

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN HUACHO**

FACULTAD DE EDUCACIÓN



TESIS

**PARA OBTENER LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN EN LA
ESPECIALIDAD DE CIENCIAS SOCIALES Y TURISMO**

**ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
EN ESTUDIANTES DE LA ESPECIALIDAD DE CIENCIAS
SOCIALES Y TURISMO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE
FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN**

Presentado por:

MARILENE PINEDO OYOLA

ASESOR:

Dra. BERNARDITA RUTH PADILLA DELGADILLO

HUACHO – PERÚ

2019

**ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
EN ESTUDIANTES DE LA ESPECIALIDAD DE CIENCIAS
SOCIALES Y TURISMO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE
FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN**

DEDICATORIA

A mi familia por ser el soporte de mi vida y por brindarme su apoyo incondicional y su gran amor.

Ustedes son las personas que más amo en este mundo y las que me impulsan a seguir mis sueños.

A mis queridos padres quienes han sido el motor y motivo de mi superación.

Marilene

AGRADECIMIENTO

En primer lugar a Dios por haberme guiado por el camino de la felicidad hasta ahora; en segundo lugar a cada uno de los que son parte de mi familia a mis padres, a mi esposo y mis hijos por siempre haberme dado su fuerza y apoyo incondicional que me han ayudado y llevado hasta donde estoy ahora.

A mis profesores de la UNFSC por haberme transmitido los conocimientos universales que experimentare en mi vida profesional como docente.

La autora

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación que existe entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. **Metodología:** tipo Básico, nivel descriptivo - correlacional, no experimental.

Población y Muestra: Fueron 175 estudiantes. En la investigación se determinó el uso de una muestra probabilística, es decir se consideran a los 120 estudiantes.

Resultados: evidencian que existe una relación entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión., debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.962, representando una muy buena asociación.

Palabras claves: Estrés académico, estrategias de afrontamiento

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship that exists in the Academic Stress and the Coping Strategies in the students of the specialty of Social Sciences and Tourism of the National University José Faustino Sánchez Carrión. **"Methodology:** Basic type, descriptive level - correlational, not experimental" The Academic Stress is related to the coping strategies in the students of the specialty of Social Sciences and Tourism of the National University José Faustino Sánchez Carrión. **Population and Sample:** There were 175 students. In the research the use of a probabilistic sample was determined, that is to say, the 120 students are considered. **Results:** evidence that there is a relationship between academic stress and coping strategies in students of the specialty of Social Sciences and Tourism of the National University José Faustino Sánchez Carrión., Due to the correlation of Spearman that returns a value of 0.962, representing a very good association.

Keywords: stress, academic, strategies, coping

INDICE

DEDICATORIA.....	3
AGRADECIMIENTO	4
RESUMEN	5
ABSTRACT	6
INDICE DE TABLAS.....	9
INDICE DE FIