la agresividad en los más altos picos de la pandemia que azotó todo el mundo.

1.2.3. Delimitación de contenido

Se describió y analizó descriptivamente la variable niveles de estrés: con sus reacciones físicas, psicológicas y comportamentales en estudiantes en un proceso educativo de carácter virtual.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de estrés en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021?

1.3.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuáles son los niveles de reacción de estrés física en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021?
- b) ¿Cuáles son los niveles de reacción de estrés psicológica en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021?
- c) ¿Cuáles son los niveles de reacción de estrés comportamental en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021?

1.4. Formulación de los objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar los niveles de estrés en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa “Seis de Agosto” de la provincia de Junín, 2021.

1.4.2. Objetivos específicos

- a) Identificar y analizar los niveles de reacción de estrés físico en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa “Seis de Agosto” de la provincia de Junín, 2021.

- b) Identificar y analizar los niveles de reacción de estrés psicológica en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa “Seis de Agosto” de la provincia de Junín, 2021.
- c) Identificar y analizar los niveles de reacción de estrés comportamental en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa “Seis de Agosto” de la provincia de Junín, 2021.

1.5. Justificación de la Investigación

El análisis muestra diferentes motivos que la justifican. En primera instancia, se busca realizar una aportación de carácter teórico que se dará mediante la revisión sistemática de las primordiales definiciones de la variable niveles de estrés llegando de esta forma a un entendimiento más intensivo de la misma.

La investigación coopera a contrastar con los diferentes resultados de otras averiguaciones nacionales e de todo el mundo, sobre los niveles de estrés académico y nos ayudará a notar una realidad de una población estudiantil en especial de hoy.

Después de tener conciencia de la verdad de los estudiantes y cuán dañados tienen la posibilidad de estar a causa de los distintos niveles de estrés académico, podríamos asegurar que la indagación se justifica en el campo social mientras beneficiará a los estudiantes de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto, previniendo la deserción de los estudiantes debido a que al tener conciencia de ser dañados por el estrés podrían tomar las medidas primordiales para su prevención y control; esa averiguación va a ser facilitara a un tratamiento psicológico, quien va a poder llevar a cabo programas y talleres con fin de reducir los niveles de estrés. Cabe decir que evitando su deserción tendremos la posibilidad de disponer de más estudiantes en el futuro, asimismo va a ser una contribución

como precedentes para averiguaciones futuras. Paralelamente sirve para conocer de forma detallada el estrés académico en estudiantes de la Educación Básica Regular, con el propósito de minimizar la incidencia cómo manejar de forma idónea el afronte de estrés académico, por medio de técnicas psicopedagógicas que permitan conllevar el estrés en los parámetros que no perjudiquen la paz personal y la salud generalmente. Al final, va a ser un aporte en el campo científico debido a que va a servir como fuente bibliográfica para futuras averiguaciones que pretendan generar programas preventivos específicos para minimizar los niveles de estrés académico.

1.6. Limitaciones de la investigación:

- Limitado número de docentes de tutoría especializados en Psicología Educativa en la Institución Educativa donde se realizó la investigación.
- Ausencia de tiempo para dedicar a la investigación en esta época de la pandemia.
- La no disponibilidad de una bibliografía especializada sobre la temática que hemos elegido.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Antecedentes internacionales

Moyolema, (2019), Investigó: “FACTORES DESENCADENANTES DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES ENTRE 13 A 19 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS A. MARTÍNEZ”, realizado en Ambato –Ecuador; con el objetivo Identificar los factores desencadenantes de estrés en adolescentes entre 13 a 19 años de la Unidad Educativa “Luis A. Martínez.” Método: Una metodología mixta con enfoque cualitativo. Conclusiones: son desencadenantes del estrés en adolescentes de 13 a 19 años. ¿Son factores familiares (discusiones frecuentes con los padres, falta de apoyo familiar, falta de comprensión y comunicación entre los miembros de la familia, mala situación financiera, familia disfuncional), factores económicos, factores sociales (ignorar las tareas de los amigos, no entender lo que Salir con mi amigos por $t=24.99640$, falta de permiso, no salir con mis amigos por falta de dinero, no encontré la pareja que quiero, el chico/chica que me gusta me rechaza), factores laborales y trabajo escolar según esto Investigación del proyecto,

factores (personalidad y carácter de los docentes, evaluaciones de los docentes, falta de comprensión de los temas tratados en clase, participación en clase, sobrecarga académica y de tareas, competencia por las calificaciones entre pares, acoso entre pares).

Entre los 120 estudiantes encuestados, se concluyó que las principales causas de estrés en los adolescentes son que los estudiantes se encuentran en un sistema de estrés y no tienen tiempo libre para entretenimiento, trabajo, personalidad y personalidad de los docentes, más responsabilidades familiares, abandono por las tareas, amigos. Al no poder relajarse y calmarse, se recomienda comprender estos eventos estresantes y su impacto, con el fin de orientar el desarrollo de hábitos saludables de estudio, hábitos de trabajo para administrar el tiempo y las relaciones de los adolescentes, de modo que garanticen un buen rendimiento académico y un día a día satisfactorio.

También se concluye que entre los principales factores de riesgo que desencadenan estrés, los más relevantes con un mayor porcentaje son los factores académicos y en un porcentaje menor los factores familiares. Además, es importante conocer que el estrés académico es un problema muy común entre los estudiantes por lo que afecta el rendimiento, la salud mental y emocional, debido a la presión que tienen los estudiantes por de parte de los padres, para mejorar su la calidad de desempeño.

La forma en que el estrés afecta el rendimiento académico puede ser muy perjudicial para los adolescentes, ya que puede provocar falta de interés en completar las tareas, dificultad para concentrarse, dificultad para completar 41 exámenes y no comprender los temas tratados. Participar en diferentes actividades en clase y entre compañeros. Además, las consecuencias del estrés pueden alterar

el equilibrio vital del estudiante en detrimento de su salud física, como pérdida de peso, dolores de cabeza, insomnio, dificultades de aprendizaje, taquicardias, ansiedad, depresión, baja autoestima, dolores musculares, etc. Se recomienda para controlar o manejar esta condición, realizar talleres o eventos donde los estudiantes puedan manejar la ansiedad, preocupación y aprensión por estrés.

Quelal y Sánchez, (2021), Investigó "ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO EN EL PERIODO 2020-2021", realizado en Quito; con el objetivo Identificar la relación que existe entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de segundo y tercero. Método: Es de carácter bivariado, la cual fue desarrollada desde un enfoque cuantitativo. Se concluye que:

Los datos estadísticos obtenidos mediante la aplicación de la herramienta CEA generalmente demuestran que no existe relación entre el estrés y el rendimiento académico entre los estudiantes de segundo y tercer año de la promoción uniforme de pregrado general, ya que los estudiantes dan fe de que sus escuelas tienen un muy buen desempeño entre la mayoría de la población, es decir, no existe relación entre las dos variables ya mencionadas.

Se identificaron factores estresantes académicos que afectan el rendimiento académico de los estudiantes, siendo el principal una proporción de personas que no podían controlar su rendimiento académico debido a las tareas asignadas o al poco tiempo para estudiar. Por lo tanto, no pueden comentar sobre los procedimientos de evaluación que se han implementado en el proceso académico, lo que genera estrés en los estudiantes.

El estudio encontró que el estresor académico era la frecuencia de los exámenes, lo cual fue un factor de preocupación para algunos estudiantes, quienes mencionaron preocuparse cuando las fechas de los exámenes se acercaban a los 70 años, sugiriendo que estas situaciones eran estresantes para ellos. estudiantes, e influenciar sus procesos escolares.

Resulta que no existe relación entre el promedio de calificaciones de los estudiantes y el estrés porque la mayoría de los promedios de los estudiantes según la escala de calificaciones del MINEDUC, todos los estudiantes se encuentran en el siguiente rango, entre 9-10, que son maestría alcanzando el estudio requerido Y los que lograron el estudio requerido tuvieron entre 7-8.99, por lo que se puede inferir que no existe correlación entre las calificaciones generales de los estudiantes y la presión académica.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Vargas, (2022), Investigó “ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ADOLESCENTES DURANTE LA PANDEMIA COVID-19, INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, AMAZONAS, 2022.”, realizado en Chachapoyas – PERÚ; con el objetivo determinar la relación entre estrés y rendimiento académico en adolescentes durante la pandemia de la COVID-19. Método: De enfoque cuantitativo y de tipo descriptivo. Conclusiones: La mayoría de estudiantes presentan nivel de estrés moderado y rendimiento académico en logro esperado. No existe relación significativa entre ambas variables $X^2 = 1.268$; $GL = 4$; $p = 0.897$.

Hubo relación entre la dimensión estímulo de estrés y la variable sociodemográfica edad, y de igual manera hubo relación entre la variable sociodemográfica género y las dimensiones estímulo y síntoma de estrés.

Durante la pandemia de COVID-19 existió una relación entre las medidas de rendimiento académico (logro deseado, logro esperado, logro en progreso) y las variables sociodemográficas edad, género y logro académico.

Finalmente, al comparar las dimensiones presión académica y género, el error de la dimensión estrés-estímulo es $p=0.009$ y el error de la dimensión síntoma es $p=0.000$, se puede decir que existen diferencias entre mujeres y hombres. género masculino.

Palacios, (2020), Investigó “ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ADOLESCENTES DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA REGIÓN JUNÍN, 2020.”, realizado en Huancayo – Perú; con el objetivo Establecer las diferencias significativas en el nivel de estrés académico en los adolescentes durante la pandemia COVID-19. Método: el método hipotético deductivo. Conclusiones:

Las investigaciones han demostrado diferencias significativas en los niveles de estrés académico entre los adolescentes durante la pandemia de COVID-19, siendo el IE el más frecuente. Alfonso Ugarte se ubica en la media alta con un 44,4% y en el I.E. Ágora un 44,4% es promedio. Los estadísticos aplicaron la prueba U de Mann Whitney y encontraron ($0,000 < 0,05$) para confirmar la diferencia.

La investigación identificó diferencias significativas en las percepciones dimensionales del estrés entre los adolescentes durante la pandemia de COVID-19, siendo la E.I. la que aparece con mayor frecuencia. Alfonso Ugarte se observó en niveles altos en el 34,5% de las muestras. Pero en las instituciones de Ágora la frecuencia más alta fue la media, con un 35,2%. Los estadísticos aplicaron la

prueba U de Mann Whitney y encontraron ($0,000 < 0,05$) para confirmar la diferencia.

Se estableció que, durante la pandemia de COVID-19, hubo diferencias significativas en las respuestas dimensionales de los adolescentes al estrés, observándose con mayor frecuencia en la I.E. Alfonso Ugarte con un promedio de 45.3% de la muestra, pero la mayor observada en En la institución Ágora la frecuencia fue en promedio de 37,8% y la diferencia se confirmó mediante la prueba U del estadístico de Mann Whitney: ($0,023 < 0,05$).

Se determinó que durante la pandemia de COVID-19 existieron diferencias significativas en la frecuencia de las dimensiones de las estrategias utilizadas por los adolescentes, observándose la mayor frecuencia en la I.E. Alfonso Ugarte, que en promedio representó el 46,6% de la muestra. Pero en las instituciones de Ágora la frecuencia más alta es en promedio, del 42,2%. Los estadísticos aplicaron la prueba U de Mann Whitney y encontraron que ($0,000 < 0,05$) confirmó la diferencia.

Por lo tanto, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula, tal como se puede apreciar en cada una de las conclusiones estadísticas.

2.1.3. Antecedentes Locales

Capcha y Travezaño, (2019), Investigó “EL ESTRÉS ESCOLAR Y SU INFLUENCIA EN LOS RESULTADOS DEL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL 4TO GRADO DE LA I.E.I. 34002 “6 DE DICIEMBRE” DE ULIACHIN-PASCO.”, realizado en Cerro de Pasco – Perú.; con el objetivo Determinar la relación entre el estrés escolar y los resultados del aprendizaje en los estudiantes. Método: fue cuantitativo; Conclusiones: Se determinó una relación

positiva moderada entre el estrés escolar y los resultados de aprendizaje en los estudiantes, con un nivel de estrés leve y un impacto medio.

El 89.5% de los estudiantes presentaron estrés escolar, siendo 70.6% leve y 29.4% moderado.

Se encontró que los principales factores estresantes del estrés escolar entre los estudiantes fueron el exceso de tareas y carga académica y el tiempo limitado para completar las tareas. Tareas solicitadas por profesores y concursos con compañeros.

Los síntomas del estrés escolar que se encuentran en los estudiantes a menudo incluyen alteraciones del sueño, reacciones físicas como rascarse y morderse las uñas, reacciones psicológicas de decadencia y conflicto con los compañeros, y respuestas conductuales renuentes.

Las estrategias para afrontar el estrés que descubrieron los estudiantes incluyeron afrontar situaciones preocupantes de forma positiva y expresar creencias religiosas a través de la oración.

Los resultados de aprendizaje alcanzados por los estudiantes, expresados en términos de calificaciones académicas, se ubican mayoritariamente en A (94,1%) y AD (5,9%), alcanzando el nivel de competencia para ese grado.

Estrella y Espinoza, (2019), Investigó “ESTRESORES ACADÉMICOS Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA-2018.”, realizado en Cerro de Pasco – Perú.; con el objetivo Determinar la relación entre los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de enfermería. Método: fue de tipo básico, observacional, prospectivo y de corte transversal.; Conclusiones: Entre los indicadores específicos de la población

investigada, los estudiantes de enfermería se dividen por grupo etario, la mayoría corresponde a la edad de 18 a 20 años representando el 47,3%, el primer semestre representa el 27,1% y el estatus académico normal representa el 62,6%.

Los estresores académicos se dividen en cuatro dimensiones, de las cuales los estresores organizacionales, los estresores interpersonales y los estresores metodológicos son el 45,8%, 51,7% y 59,6% respectivamente.

Del total de estudiantes estudiados, el 47,3% presentaba niveles moderados de estrés académico, de los cuales el 10,8% cursaba noveno grado y el 27,6% se encontraba en condición normal.

Se consideraron tres dimensiones de las estrategias de afrontamiento del estrés, entre las cuales las estrategias de afrontamiento de resolución de problemas, ilusiones y reconstrucción cognitiva fueron las más utilizadas, representando el 50,2%, 57,1% y 48,8% respectivamente.

Del total de estudiantes que cursaban, el 46,3% se encontraba bajo estrés constante, de los cuales el 14,3% pertenecía al primer semestre y el 30,0% se encontraba en condición normal.

Finalmente, reconocemos que el 22,7% de las personas cree que el estrés académico está relacionado con estrategias de afrontamiento. Aplicando la prueba de comparación de hipótesis se puede determinar que existe una relación estadística significativa entre dos variables, por lo que se puede aceptar la hipótesis alternativa y rechazar la hipótesis nula.

2.2. Bases teórico - científicas:

2.2.1. El estrés:

Tenemos la posibilidad de tener en cuenta al estrés como el proceso que se pone en marcha una vez que una persona siente una situación o evento como

amenazante o desbordante de sus recursos. Constantemente los hechos que lo ponen en marcha son los que permanecen involucrados con cambios, exigen del sujeto un sobreesfuerzo y por consiguiente ponen en riesgo su paz personal.

Fama que alcanzó el asunto del estrés, si bien pone de manifiesto la inquietud que suscita en la actualidad, además ha llevado a cierta confusión del criterio y a un exceso en su patologización.

El estrés no continuamente tiene secuelas negativas, a veces su presencia representa una asombrosa posibilidad para poner en práctica nuevos recursos particulares, fortaleciendo de esta forma la autoestima y aumentando las modalidades de triunfo algunas veces futuras. Un mismo producido no resulta igual de estresante para toda la gente, ni siquiera en cada una de las situaciones o instantes de la vida para el mismo individuo, diversos son los componentes que lo determinarán:

- a) La manera de evaluar el evento y/o las habilidades para hacerle frente: a medida que alguien, ejemplificando puede tener en cuenta un ascenso gremial como una amenaza, para otro puede dar por sentado un desafío personal.
- b) La forma de encarar a los esfuerzos: negar el problema, aplazarlo o llevar a cabo conductas de autocontrol, por citar únicamente varias, conlleva diversas secuelas en la percepción del estrés.
- c) Propiedades particulares: los individuos poseemos diferentes estilos de reaccionar frente a las situaciones que demandan un esfuerzo de nuestra parte, son aspectos que si bien no tienen la posibilidad de considerarse como definitivos, sí es cierto que se van consolidando con la acumulación de vivencias, tales como la emotividad o la reactividad al estrés. La tensión o el nerviosismo son cambiantes particulares, tanto en su percepción como en sus

secuelas.

- d) Apoyo social: el número y calidad de interacciones que la persona preserva puede servir como amortiguadores o amplificadores de los acontecimientos potencialmente estresantes, así como la capacidad para solicitar consejo o ayuda.

2.2.2. Los Indicadores del Estrés

“Los indicadores o respuestas de estrés son los que al fin y al cabo nos permiten establecer que éste existe, tenemos la posibilidad de diferenciar los Neuroendocrinos, los psicofisiológicos y los psicológicos”.

“Ante estímulos amenazantes, especialmente emocionales, los organismos responden a través de diferentes sistemas neuroendocrinos para prepararse para luchar o huir de la amenaza. Esta actitud es adaptativa y natural al principio, pero cuando ocurre con demasiada frecuencia, o simplemente demuestra que la preparación y el exceso de energía son innecesarios, puede tener un enorme impacto negativo en la salud”.

“Al igual que ocurre con las respuestas anteriores, las respuestas psicofisiológicas suelen ser de tipo involuntario, algunas de las cuales son aumentos de la frecuencia cardíaca, la presión arterial o la actividad respiratoria. Además de la activación o inhibición de mecanismos fisiológicos y bioquímicos, también es crucial el número de actitudes mentales similares al estrés emocional, físico, cognitivo y conductual”.

“Las primeras son las más relevantes, al punto que frecuentemente se ha confundido el estrés con los sentimientos específicos que lo acompañan. Los indicadores emocionales permanecen bastante involucrados con los somáticos y a menudo son, una causa de los demás o al revés. Los sentimientos similares al estrés

son las negativas, ansiedad, depresión, furia, etcétera. y estados de ánimo como la impaciencia, la frustración, etcétera. Los indicadores somáticos son notados por los sujetos y expresados como quejas, siendo los más comunes el cansancio, el insomnio, el temblor, y dolores de diferente tipo. Varios de dichos puntos somáticos no son más que los elementos de la actitud emocional, ejemplificando en la situación de la ansiedad. Parece que la ansiedad se relaciona más con un estado de estrés temporal y la depresión con uno crónico”.

2.2.3. La Depresión:

“La depresión es una actitud emocional; una emoción natural y regular. Es algo que todos tenemos la posibilidad de sufrir; realmente, si no sentimos depresión (en la manera de aflicción) una vez que las situaciones son radicalmente adversas, es que algo anormal nos pasa. Sin embargo hay varias personas – por cierto, un número bastante alto de personas – que muestran una vulnerabilidad desmesurada frente a situaciones penosas o adversas. Estos individuos suelen reaccionar de forma exagerada ante situaciones desafortunadas hasta el punto de que su comportamiento se vuelve patológico. Desde que los humanos registran su comportamiento, han dejado comentarios sobre quienes muestran tendencia a la depresión”.

“Otros lo ven como un estado mental patológico caracterizado por pesimismo, culpa, fatiga y ansiedad; forma selecta de melancolía”. (Cerdá, 1985).

Según Rotondo (1973), “es un estado de ánimo que puede variar de duración a partir de unos momentos u horas o días, hasta diversos meses; estado emotivo de activación psicofísica baja y desagradable que podría ser común o patológica”.

2.2.4. El Estrés Académico:

“Rowshan (2013) define que el estrés es el síndrome general de habituación a una contestación orgánica que podría ser amenazante para todos los seres vivos. Por su lado, Selye (1978) dice que el estrés es inespecífico del organismo frente a cualquier exigencia sea provocada por condiciones simpáticas y desagradables”. Por lo tanto, El estrés es la serie de actividades que se otorgan en el individuo instantáneamente por situaciones que se perciben peligrosas para todos. Otro creador dice que “El estrés implica a todo el organismo considerándolo como un todo. Siguiendo la teoría de los sistemas es un sistema servible exclusivo incluido por diferentes subsistemas que se activan y funcionan de forma coordinada” (Cólica, 2012, p.14).

“El estrés en los alumnos, en la situación de la averiguación en que se ha llevado a cabo comprende el estrés físico y estrés emocional. Hernández (2006) muestra que los alumnos se estresan por diversas razones. Por su lado, Sandin (1999) dice que los alumnos permanecen susceptibles a tener estrés físico y estrés emocional.

Se estima al estrés como un mecanismo que se pone en marcha una vez que una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que sobrepasan sus recursos. Por consiguiente, la persona experimenta una sobrecarga que puede influir en la paz tanto física como psicológica y personal”. (Muñoz, 2003, p.84)

Henry (1960) “Dice que las razones que tienen la posibilidad de provocar el estrés son muchas, sin embargo el estrés no posee por qué ser malo, además hay estrés positivo. En estas situaciones el estrés actúa como un proceso general de habituación de las personas al medio”.

Otro creador confirma que “el estrés es una actitud lógica a las solicitudes inherentes de un tensor y estresor, que tiene la potencialidad de hacer que una persona se sienta tensa, pues el individuo no se sienta capaz de manejar dichas demandas” (Melgosa, 2007, p.69). El estrés como variante interviniente; esta visión, de carácter interactivo, concentra su atención en la manera en los sujetos perciben las situaciones que les son impuestas y su modo de reaccionar frente a ellas.

Ejemplificando, el estrés puede aparecer una vez que alguien tiene gélido tensando los músculos para crear calor una vez que se crea un esfuerzo para hacer la digestión o una vez que alguien se duerme menos para aprender.

“Una de las razones, sirve como estímulo ante situaciones relevantes para el individuo afectada, como podría ser la pérdida de un serpreciado, la quiebra económica o ante una boda. Sin embargo, Además puede servir como mecanismo de contestación, conforme con la Sociedad De España para el Análisis del Estrés y la Ansiedad (SEAS), dice que el estrés se afirma en una primera etapa de activación o preparación del sujeto ante este estímulo; luego hay una época de mantenimiento del estado de alta actividad y, finalmente, una vez que se ha superado el caso, después se pasa a una etapa de extenuación en la que la alta actividad cae bruscamente”.

“No obstante, comienza a ser dañino una vez que la persona no recupera la energía o los recursos gastados. Si ocurre esto se crea un desgaste fundamental del organismo. Antonio Cano Vindel, mandatario de SEAS, pone como un claro ejemplo la situación de los alumnos: una vez que comienza la temporada de tests, duermen menos de lo cual el cuerpo humano requiere, sufriendo cambios, como el envejecimiento celular”.

Garrison, (2004) “dice que el estrés puede provocar varios indicios, tanto físicos, como psicológicos y emocionales. En varios casos los dañados no relacionan los signos con el propio estrés, los más comunes son: Dolor de cabeza, Mala memoria, Diarrea (exceso de heces acuosas y blandas) o estreñimiento o complejidad para remover heces, falta de energía o de concentración, cambios del comportamiento, inconvenientes de salud psicológica, como ansiedad o depresión, inconvenientes cardiovasculares y musculo esqueléticas, Los inconvenientes estomacales, cansancio constante y prolongado, inconvenientes a grado sexual: la fatiga creado por el estrés puede prolongarse ocasionando inconvenientes en varios entornos de la vida, integrado el sexo, rigidez en la mandíbula y el cuello: que puede producir dolores de cabeza, insomnio o exceso de sueño, desgaste a grado celular y envejecimiento”.

“Si alguien no duerme de manera continuada evitará en un estado de hiperactividad continuado y se le acumularán los sucesos estresantes. En dichos casos, el individuo afectado puede llegar a tener inconvenientes de salud, tanto físicos y como mentales”.

2.2.5. Niveles de Estrés:

Vamos a mencionar de acuerdo a autores:

De acuerdo con la Asociación Americana de Psicología (APA), el estrés, en su etapa usual, tiene 2 tipos:

- a) Estrés agudo: Este un estrés que se hace en un breve lapso de tiempo y comúnmente desaparece con velocidad. Es recurrente internacionalmente, surge una vez que se vive un proceso nuevo o incitante, o una vez que se pasa por situaciones complejas, como rupturas de pareja. Dado al limitado tiempo que rígida no frecuente provocar inconvenientes relevantes para la salud.

- b) “Estrés crónico: Esta clase de estrés se padece a lo largo de una época de tiempo más prolongado que el estrés agudo. Este tiempo puede variar a partir de algunas semanas a meses. Los individuos que sufren esta clase de estrés tienen la posibilidad de acostumbrarse tanto al caso de activación, que tienen la posibilidad de llegar a no percibir de que lo viven y acaban sufriendo inconvenientes de salud. Frecuente aparecer una vez que los individuos no ven una salida a una situación compleja y deprimente, a veces surge por una vivencia vivida en la infancia que se interioriza y se conserva latente a partir de entonces”.

Por su lado, Cólica (2012) dice que los tipos de estrés son:

- a) “Distrés: Que está asociado a sentimientos de tono hedónico negativo, o sea emociones desagradables o negativas, y si se conserva en la época tiene secuelas además negativas para el individuo que lo sufre”.
- b) “Eustrés: Se asocia a sentimientos hedónicos positivos, o sea a emociones simpáticas o positivas, y tiene secuelas positivas para el individuo”.

“Por lo tanto, en el fondo de esta diferenciación que hizo Vélez (1982) hoy se plantea que lo existente es un estrés sobre el que se practica cualquier tipo de control, lo cual lo convierte en Eustrés y un estrés sobre el que no se practica ningún tipo de control y que lo convierte en Distrés. Por consiguiente, el estrés es indispensable para la vida, por ende, tienen la posibilidad de ver diferencias en el nivel de estrés, pues es óptimo o positivo si este es eustrés, y negativo si es distrés”. El grado de eustrés primordial para hacer la vida más agradable es más grande que el de distrés, aun cuando unos niveles bastante elevados de eustrés tienen la posibilidad de llegar a ser adictivos, como pasa en los individuos denominadas “buscadores de sensaciones” y en los adictos a los deportes y/o ocupaciones de

peligro. Otro creador dice que “el estrés positivo ayuda a la resolución positiva de los inconvenientes además de borrar las alteraciones emocionales que las condiciones logren haber provocado es que el combate a situaciones de desafío e inclusive de amenaza, se incrementa la autoestima generando relevantes dosis de afecto positivo” (Daneri, 2016, p.57).

Y de acuerdo a este autor considera que el estrés es originado por estos dos tipos de actitudes:

- a)** Actitudes Físicas: Dichos cambios fisiológicos son efecto de la activación del sistema nervioso, del sistema endocrino y del sistema inmunológico. En la mayoría de los casos únicamente percibimos ciertos de los desórdenes persistentes que causa esta activación des adaptativa. “La persistencia de dichos cambios puede acarrear una secuencia de desórdenes psicofisiológicos transitorios, como dolores de cabeza, somnolencia, trastorno en el sueño contracturas musculares, disfunciones gástricas de nuestro sistema motor cíclico, los esfuerzos como molestias digestivas, morderse las uñas, la fatiga” (Williamson, 2006, p.125)
- b)** Actitudes Psicológicas: Las actitudes psicológicas similares al estrés con el fin continuamente de identificarlas al estrés son de tipo emocional. El estrés nace una vez que el organismo realiza un sobreesfuerzo para contrarrestar el desequilibrio inducido por alguna amenaza que altera su desempeño regular. De esta forma, “la emoción es activada al costado de los cambios fisiológicos que caracterizan la actitud al estrés. Los indicadores emocionales similares al estrés son las que comprendemos como negativas: la ansiedad, temor, depresión, rabia, en contraste con las positivas (que no acostumbran darse con el estrés). Los estados de ánimo que se expresan la depresión. Siendo los más

usuales el cansancio, la agresividad, y inconvenientes de concentración de diferente tipo” (Marshall, 1994, p.76)

Pero producto del análisis teórico sobre el estrés el equipo de trabajo consideró los aportes de Papalia y Wendkos (1989) manifiesta que: “un poco de estrés es positivo”, pero además de todo los mismos autores amplían la comprensión del estrés con los siguientes conceptos en el texto de Papalia y Wendkos (1989) en el que manifiesta: “Selye considera al estrés como una respuesta inespecífica del organismo a cualquier exigencia. Lazarus ve el estrés como el resultado de una transacción entre las personas y el ambiente. Que un suceso sea apreciado o no como estresante depende de la interpretación personal de cada caso particular. Hall considera el estrés en razón de su efecto sobre el sistema familiar más que en el individual. Algún nivel de estrés es normal a lo largo de la vida, de acuerdo con Selye, **la liberación completa del estrés es la muerte**”.

Por otro lado, es preciso señalar un análisis muy importante que hace Reynaldo Alarcón en la investigación psicológica en el Perú en que nos da a entender que el estrés no está en la persona sino en el que observa, en un realidad muy compleja para los habitantes peruanos donde los niveles de vida son contradictorios existe mucho disconformidad, pero que interesante el hombre peruano ante tales dificultades es fuerte y trabajador para solucionar sus problemas; entonces Alarcón nos sugiere de situaciones estresantes que envuelve al ser humano que para todos la respuesta no es igual, de ahí que él critica bastante la psicometría aplicada de manera absoluta y estable para diagnosticar problemas psicológicos. (Alarcón, 1976).

El equipo de trabajo de esta tesis nos respaldamos en todo lo mencionado y tomamos la postura de “situaciones estresantes”, para haber elaborado el

instrumento de recolección de datos y que los niveles de estrés de acuerdo a la búsqueda y ubicación de “situaciones estresantes”, se puede ubicar considerando 3 niveles dentro de la normalidad de nuestros estudiantes que muchas veces son afectados en un entorno colectivo y son los siguientes:

- Inadecuado.
- Medianamente adecuado.
- Adecuado.

Los mismo que tienen una puntuación de acuerdo a la confiabilidad del instrumento propuesto y aplicado; y de la validación de expertos después de muchas sesiones de coordinación y determinación, nuestro deseo es aportar al proceso de investigación psicopedagógica en nuestro contexto.

Existen muchas propuestas para la elaboración de instrumentos e incluso algunas ya está elaboradas pero nosotros hemos tomado como una orientación de Barraza (2005) quien identifica tres tipos de síntomas o reacciones al estrés: Físicas, psicológicas y comportamentales, pero también a ello añadimos esto se debe plasmar teniendo en cuenta “Los buscadores de sensaciones”, o lo que hemos denominado “situaciones estresantes”, estimados como adecuado, medianamente adecuado e inadecuado.

Entre las reacciones físicas posibles, es decir, aquellas reacciones propias del cuerpo, se encuentran las siguientes:

- Dolor de Cabeza
- Cansancio difuso o fatiga crónica
- Bruxismo (rechinar los dientes durante el sueño)
- Elevada presión arterial
- Disfunciones gástricas

- Impotencia
- Dolor de espalda
- Dificultad para dormir o sueño irregular
- Frecuentes catarrros y gripes
- Disminución del deseo sexual
- Excesiva sudoración
- Aumento o pérdida de peso
- Temblores o tic nerviosos

Los síntomas psicológicos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona podrían ser (Barraza, 2005):

- Depresión.
- Ansiedad
- Susceptibilidad
- Tristeza
- Sensación de no ser tenido en consideración
- Irritabilidad excesiva
- Indecisión
- Escasa confianza en uno mismo
- Inquietud
- Sensación de inutilidad
- Falta de entusiasmo
- Sensación de no tener el control sobre la situación
- Pesimismo hacia la vida
- Imagen negativa de uno mismo
- Sensación de melancolía durante la mayor parte del día

- Preocupación excesiva
- Dificultad de concentración
- Infelicidad
- Inseguridad
- Tono de humor depresivo

Entre los síntomas comportamentales estaría aquellos que involucran la conducta de la persona. Dentro de estos se encuentran los siguientes:

- Fumar excesivamente
- Olvidos frecuentes
- Aislamiento
- Conflictos frecuentes
- Escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones
- Tendencia a polemizar
- Desgano
- Absentismo escolar
- Dificultad para aceptar responsabilidades
- Aumento o reducción del consumo de alimentos
- Dificultad para mantener las obligaciones contraídas
- Escaso interés en la propia persona
- Indiferencia hacia los demás

2.2.6. Afrontamiento del Estrés

Cuando un estímulo o situación estresante desencadena una serie de exteriorizaciones en el sujeto que indican un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, el sujeto debe actuar para restablecer el equilibrio perdido. Este curso de acción se llevará a cabo a través de una evaluación dirigida al

afrontamiento; este proceso mental interpretativo ocurre cuando el entorno es amenazante para el sujeto.

El concepto de afrontamiento se relaciona con aquellos procesos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para hacer frente a demandas externas y/o internas específicas que se consideran abrumadoras para los recursos propios. Es decir, las estrategias de afrontamiento adoptadas no siempre son las mismas, sino que dependen de las características de la situación. (Alarcón, 2012).

2.3. Definición de Términos Básicos:

Estrés:

Es la actitud del cuerpo ante un desafío o exigencia. En juegos más pequeños, la presión puede ser positiva, como ayudarte a evitar riesgos o cumplir con los plazos. Pero cuando el estrés persiste durante mucho tiempo, puede afectar tu salud.

Académico

Es ese que es usado para nombrar no solamente a individuos sino además a entidades, objetos o proyectos relativas a niveles mejores de enseñanza.

Institución

Es una manera de organización social, sea de tipo privada o pública, que cumple una funcionalidad específica en la sociedad, y que obedece a unas reglas y una composición de papeles que sus miembros tienen que respetar para llevar a cabo su tarea.

Niveles

Se usa para explicar la horizontalidad de una cierta cosa. Ejemplificando, puede reconocerse a un grado como la elevación a la que llega algo o a la que fue situado.

Psicológico

Se llama eso correspondiente o relativo a la psique y la psicología. ... En este sentido, como psicológico se estima todo lo relativo a la forma de pensar, sentir y actuar de un sujeto o de un conjunto de individuos.

Comportamental

Reacción o conducta de un sujeto con su modo de portarse, así sea solo o frente a los otros. La manera comportamental de una persona principalmente es distinta a la de los otros.

Física

Del cuerpo, en contraposición a de la mente, espiritual o moral, o referente con él

Educación

Es el proceso de facilitar el aprendizaje o la compra de conocimientos, así como capacidades, valores, creencias y hábitos. El proceso educativo se da por medio de la indagación, el debate, la crónica de cuentos, la disputa, la educación, el ejemplo y la formación generalmente.

Familia

Un grupo de personas relacionadas que viven juntas en una familia o vecindario.

Institución pública

Instituciones que representan al estado y brindan servicios a la comunidad o sociedad en diversos campos.

Institución educativa

Instituciones que brindan educación a la sociedad en nombre del estado.

2.4. Formulación de la hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

“El nivel de estrés en cuanto a las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021; en un alto porcentaje **SÍ** son adecuados y equilibrados significativamente como resultado de la elección de la práctica de situaciones poco estresantes, en sus estudios”.

2.4.2. Hipótesis específico

“El nivel de estrés en cuanto a las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021; en un alto porcentaje **NO** son adecuados y equilibrados significativamente como resultado de la elección de la práctica de situaciones poco estresantes, en sus estudios”.

2.5. Identificación de Variables:

- **Variable Independiente:**

Estrés.

- **Variable Dependiente:**

Niveles.

2.6. Definición Operacional de Variables:

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
1. ESTRÉS (V1)	✓ Práctica de situaciones.	<ul style="list-style-type: none">● Reacción física.● Reacción psicológica.● Reacción comportamental.
2. NIVELES (V2)	✓ Evaluación.	<ul style="list-style-type: none">● Inadecuado.● Medianamente adecuado.● Adecuado.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

Es tipo básico fundamental o sustantivo.

3.2. Nivel de investigación

El nivel de investigación es descriptivo no experimental.

3.3. Método de investigación

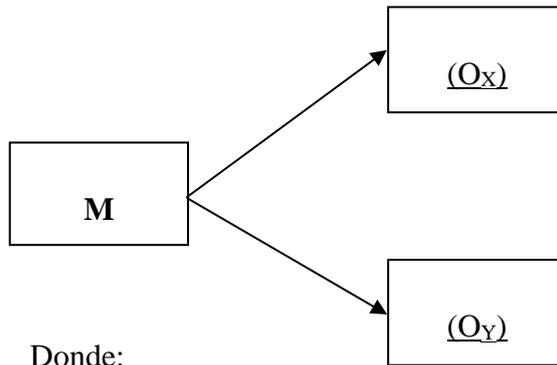
3.3.1. Métodos empíricos

Se utilizó específicamente:

- **Método bibliográfico.** Recopila concienzudamente datos teóricos y científicos y realizar los análisis correspondientes.
- **Método exploratorio- descriptivo.** Se utiliza para identificar y caracterizar variables propuestas en trabajos de investigación.

3.4. Diseño de la investigación

Por su diseño, el estudio fue exploratorio y descriptivo dada la naturaleza de las variables. Además, el diseño de la encuesta se complementa de acuerdo con la siguiente figura:



Donde:

M : Muestra

O : Observación

X : Variable 1

Y : Variable 2

3.5. Población y muestra

3.5.1. Población

La Emblemática Institución Educativa “Seis de Agosto” de la provincia de Junín, 2021, para entonces tuvo una población de 540 estudiantes: Mujeres 268 y 272 varones, del nivel secundario; por lo tanto la población lo conformó 110 estudiantes: 45 mujeres y 65 varones del quinto grado de educación secundaria.

3.5.2. Muestra

El muestreo fue no probabilístico y de diseño intencionado, es decir se trabajó con 40 estudiantes del quinto grado, todos ellos de Educación Secundaria. Matriculados. Durante el año 2021, en una época de pandemia, la que fue difícil tomar los datos, 20 varones y 20 mujeres; que hace el 36.4%, la misma, que es significativa estadísticamente.

Tabla 1. Sexo

Sexo	Frecuencia	%
Femenino	20	50.0
Masculino	20	50.0
Total	40	100

Figura 1. Sexo



En la tabla y gráfico se observa que, de 40 estudiantes de la muestra, el 50.0% pertenecen al sexo femenino y masculino respectivamente.

3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.6.1. Técnicas

Se utilizó:

- ✓ Fichaje.
- ✓ Observación (Indirecta y directa).

3.6.2. Instrumentos

- ✓ **Inventario psicopedagógico sobre el estrés:** Cuestionario virtual para estudiantes. (Ver Anexo N°01)
- ✓ Ficha de observación para algunos casos, puesto que hemos estado en emergencia sanitaria.

3.7. Selección, Validación y Confiabilidad de los Instrumentos de Investigación

Veamos la validación del instrumento por juicio de expertos:

Se realizó mediante las técnicas de validación por expertos (Ver Anexo N°02): Dr. Sarita Silvia CÓNDR SURICHAQUI Doctorado en Ciencias de la Educación, con formación profesional universitaria en Psicología, con especialización y experiencia en psicopedagogía; Lic. Gerson Raúl CHÁVEZ AQUISE Licenciado en Ciencias Sociales, Filosofía y Psicología Educativa con experiencia en EBR y especialista de Convivencia escolar en la UGEL-Yanahuanca; Mg. Dalila Noemí SOTO CANCHARI, Licenciada en Filosofía y Ciencias Sociales, docente de EBR en Pasco. A cada profesional se le entregó el instrumento (Escala de Estrés Psicoeducativo) y su respectiva matriz de consistencia (ver Anexo 04); mismo instrumento que generó opiniones y recomendaciones, para luego mejorar la estructura del instrumento para su aplicación en base a esto.

Veamos la confiabilidad del instrumento

Variable: **Inventario psicopedagógico sobre el estrés**

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	40	100.0
	Excluido ^a	0	.0
	Total	40	100.0

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.829	29

La variable de niveles de estrés tiene una confiabilidad de 0,829; considerada bueno. Ver la, siguiente tabla:

Tabla 2. Valoración de Alfa de Cronbach

Intervalo al que pertenece el coeficiente alfa de Cronbach	Valoración de la fiabilidad de los ítems analizados
[0 ; 0,5[Inaceptable
[0,5 ; 0,6[Pobre
[0,6 ; 0,7[Débil
[0,7 ; 0,8[Aceptable
[0,8 ; 0,9[Bueno
[0,9 ; 1]	Excelente

3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

3.8.1. Procesamiento manual

- Codificación.
- Conteo.
- Tabulación.

3.8.2. Procesamiento electrónico

- Elaboración de las tablas y gráficos específicos. (Ver Anexos N° 03)
- Elaboración de tablas y gráficos resúmenes para la presentación de resultados en base a los objetivos de investigación.
- Elaboración de tablas y gráficos para la demostración de la hipótesis.

3.9. Tratamiento estadístico

Se utilizó técnicas de estadística descriptiva: distribución de frecuencias (fr), cálculo porcentual (%); así como representación gráfica categórica y numérica, y se usó los estadísticos: Pruebas de chi-cuadrado, Pruebas de chi-cuadrado de Pearson, Prueba exacta de Fisher.

3.10. Orientación ética filosófica y epistémica

Los participantes en esta investigación tuvieron deberes y derechos según APA (2003), además teniendo en cuenta la emergencia sanitaria que fue muy conmovedor, por lo tanto de manera virtual y algunos de manera presencial:

- A los estudiantes se les informó sobre el propósito de la investigación.

- Los estudiantes tuvieron derecho al anonimato.
- Los estudiantes que no querían participar se les comprendió, en ningún momento se le exigió, tuvieron el derecho a no participar si es que así lo determinaron.

Sin embargo la Directora, los estudiantes tanto como la docente de la asignatura facilitaron toda la información sin ningún obstáculo salvaguardando la integridad y la salud de todos los involucrados en la investigación.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo

Esta investigación fue realizada en la época de pandemia en la Emblemática Institución Educativa 6 de Agosto de la provincia de Junín, 2021, específicamente con 40 estudiantes del 5to grado de educación secundaria. El proceso de investigación tuvo las siguientes fases:

- a) Fase uno: Preparar para la investigación, seleccione escenarios de investigación no experimentales.
- b) Segunda fase: Selección de muestras para análisis a través de las estrategias identificadas en la encuesta.
- c) Tercera fase: Analizar y procesar los datos para producir un informe de investigación.

4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados

Es preciso señalar que habiéndose obtenidos los resultados máximos y mínimos en las diferentes dimensiones, se estima conveniente determinar los

baremos para las 5 dimensiones, del instrumento de recolección de datos, siendo ellos:

- Nivel de convivencia en el salón de clase-virtual.
- Nivel de reacciones físicas
- Nivel de reacciones psicológicas
- Nivel de reacciones comportamentales y
- Nivel de la utilización de estrategias para enfrentar la situación estresante.
- Los criterios de los baremos fueron los siguientes: Inadecuado, medianamente inadecuado y adecuado, que a continuación se detalla:

Tabla 3. Determinación de Baremos

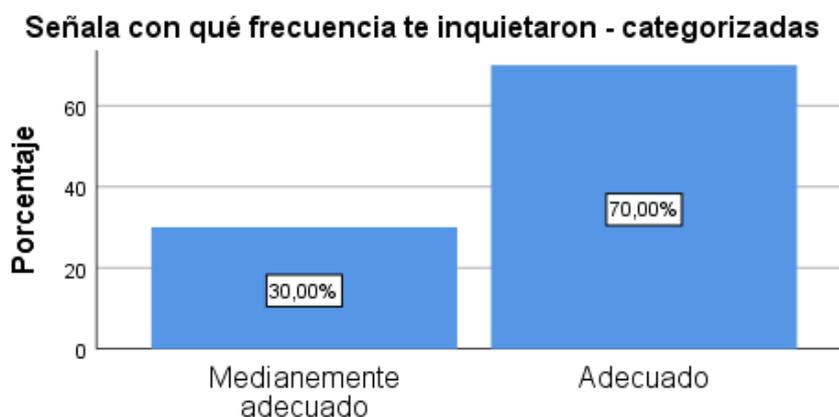
Criterios	Convivencia	Reacciones físicas	Reacciones psicológicas	Reacciones comportamentales	Estrategias
Inadecuado	8 – 18	6 – 13	5 – 11	4 – 8	6 – 13
Medianamente adecuado	19 – 29	14 – 21	12 – 18	9 – 13	14 – 21
Adecuado	30 – 40	22 – 30	19 – 25	14 – 20	22 – 30

4.2.1. Nivel de Convivencia en el Salón de Clase-virtual

Tabla 4. Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia que le inquietaron las situaciones de convivencia en el salón de clase-virtual - categorizadas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medianamente adecuado	12	30,0	30,0	30,0
	Adecuado	28	70,0	70,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Figura 2. Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia que le inquietaron las situaciones de convivencia en el salón de clase-virtual – categorizadas



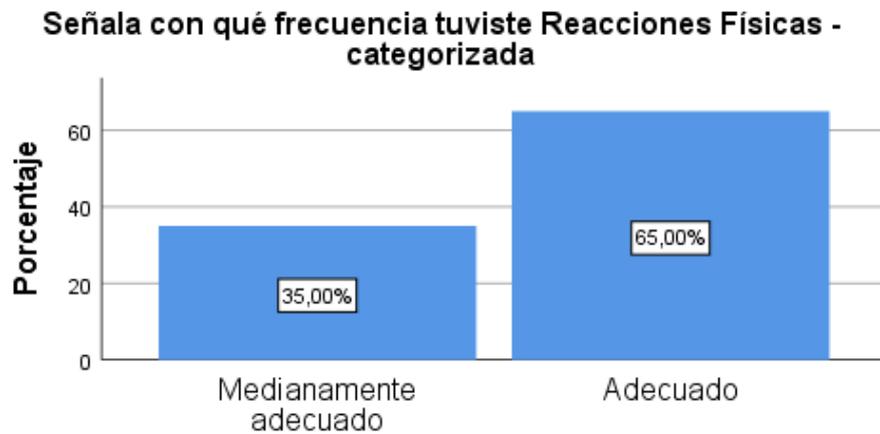
De acuerdo a la tabla 4 y figura 2 que se muestra para el indicador: ¿Con qué frecuencia te inquietaron las situaciones de convivencia en el salón de clase-virtual?, los entrevistados manifiestan que adecuado en un contundente 70%, seguido de 30% con medianamente adecuado.

4.2.2. Nivel de Reacción del Estrés Físico

Tabla 5. Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia de la situación que vivieron como reacción del estrés físico durante sus estudios – categorizada.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medianamente adecuado	14	35,0	35,0	35,0
	Adecuado	26	65,0	65,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Figura 3. Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia de la situación que vivieron como reacción del estrés físico durante sus estudios – categorizadas.



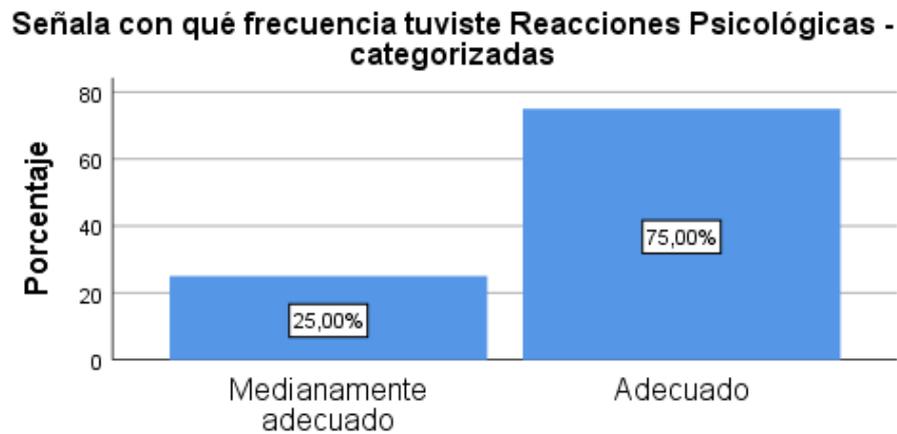
De acuerdo a la tabla 5 y figura 3 que nos antecede, se muestra que para el indicador: “la frecuencia de la situación que vivieron como reacción del estrés físico durante sus estudios”; los entrevistados responden categóricamente con un 65% como adecuado, seguido de medianamente adecuado con 35%.

4.2.3. Nivel de Reacción del Estrés Psicológico

Tabla 6. Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia de la situación que vivieron como reacción del estrés psicológico durante sus estudios – categorizadas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medianamente adecuado	10	25,0	25,0	25,0
	Adecuado	30	75,0	75,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Figura 4. Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia de la situación que vivieron como reacción del estrés psicológico durante sus estudios – categorizadas.



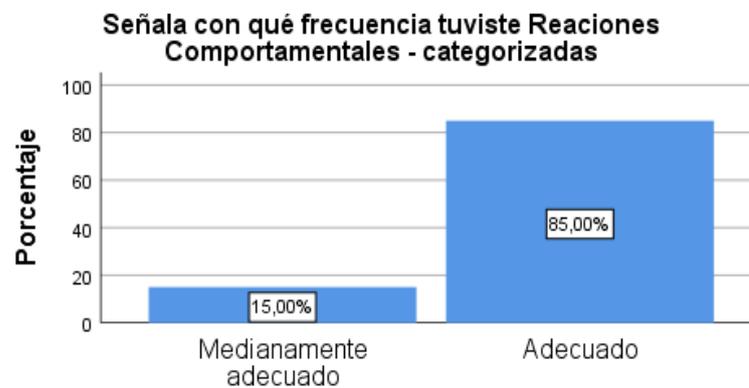
De acuerdo a la tabla 6 y figura 4 que nos antecede, se muestra que para el indicador: “la frecuencia de la situación que vivieron como reacción del estrés psicológico durante sus estudios”; los entrevistados responden categóricamente con un 75% como adecuado, seguido de medianamente adecuado con 25%.

4.2.4. Nivel de Reacción del Estrés Comportamental

Tabla 7. Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia de la situación que vivieron como reacción del estrés comportamentales durante sus estudios – categorizadas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medianamente adecuado	6	15,0	15,0	15,0
	Adecuado	34	85,0	85,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Figura 5. Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia de la situación que vivieron como reacción del estrés comportamentales durante sus estudios – categorizadas.



De acuerdo a la tabla 7 y figura 5 que nos antecede, se muestra que para el indicador: “la frecuencia de la situación que vivieron como reacción *del* estrés comportamental durante sus estudios”; los entrevistados responden categóricamente con un 85% como adecuado, seguido de medianamente adecuado con 15%.

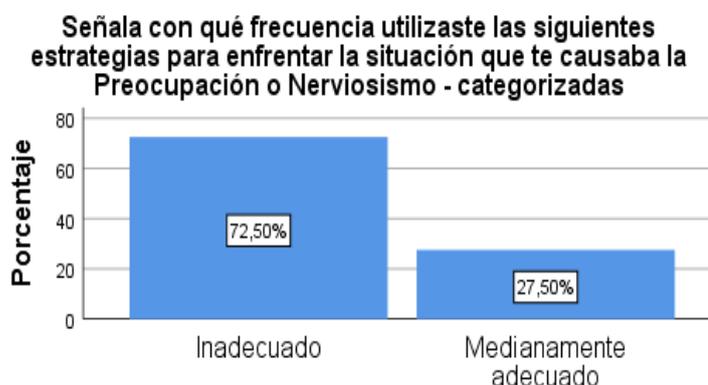
4.2.5. Nivel de Utilización de las Estrategias para Enfrentar la Situación

Estresante:

Tabla 8. Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia que utilizaron las estrategias para enfrentar el estrés durante sus estudios – categorizadas.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inadecuado	29	72,5	72,5	72,5
	Medianamente adecuado	11	27,5	27,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Figura 6. Señalan los 40 estudiantes de la muestra de estudios la frecuencia que utilizaron las estrategias para enfrentar el estrés durante sus estudios – categorizadas.



De acuerdo a la tabla 8 y figura 6 que se muestra para el indicador: ¿Con qué frecuencia utilizaste las estrategias para enfrentar el estrés durante sus estudios?, los entrevistados manifiestan que adecuado en un contundente 72.5%, seguido de 27.5 medianamente adecuado.

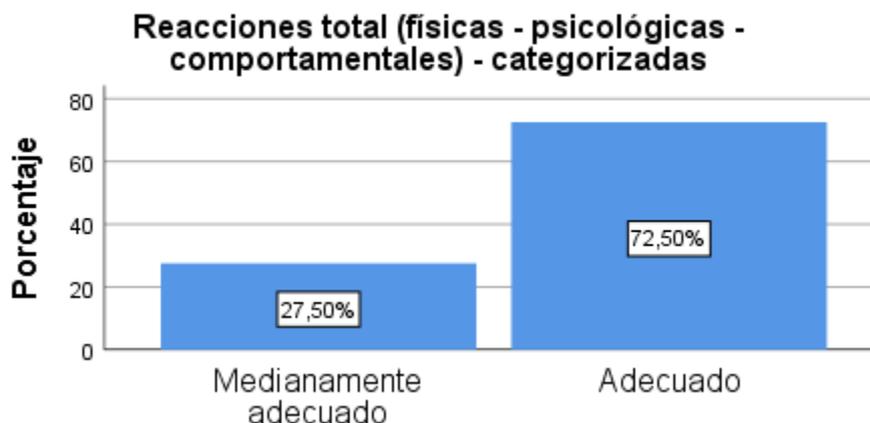
4.2.6. Resumen de los Niveles de Reacciones Estresantes: Físicas, Psicológicas y Comportamentales

Así mismo, se cuenta con el consolidado de las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales en la tabla siguiente:

Tabla 9. Reacciones totales (físicas - psicológicas - comportamentales) de 40 estudiantes de la muestra de estudios - categorizadas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medianamente adecuado	11	27,5	27,5	27,5
	Adecuado	29	72,5	72,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Figura 7. Reacciones totales (físicas - psicológicas - comportamentales) – de 40 estudiantes de la muestra de estudios - categorizadas



Con respecto a la tabla 9 y figura 7, que se muestran del consolidado de las reacciones categorizadas, se aprecia que los entrevistados responden de manera adecuada 72.50% y 27.50% medianamente adecuado.

Es preciso advertir que las tablas y figuras específicos de cada dimensión e indicadores del presente estudio se encuentran en el (Anexo N°03) fin de comprobar los resultados de los datos que se presenta y describe.

4.3. Prueba de Hipótesis

Se planteó las siguientes hipótesis estadísticas:

H₁:

“El nivel de estrés en cuanto a las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021; en un alto porcentaje **SÍ** son adecuados y equilibrados significativamente como resultado de la elección de la práctica de situaciones poco estresantes, en sus estudios”.

H₀:

“El nivel de estrés en cuanto a las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021; en un alto porcentaje **NO** son adecuados y equilibrados significativamente como resultado de la elección de la práctica de situaciones poco estresantes, en sus estudios”.

A continuación pasamos al análisis estadístico:

1) Análisis de Datos o Resultados Estadísticos

			estrategias para enfrentar la situación estresante		Total
			Inadecuado	Medianamente adecuado	
Reacciones totales (físicas - psicológicas - comportamentales) – categorizadas	Medianamente adecuado	Recuento	10	1	11
		% estrategias para enfrentar la situación estresante. (Agrupada)	34.5%	9.1%	27.5%
	Adecuado	Recuento	19	10	29
		% estrategias para enfrentar la situación estresante. (Agrupada)	65.5%	90.9%	72.5%
Total		Recuento	29	11	40
		% estrategias para enfrentar la situación estresante. (Agrupada)	100.0%	100.0%	100.0%

2) Calculemos la estadística muestral

Pruebas de chi-cuadrado					
	Valor	Gl	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	2.579 ^a	1	.108		
Corrección de continuidad ^b	1.463	1	.227		
Razón de verosimilitud	2.989	1	.084		
Prueba exacta de Fisher				.233	.110
Asociación lineal por lineal	2.515	1	.113		
N de casos válidos	40				

Valor de $P > 0.05 =$ No es significativo

$H_a =$ Se acepta, $H_o =$ se rechaza

Luego concluimos que a un nivel de Valor de $P > 0.05 =$ No es significativo los niveles de estrés en la muestra de estudio; por lo tanto se demuestra la hipótesis alterna en el que el nivel de estrés en cuanto a las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021; en un alto porcentaje **SÍ** son adecuados y equilibrados significativamente como resultado de la elección de la práctica de situaciones poco estresantes en sus estudios; muy posible esto se debe a que dicha institución educativa cuenta con una política de tutoría e intervención psicopedagógica con la participación de psicólogos y docentes de diversas áreas de Ciencias Sociales pero con la mención de psicología educativa.

4.4. Discusión de Resultados

La finalidad principal de la presente investigación es establecer la descripción de variables de los niveles de estrés en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa “Seis de Agosto” de la provincia de Junín, 2021, en la Región Junín-Perú. Para llevar a cabo este proceso, se aplicó

un instrumento medición, el **“Inventario psicopedagógico sobre el estrés”** con el propósito de medir los niveles de estrés pero evaluando las situaciones prácticas estresantes en los indicadores: físico, psicológico y comportamental (29 ítems) que tienen los estudiantes durante sus estudios; se analizaron estadísticamente los datos obtenidos y se establecieron resultados concluyentes del estudio en los niveles adecuado, medianamente adecuada, e inadecuada, porque el estrés está presente en nuestras vidas.

Luego concluimos que a un nivel de Valor de $P > 0.05$ = No es significativo los niveles de estrés en la muestra de estudio; por lo tanto se demuestra la hipótesis alterna en el que el nivel de estrés en cuanto a las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021; en un alto porcentaje si son adecuados y equilibrados significativamente como resultado de la elección de la práctica de situaciones poco estresantes en sus estudios; muy posible esto se debe a que dicha institución educativa cuenta con una política de tutoría e intervención psicopedagógica con la participación de psicólogos y docentes de diversas áreas de Ciencias Sociales pero con la mención de psicología educativa.

Estos resultados confirman los planteamientos presentados en el marco teórico, desde un punto de vista cuantitativo, pero el aporte principal que diferencia es ubicar las situaciones estresantes para ubicarlo en el nivel adecuado, medianamente adecuado e inadecuado porque definitivamente el estrés tá presente en nuestras vidas, no se puede liberar del todo en el ser humano caso contrario estaríamos dando por muerto a las personas.

CONCLUSIONES

1. Llegamos a una primera conclusión en el que de acuerdo a la tabla 5 y figura 3 que se presenta en los resultados de los 40 estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021; se muestra para el indicador: REACCIONES FÍSICAS ANTE EL ESTRÉS, de todo los entrevistados responden categóricamente un 65% como adecuado la situación de estrés, es decir la situación que los rodea no genera mayores problemas físicos porque están convencidos que el ser humano no puede liberarse del todo de estos problemas estresantes; por otro lado otros estudiantes consideran a las situaciones estresantes de carácter físico como medianamente adecuado en un 35%.
2. Llegamos a una primera conclusión en el que de acuerdo a la tabla 6 y figura 4 que se presenta en los resultados de los 40 estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021; se muestra para el indicador: REACCIONES PSICOLÓGICAS ANTE EL ESTRÉS, de todo los entrevistados responden categóricamente un 75% como adecuado la situación de estrés, es decir la situación que los rodea no genera mayores problemas psicológicos porque están convencidos que el ser humano no puede liberarse del todo de estos problemas estresantes; por otro lado otros estudiantes consideran a las situaciones estresantes de carácter físico como medianamente adecuado en un 25%.
3. Llegamos a una primera conclusión en el que de acuerdo a la tabla 7 y figura 5 que se presenta en los resultados de los 40 estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021; se muestra para el indicador: REACCIONES COMPORTAMENTALES ANTE EL ESTRÉS, de todo los entrevistados responden categóricamente un 85% como adecuado la

situación de estrés, es decir la situación que los rodea no genera mayores problemas comportamentales porque están convencidos que el ser humano no puede liberarse del todo de estos problemas estresantes; por otro lado otros estudiantes consideran a las situaciones estresantes de carácter físico como medianamente adecuado en un 15%.

4. Luego concluimos que a un nivel de Valor de $P > 0.05$ = No es significativo los niveles de estrés en la muestra de estudio; por lo tanto se demuestra la hipótesis alterna en el que el nivel de estrés en cuanto a las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021; en un alto porcentaje sí son adecuados y equilibrados significativamente como resultado de la elección de la práctica de situaciones poco estresantes en sus estudios; muy posible esto se debe a que dicha institución educativa cuenta con una política de tutoría e intervención psicopedagógica con la participación de psicólogos y docentes de diversas áreas de Ciencias Sociales pero con la mención de psicología educativa.

RECOMENDACIONES

1. Organización de charlas, seminarios, trabajo experiencial y seguimiento continuo del proceso de tutoría para comprender efectivamente el compromiso y la responsabilidad que asume la institución educativa y, en el caso de los estudiantes, esto permitirá que la gestión institucional tome conciencia de las debilidades y orientación del nivel superior emocional y académico. apoyo, que debe mejorarse progresivamente mediante el acompañamiento permanente y el asesoramiento de los superiores.
2. Preparar a los docentes de tutoría para enfrentar los cambios inmediatos y las adecuaciones permanentes en materia de inteligencia emocional, habilidades blandas lo cual es base para el desarrollo académico en las diversas asignaturas de formación en educación secundaria.
3. Persuadir a los responsables de entrenar la cultura organizacional, evaluar la cultura y cambiar el desarrollo de la cultura, es decir, cambiar actitudes, potenciar el desarrollo emocional y académico y lograr mejoras en el manejo de las emociones que ayuden a los estudiantes a obtener buenas calificaciones, lo que por supuesto está relacionado. Relacionado con la comprensión de lo que proviene del estrés. ciencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adams, J. (1975). Estrés. España: Kier Editorial
- Alarcón, R. (1976). La investigación psicológica en el Perú. Lima: Universo.
- Alarcón, R. (2012). Psicología positiva. Perú: Universidad Femenina del Sagrado Corazón- UNIFE.
- Amézquita, M.; González, R.; Zuluaga, D. (2003). Prevalencia de la depresión en los estudiantes universitarios: una primera aproximación y algunas aportaciones metodológicas.
- Arana, J. (1988) Ansiedad y depresión.
- Armano, L. (2004). Los Test Psicológicos para conocerse mejor a sí mismo y conocer a los demás. Barcelona: De Vecchi.
- Armstrong, T. (2007). Las inteligencias múltiples en el aula. Buenos Aires: Manantial.
- Arredondo, M. C. (2006). Habilidades básicas para aprender a pensar. México. Trillas.
- Barraza, A. (2005). El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior. Memoria electrónica del VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa, Hermosillo, México.
- Barraza, A., & Quiñonez, J., (2007) Investigación Educativa. , 49-52. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>
- Batllori, J. (2000). Juegos para entrenar el cerebro: desarrollo de habilidades cognitivas y sociales. Madrid: Narcea.
- Calos, C. (2006). Los Transtornos de la Ansiedad. Lima: Navarrete.
- Capcha, K. y Travezaño, A. (2019).** “EL ESTRÉS ESCOLAR Y SU INFLUENCIA EN LOS RESULTADOS DEL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL 4TO GRADO DE LA I.E.I. 34002 “6 DE DICIEMBRE” DE ULIACHIN-

PASCO.”, realizado en Cerro de Pasco - Perú. Tesis para optar el título profesional de: Licenciado en Educación Primaria.

Carrasco, S. (2005). Metodología de la investigación científica. Lima: San Marcos.

Cerdá, E. (1985). Una psicología de hoy. España: Herder

Cólica, P. (2012). Estrés. Argentina: Brujas

Craig, T. J. Van Natta, P. (1979) A Influence of Demographic Characteristics on Two Measures of Depressive Symptoms. Archives of General Psychiatry 36: 149.

Daneri, M. (2012). Psicobiología del estrés. Argentina: Universidad de Buenos Aires.

DSM- IV (1995): "Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales". Madrid, Editorial Masson

Estrella, K. y Espinoza, P. (2019), “ESTRESORES ACADÉMICOS Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ALUMNOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA- UNDAC FILIAL TARMA- 2018.”, realizado en Cerro de Pasco - Perú. Tesis para optar el título profesional de: licenciada en enfermería.

Garrison, L. (2004). Estres y Procesos Cognitivos. Bogota: Queebecor.

Grinberg, L. (1963) Culpa y depresión. Estudio psicoanalítico. Paidos

Harrison, R. (1978). Pearson-environment fit and job. Stress at work.

Henry, J, (1960). Psychosocial factors in essential hypertension, American journal of epidemiology.

Henry, S. (1960). La Tension en la Vida. Buenos Aires: Fabril.

Hernández, L. (2006). El estrés. México: Pearson.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.

Marshall, L. (1994). Libérate del estrés. Barcelona: Robinbook.

Melgosa, J. (2007). Vivir sin estrés. Venezuela: Posa.

Moyolema, P. (2019). “FACTORES DESENCADENANTES DE ESTRÉS EN ADOLESCENTES ENTRE 13 A 19 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA LUIS A. MARTÍNEZ”, realizado en Ambato –Ecuador, Tesis para optar el Título de Licenciada en Enfermería.

Muñoz, F. (2004). Estrés académico. España: Universidad de Huelva.

Palacios, J. y Taibe, G. (2020). “ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ADOLESCENTES DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA REGIÓN JUNÍN, 2020.”, realizado en Huancayo – Perú, Tesis para optar el título profesional de Psicólogo.

Papalia, D. y Wendkos, S. (1989). Psicología. México: McGraw-Hill.

Quelal, M. y Sánchez, N. (2021). "ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y TERCERO DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO EN EL PERIODO 2020-2021", realizado en Quito, Tesis para optar el título de licenciada en ciencias de la educación, mención Psicología Educativa y Orientación.

Rotondo, H. (1973). Diccionario abreviado de términos usuales en psicología y psiquiatría. Lima: UNMSM.

Rowshan, A. (2013). El estrés: técnicas positivas para atenuarlo y asumir el control de tu vida. Barcelona: Grupo Planeta.

Sandin, B. (1999). El estrés psicosocial. Madrid; Klinik

Schelling, F. (2008). Lecciones sobre el método de estudios académicos. Argentina: Losada.

Vargas, M. (2022). “ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ADOLESCENTES DURANTE LA PANDEMIA COVID-19, INSTITUCIÓN

EDUCATIVA PÚBLICA, AMAZONAS, 2022.”, realizado en Chachapoyas – PERÚ, Tesis para optar el título profesional de psicólogo.

Vélez, K. (1982). El Manejo del Estres. Argentina: Grafos.

Williamson, A. (2006). Manejar y superar el estrés: cómo alcanzar una vida más equilibrada. España: Desclée de Brouwer.

ANEXOS

ANEXO N°01

Inventario psicopedagógico sobre el estrés (ELABORADO: NECE/KDSG/2021)

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

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

Si

No

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

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

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones estresantes en la convivencia en el salón de clase-virtual:

Práctica de situaciones:	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, tareas, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					

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

- 4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales durante tus estudios.

Reacciones físicas					
Práctica de situaciones:	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Sueño tranquilo (sin insomnio o pesadillas).					
Ausencia de fatiga y cansancio (cansancio permanente)					
Ausencia de dolores de cabeza o migrañas					
Digestión, sin dolor abdominal o diarrea.					
Ausencia de la necesidad de rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Duermo lo necesario.					
Reacciones psicológicas					
Práctica de situaciones:	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Necesidad constante de relajarme y estar tranquilo.					
Ausencia de sentimientos de depresión y tristeza.					
Ausencia de desesperación.					
Interés por la concentración.					
Ausencia de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Reacciones comportamentales					
Práctica de situaciones:	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas	(4) Casi siempre	(5) Siempre

			veces		
Ausencia de conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Ausencia de aislamiento de los demás					
Estoy con ánimos para realizar las labores escolares					
Lo necesario consumo de alimentos.					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

- 5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación estresante.

Práctica de situaciones:	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

GRACIAS.

EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO: “Inventario psicopedagógico sobre el estrés”

El piloteo se realizó con los docentes de la UNDAC y/o afines que trabajan en educación secundaria y ex compañeros de estudio (expertos), con el fin de descartar las afirmaciones que fueran más complicadas en su redacción y aquellas que no tuvieran que ver con los indicadores a estudiar o que se encontraran repetidas. Al final el instrumento quedó conformado por 29 ítems de las cuales 08 ítems relacionadas a la situación estresante en el aula virtual (convivencia), 06 ítems relacionadas a reacciones físicas ante el estrés, 05 ítems relacionados a reacciones psicológicas ante el estrés, 04 ítems relacionados a reacciones comportamentales ante el estrés, y 06 ítems relacionados a las estrategias para enfrentar el estrés.

El instrumento fue orientado a la medición de la situación práctica estresante para recabar la información de los estudiantes sobre los niveles de estrés en sus estudios.

Para hacer la valoración se consideraron 4 categorías con su respectiva escala.

La puntuación de cada categoría depende de la sumatoria si la afirmación es positiva en cuanto: Nunca (1); Rara vez (2); Algunas veces (3); Casi siempre (4) y Siempre (5); de esta manera dando la puntuación mayor (5) a la afirmación más favorable o adecuada y la menor (1) a la menos favorable o inadecuada, la que da origen a la escala; sin embargo también dichos puntajes pueden convertirse al sistema vigesimal aplicando la regla de 3 simple, según la recomendación de los expertos.

BAREMO PARA LA ESTIMACIÓN DE DATOS:

Crterios	Situación estresante	Reacciones físicas	Reacciones psicológicas	Reacciones comportamentales	Estrategias ante el estrés
Inadecuado	8 – 18	6 – 13	5 – 11	4 – 8	6 – 13
Medianamente adecuado	19 – 29	14 – 21	12 – 18	9 – 13	14 – 21
Adecuado	30 – 40	22 – 30	19 – 25	14 – 20	22 – 30



Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS INFORMATIVOS:

Apellidos y nombres del Informante	Grado Académico	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (a) del Instrumento
CÓNDOR SURICHAQUI Sarita Silvia	Doctor en Ciencias de la Educación	UNDAC	Inventario psicopedagógico sobre el estrés	Bach. Carhuaricra Espinoza, Nelsi E. Bach. Silvestre Gonzáles, Kevin D.
Título de la tesis: Niveles de estrés en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa "Seis de Agosto" de la provincia de Junín, 2021.				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Comprende a los aspectos de cantidad y calidad.					X
6. INTENCIONALIDAD	Está adecuado para valorar aspectos del sistema de evaluación y el desarrollo de capacidades cognitivas.					X
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos de la tecnología educativa.					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.					X
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno y más adecuado					X

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

Instrumento válido para ser aplicado en la investigación por los puntajes obtenidos y su precisión de contenidos y criterios establecidos por los investigadores.

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 88%

Cerro de Pasco, julio de 2021	40264483		979202046
Lugar y Fecha	Nº DNI	Firma del experto	Nº Celular



Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS INFORMATIVOS:

Apellidos y nombres del Informante	Grado Académico	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (a) del Instrumento
CHAVEZ AQUICE, Gerson Raul	Licenciado en Educación	EICE/ UGEL DAC	Inventario psicopedagógico sobre el estrés	Bach. Carhuarica Espinoza, Nelsi E. Bach. Silvestre Gonzáles, Kevin D.
Título de la tesis: Niveles de estrés en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa "Seis de Agosto" de la provincia de Junín, 2021.				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0- 20%	Regular 21- 40%	Buena 41 - 60%	Muy Buena 61 - 80%	Excelente 81 - 100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Comprende a los aspectos de cantidad y calidad.					X
6. INTENCIONALIDAD	Está adecuado para valorar aspectos del sistema de evaluación y el desarrollo de capacidades cognitivas.					X
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos de la tecnología educativa.					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.					X
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno y más adecuado					X

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

Instrumento válido para ser aplicado en la investigación por los puntajes obtenidos y su precisión de contenidos y criterios establecidos por los investigadores.

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 88%

Cerro de Pasco, julio de 2021	70245608		959834768
Lugar y Fecha	Nº DNI	Firma del experto	Nº Celular



Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS INFORMATIVOS:

Apellidos y nombres del Informante	Grado Académico	Cargo o Institución donde labora	Nombre del Instrumento de Evaluación	Autor (a) del Instrumento
SOTO CANCHARI, Dalila Noemí	Magister: Docencia en el Nivel Superior	EBR Yanahuanca Pasco.	Inventario psicopedagógico sobre el estrés	Bach. Carhuaricra Espinoza, Nelsi E. Bach. Silvestre Gonzáles, Kevin D.
Título de la tesis: Niveles de estrés en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa "Seis de Agosto" de la provincia de Junín, 2021.				

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y tecnología.					
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Comprende a los aspectos de cantidad y calidad.					X
6. INTENCIONALIDAD	Está adecuado para valorar aspectos del sistema de evaluación y el desarrollo de capacidades cognitivas.					X
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico científicos de la psicología educativa.					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					X
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación.					X
10. OPORTUNIDAD	El instrumento ha sido aplicado en el momento oportuno y más adecuado					X

III. OPINIÓN DE APLICACIÓN:

Instrumento válido para ser aplicado en la investigación por los puntajes obtenidos y su precisión de contenidos y criterios establecidos por los investigadores.

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN: 96%

Cerro de Pasco, julio de 2021	45261940		954834442
Lugar y Fecha	N° DNI	Firma del experto	N° Celular

ANEXOS N° 03

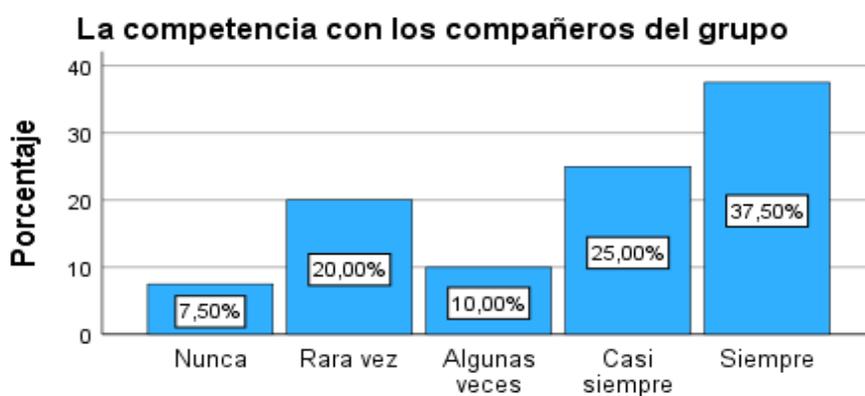
TABLAS Y GRÁFICOS SEGÚN DIMENSIONES E INDICADORES

I. SITUACIONES ESTRESANTES EN LA CONVIVENCIA EN EL SALÓN

DE CLASE-VIRTUAL:

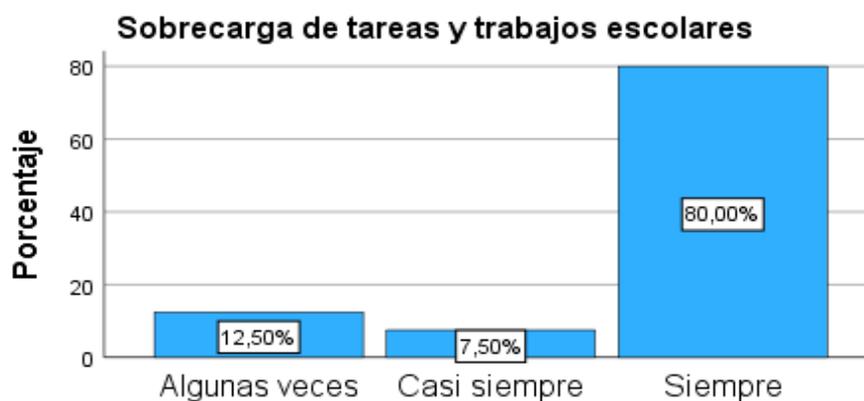
1) “La competencia con los compañeros del grupo”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	7,5	7,5	7,5
	Rara vez	8	20,0	20,0	27,5
	Algunas veces	4	10,0	10,0	37,5
	Casi siempre	10	25,0	25,0	62,5
	Siempre	15	37,5	37,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	



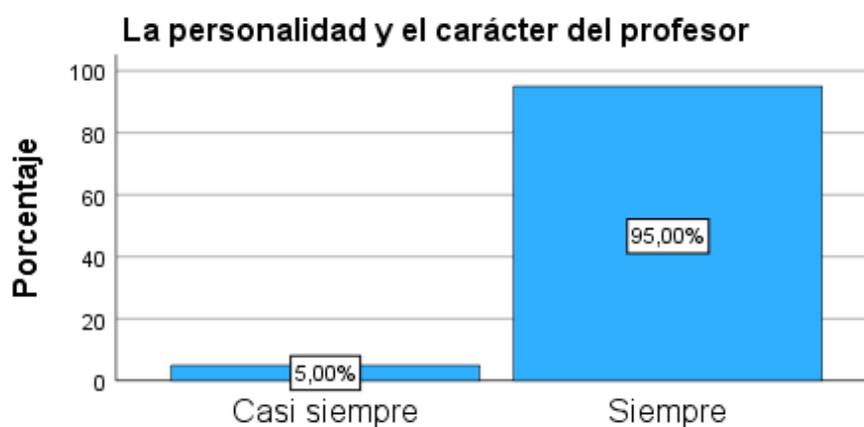
2) “Sobrecarga de tareas y trabajos escolares”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Algunas veces	5	12,5	12,5	12,5
	Casi siempre	3	7,5	7,5	20,0
	Siempre	32	80,0	80,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	



3) “La personalidad y el carácter del profesor”

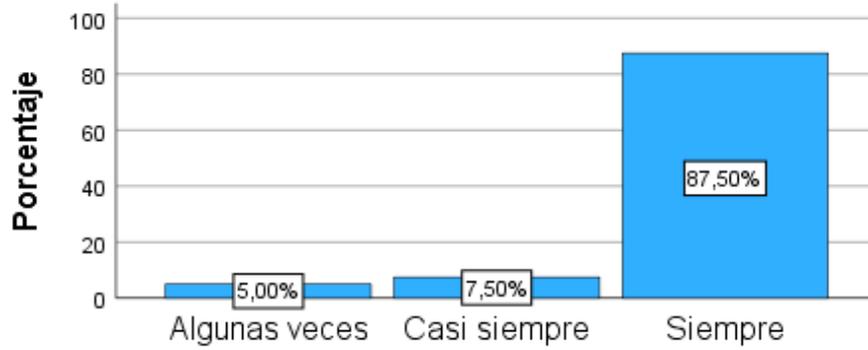
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi siempre	2	5,0	5,0	5,0
	Siempre	38	95,0	95,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	



4) “Las evaluaciones de los profesores (exámenes, tareas, etc...)”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Algunas veces	2	5,0	5,0	5,0
	Casi siempre	3	7,5	7,5	12,5
	Siempre	35	87,5	87,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

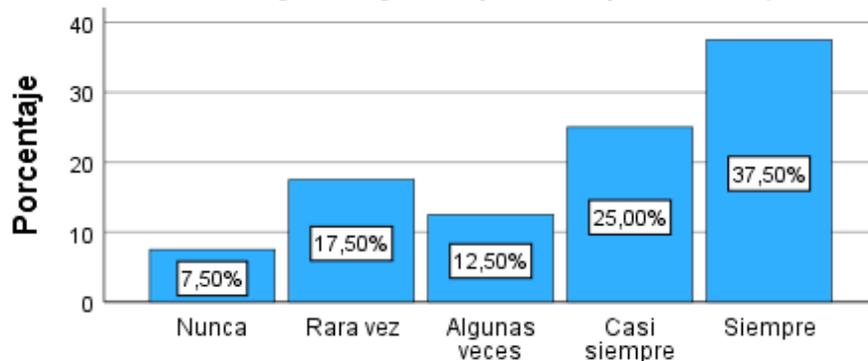
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc...)



5) “El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc..)”

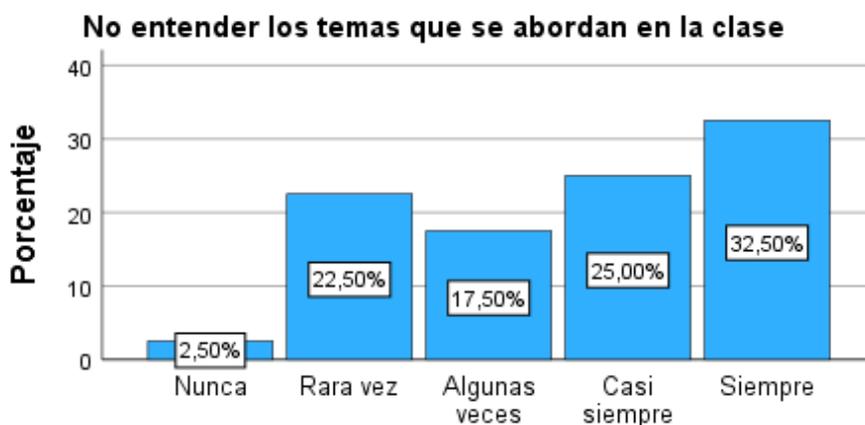
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	3	7,5	7,5	7,5
Rara vez	7	17,5	17,5	25,0
Algunas veces	5	12,5	12,5	37,5
Casi siempre	10	25,0	25,0	62,5
Siempre	15	37,5	37,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	

El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc..)



6) “No entender los temas que se abordan en la clase”

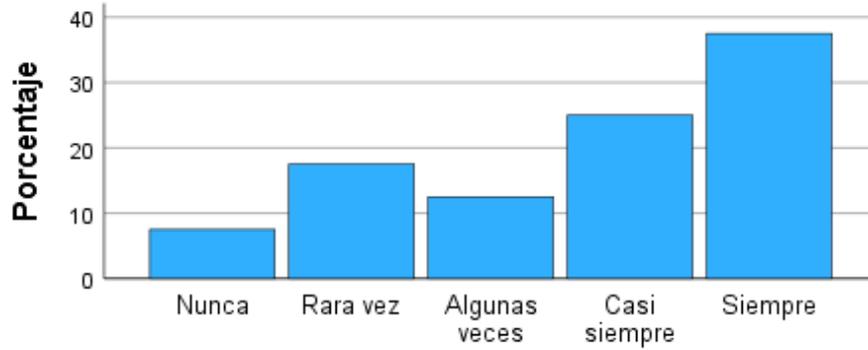
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	2,5	2,5	2,5
	Rara vez	9	22,5	22,5	25,0
	Algunas veces	7	17,5	17,5	42,5
	Casi siempre	10	25,0	25,0	67,5
	Siempre	13	32,5	32,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	



7) “Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc...)”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	7,5	7,5	7,5
	Rara vez	7	17,5	17,5	25,0
	Algunas veces	5	12,5	12,5	37,5
	Casi siempre	10	25,0	25,0	62,5
	Siempre	15	37,5	37,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

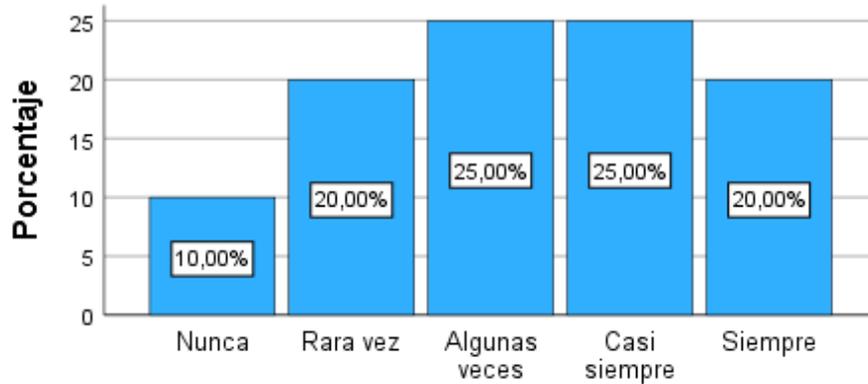
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc...)



8) “Tiempo limitado para hacer el trabajo”

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	4	10,0	10,0
	Rara vez	8	20,0	30,0
	Algunas veces	10	25,0	55,0
	Casi siempre	10	25,0	80,0
	Siempre	8	20,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0

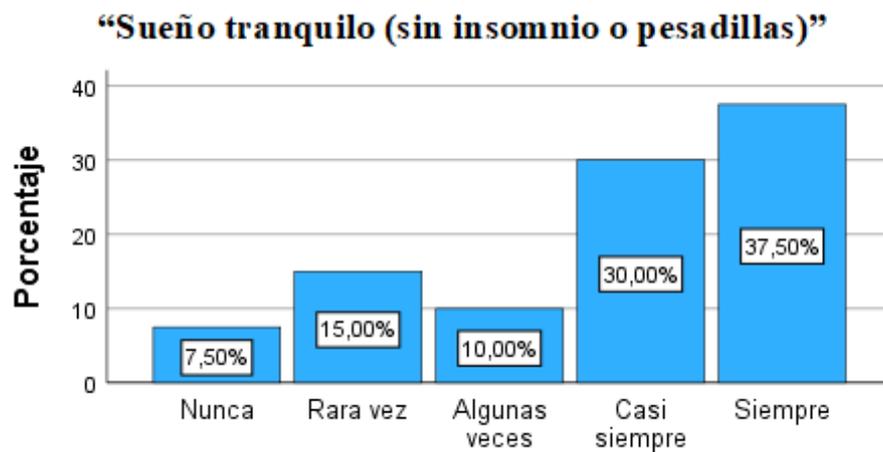
Tiempo limitado para hacer el trabajo



II. REACCIONES FÍSICAS FRENTE AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIOS:

1) “Sueño tranquilo (sin insomnio o pesadillas)”

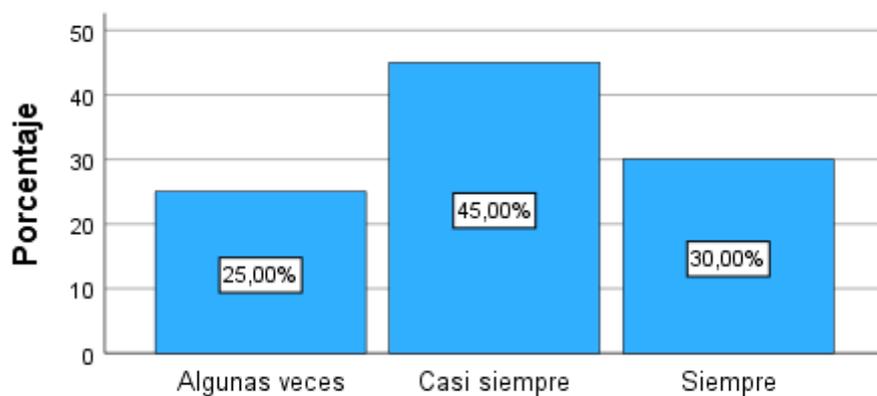
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Nunca	3	7,5	7,5	7,5
	Rara vez	6	15,0	15,0	22,5
	Algunas veces	4	10,0	10,0	32,5
	Casi siempre	12	30,0	30,0	62,5
	Siempre	15	37,5	37,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	



2) “Ausencia de fatiga y cansancio (cansancio permanente)”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Algunas veces	10	25,0	25,0	25,0
	Casi siempre	18	45,0	45,0	70,0
	Siempre	12	30,0	30,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

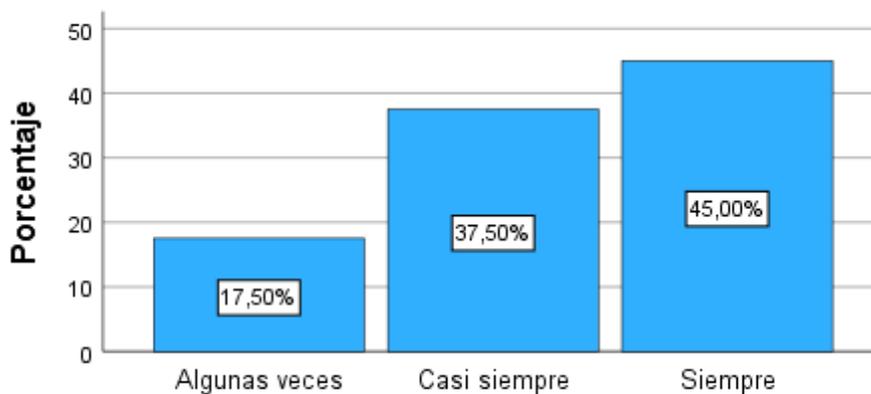
“Ausencia de fatiga y cansancio (cansancio permanente)”



3) “Ausencia de dolores de cabeza o migrañas”

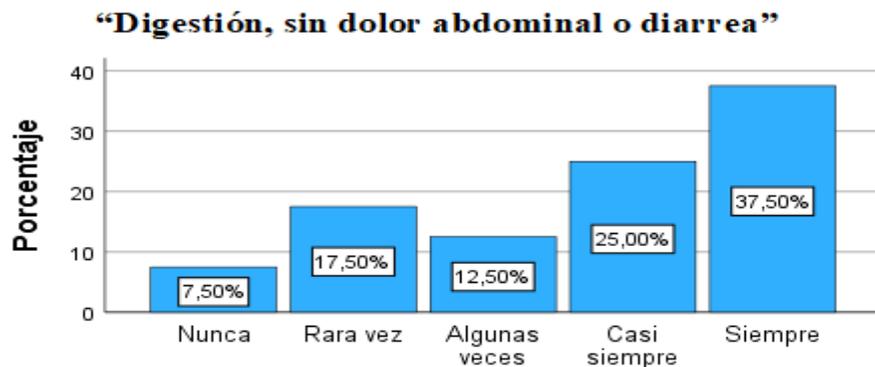
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Algunas veces	7	17,5	17,5
	Casi siempre	15	37,5	55,0
	Siempre	18	45,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0

“Ausencia de dolores de cabeza o migrañas”



4) “Digestión, sin dolor abdominal o diarrea”

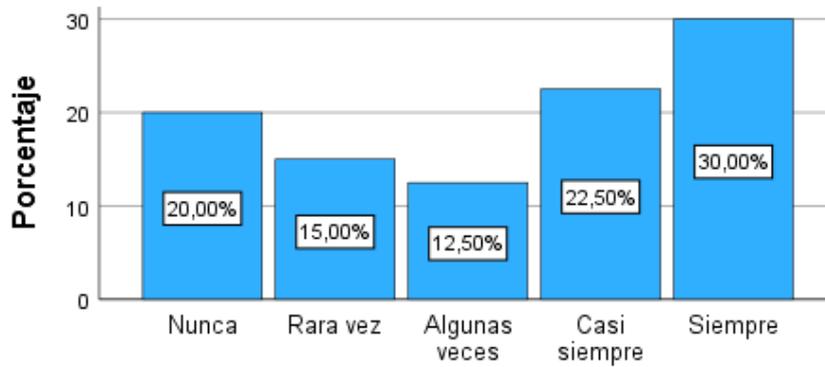
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Nunca	3	7,5	7,5	7,5
	Rara vez	7	17,5	17,5	25,0
	Algunas veces	5	12,5	12,5	37,5
	Casi siempre	10	25,0	25,0	62,5
	Siempre	15	37,5	37,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	



5) “Ausencia de la necesidad de rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Nunca	8	20,0	20,0	20,0
	Rara vez	6	15,0	15,0	35,0
	Algunas veces	5	12,5	12,5	47,5
	Casi siempre	9	22,5	22,5	70,0
	Siempre	12	30,0	30,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

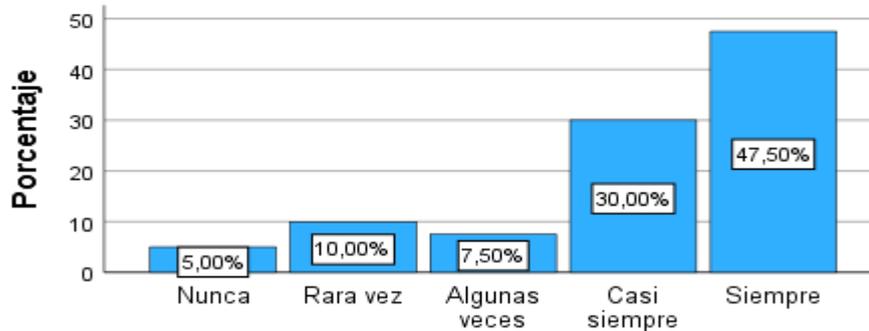
“Ausencia de la necesidad de rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.”



6) “Duermo lo necesario”

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Nunca	2	5,0	5,0
	Rara vez	4	10,0	15,0
	Algunas veces	3	7,5	22,5
	Casi siempre	12	30,0	52,5
	Siempre	19	47,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0

“Duermo lo necesario”

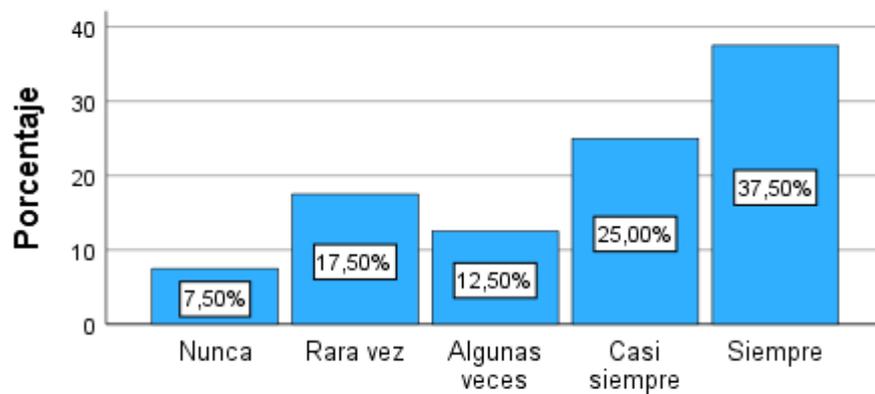


III. REACCIONES PSICOLÓGICAS FRENTE AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIOS:

1) “Necesidad constante de relajarme y estar tranquilo”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Nunca	3	7,5	7,5	7,5
	Rara vez	7	17,5	17,5	25,0
	Algunas veces	5	12,5	12,5	37,5
	Casi siempre	10	25,0	25,0	62,5
	Siempre	15	37,5	37,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

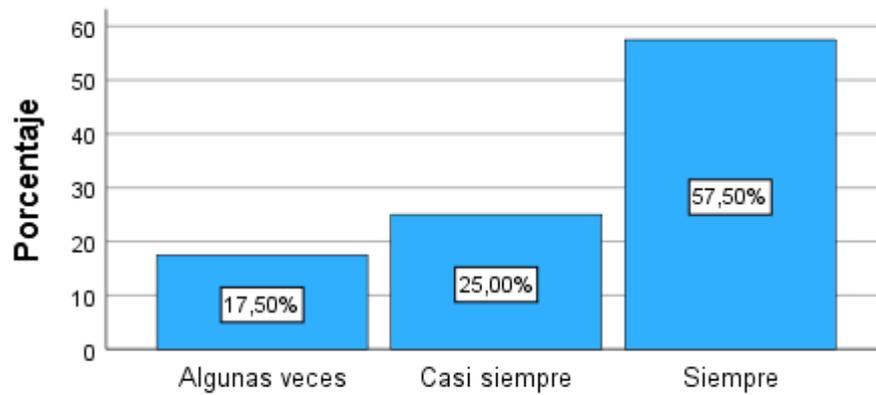
“Necesidad constante de relajarme y estar tranquilo”



2) “Ausencia de sentimientos de depresión y tristeza”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Algunas veces	7	17,5	17,5	17,5
	Casi siempre	10	25,0	25,0	42,5
	Siempre	23	57,5	57,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

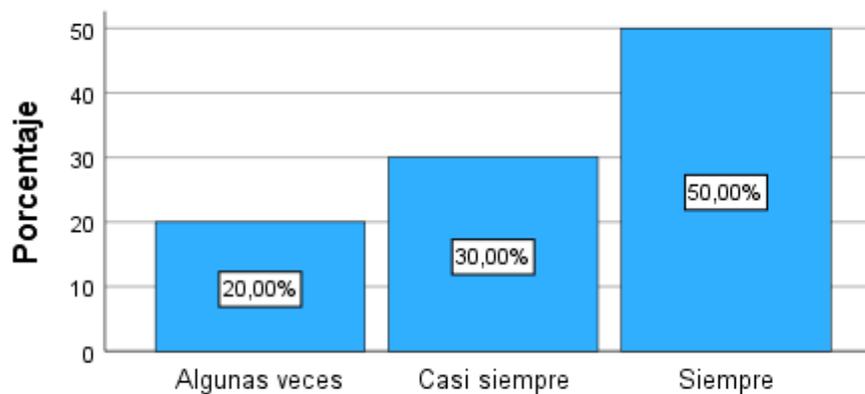
“Ausencia de sentimientos de depresión y tristeza”



3) “Ausencia de desesperación”

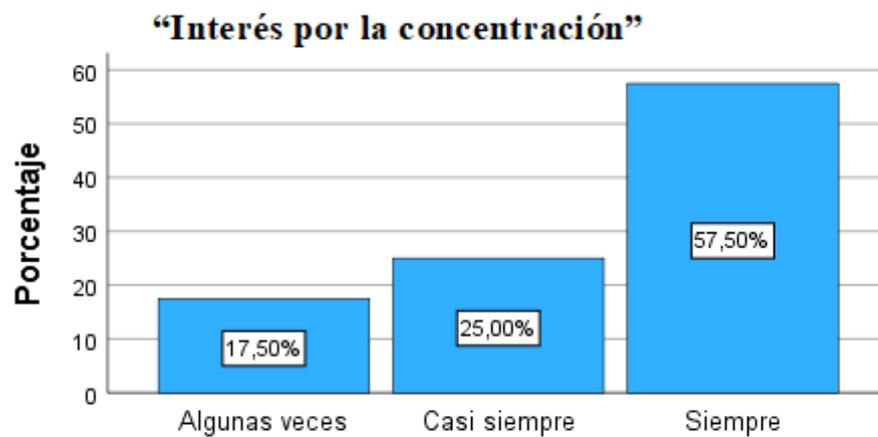
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Algunas veces	8	20,0	20,0
	Casi siempre	12	30,0	50,0
	Siempre	20	50,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0

“Ausencia de desesperación”



4) “Interés por la concentración”

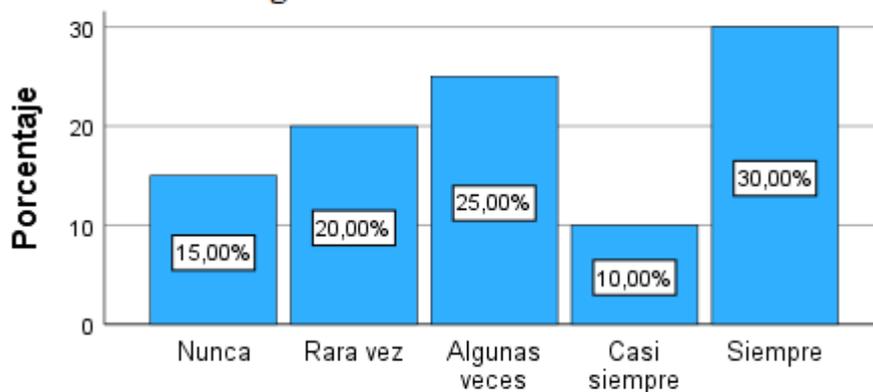
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Algunas veces	7	17,5	17,5	17,5
	Casi siempre	10	25,0	25,0	42,5
	Siempre	23	57,5	57,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	



5) “Ausencia de agresividad o aumento de irritabilidad”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje Acumulado
Válido	Nunca	6	15,0	15,0	15,0
	Rara vez	8	20,0	20,0	35,0
	Algunas veces	10	25,0	25,0	60,0
	Casi siempre	4	10,0	10,0	70,0
	Siempre	12	30,0	30,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

“Ausencia de agresividad o aumento de irritabilidad”

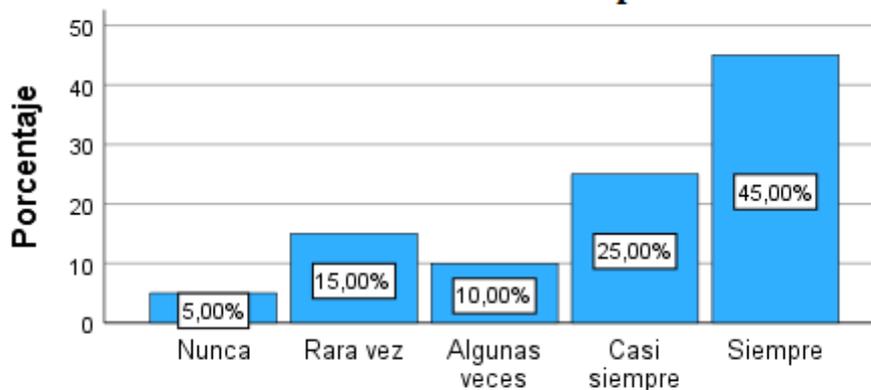


IV. REACCIONES COMPORTAMENTALES FRENTE AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIOS:

1) “Ausencia de conflictos o tendencia a polemizar o discutir”

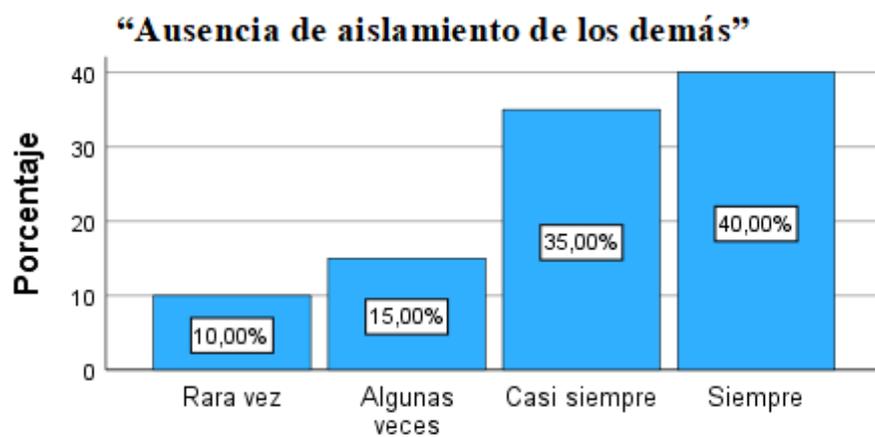
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje Acumulado
Nunca	2	5,0	5,0	5,0
Rara vez	6	15,0	15,0	20,0
Algunas veces	4	10,0	10,0	30,0
Casi siempre	10	25,0	25,0	55,0
Siempre	18	45,0	45,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	

“Ausencia de conflictos o tendencia a polemizar o discutir”



2) “Ausencia de aislamiento de los demás”

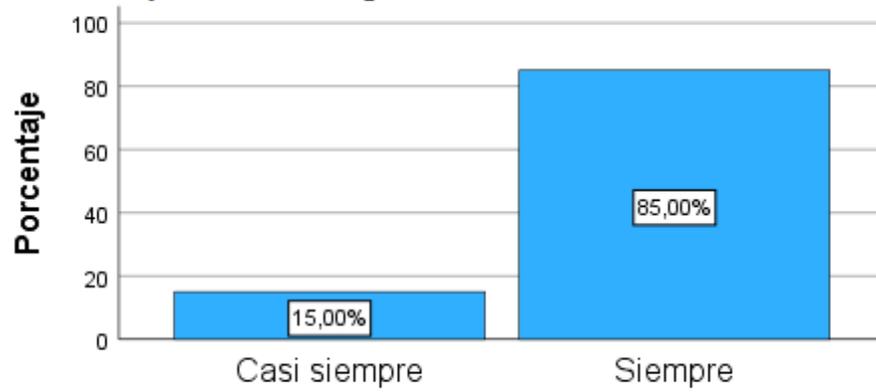
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Rara vez	4	10,0	10,0	10,0
	Algunas veces	6	15,0	15,0	25,0
	Casi siempre	14	35,0	35,0	60,0
	Siempre	16	40,0	40,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	



3) “Estoy con ánimos para realizar las labores escolares”

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Casi siempre	6	15,0	15,0	15,0
	Siempre	34	85,0	85,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

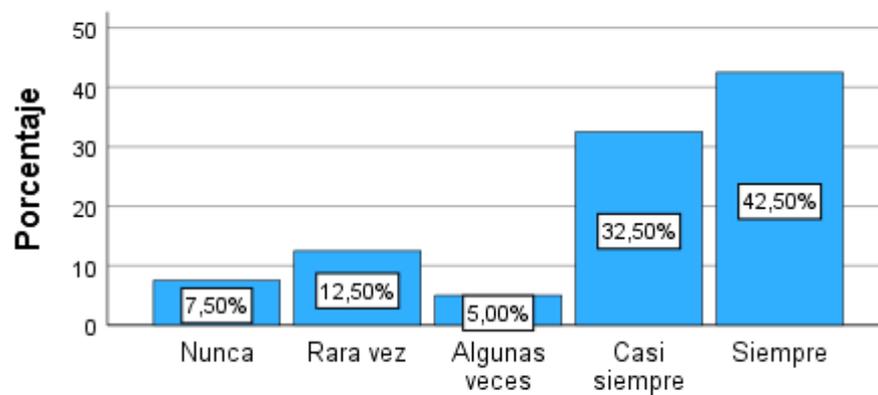
“Estoy con ánimos para realizar las labores escolares”



4) “Lo necesario consumo de alimentos”

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	7,5	7,5
	Rara vez	5	12,5	20,0
	Algunas veces	2	5,0	25,0
	Casi siempre	13	32,5	57,5
	Siempre	17	42,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0

“Lo necesario consumo de alimentos”

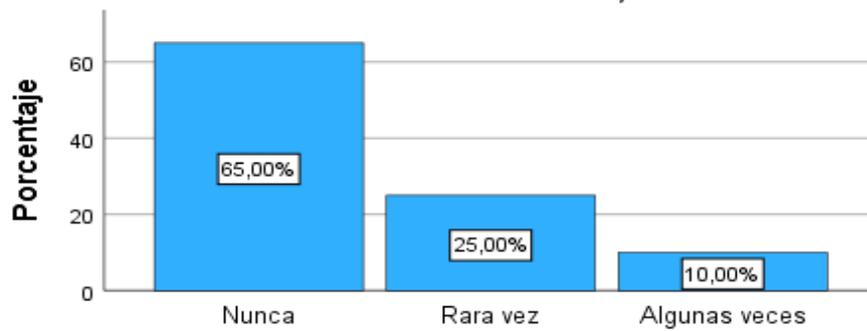


V. ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR LA SITUACIÓN ESTRESANTE

1) Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	26	65,0	65,0	65,0
	Rara vez	10	25,0	25,0	90,0
	Algunas veces	4	10,0	10,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

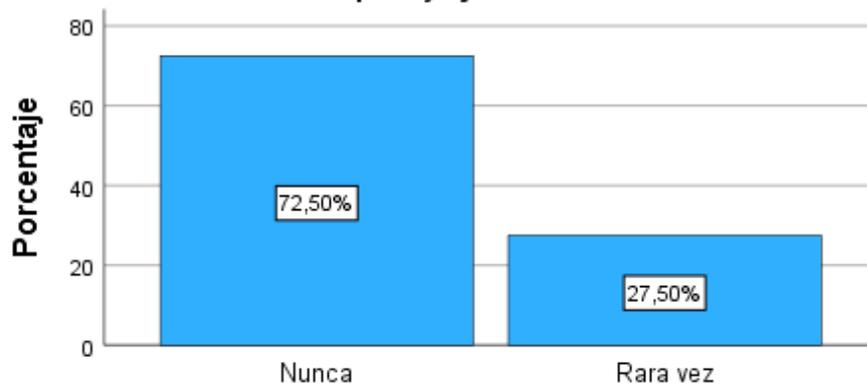
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)



2) Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas

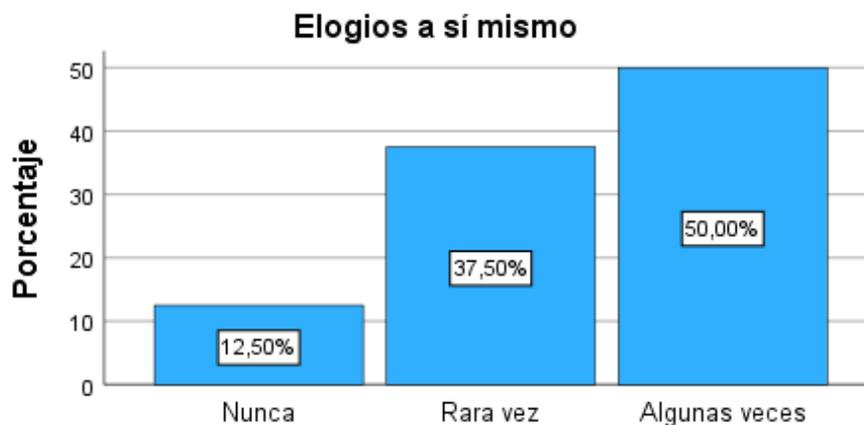
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	29	72,5	72,5	72,5
	Rara vez	11	27,5	27,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas



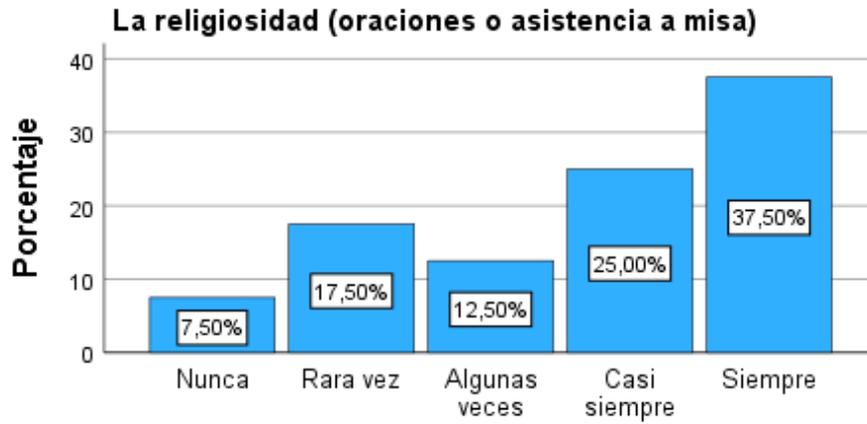
3) Elogios a sí mismo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	5	12,5	12,5	12,5
	Rara vez	15	37,5	37,5	50,0
	Algunas veces	20	50,0	50,0	100,0
	Total	40	100,0	100,0	



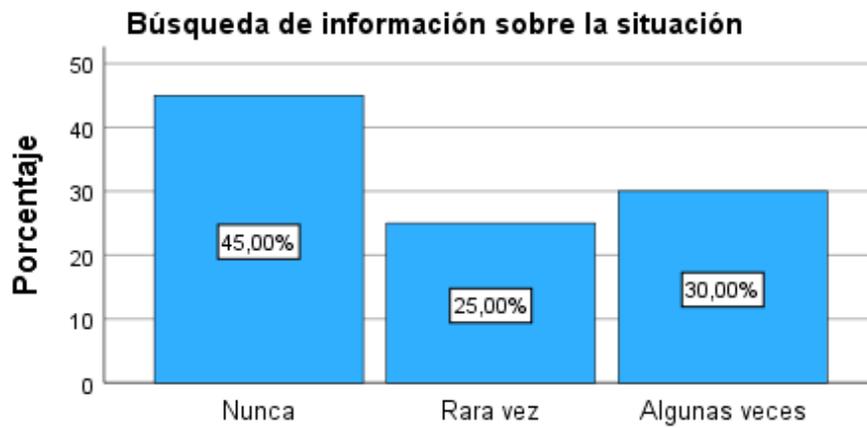
4) La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	7,5	7,5	7,5
	Rara vez	7	17,5	17,5	25,0
	Algunas veces	5	12,5	12,5	37,5
	Casi siempre	10	25,0	25,0	62,5
	Siempre	15	37,5	37,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	



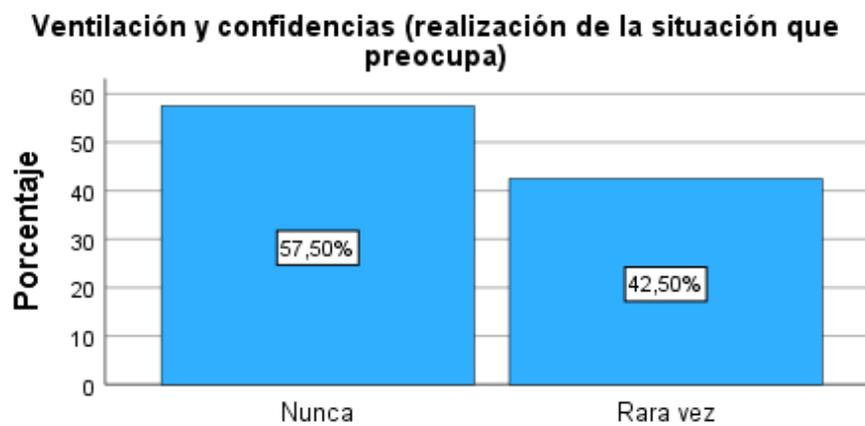
5) Búsqueda de información sobre la situación

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	18	45,0	45,0
	Rara vez	10	25,0	70,0
	Algunas veces	12	30,0	100,0
	Total	40	100,0	



6) Ventilación y confidencias (realización de la situación que preocupa)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	23	57,5	57,5	57,5
Válido Rara vez	17	42,5	42,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	



MATRIZ DE CONSISTENCIA
NIVELES DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA EMBLEMÁTICA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “SEIS DE AGOSTO” DE LA PROVINCIA DE JUNÍN, 2021

AUTORES: Bach. CARHUARICRA ESPINOZA, Nelsie Elvira.
 Bach. SILVESTRE GONZALES, Kevin Deyvit.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿Cuál es el nivel de estrés en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar los niveles de estrés en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa “Seis de Agosto” de la provincia de Junín, 2021.</p>	<p>HIPÓTESIS ALTERNA: “El nivel de estrés en cuanto a las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021; en un alto porcentaje SÍ son adecuados y equilibrados significativamente como resultado de la elección de la práctica de situaciones poco estresantes, en sus estudios”.</p>	<p>Variable Independiente Estrés.</p>	<p>Práctica de situaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Reacción física. ● Reacción psicológica. ● Reacción comportamental 		<p>Método Empírico. Método Bibliográfico. Para la recopilación cuidadosa de las fuentes teóricas – científicas y el respectivo análisis.</p>
<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS: a) ¿Cuáles son los niveles de reacción de estrés físico en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021? b) ¿Cuáles son los niveles de reacción de estrés psicológica en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021? c) ¿Cuáles son los niveles de reacción de estrés comportamental en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS: a) Identificar y analizar los niveles de reacción de estrés físico en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa “Seis de Agosto” de la provincia de Junín, 2021. b) Identificar y analizar los niveles de reacción de estrés psicológica en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa “Seis de Agosto” de la provincia de Junín, 2021. c) Identificar y analizar los niveles de reacción de estrés comportamental en los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa “Seis de Agosto” de la provincia de Junín, 2021.</p>	<p>HIPÓTESIS NULA. “El nivel de estrés en cuanto a las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de los estudiantes de secundaria de la Emblemática Institución Educativa Seis de Agosto de la provincia de Junín, 2021; en un alto porcentaje NO son adecuados y equilibrados significativamente como resultado de la elección de la práctica de situaciones poco estresantes, en sus estudios”.</p>	<p>Variable Dependiente Niveles</p>	<p>Evaluación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Inadecuado. ● Medianamente adecuado. ● Adecuado. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuestionario virtual. ✓ Ficha de observación 	<p>Método Exploratorio-Descriptivo. Se utilizó para identificar y caracterizar las variables propuestas en el trabajo de investigación.</p>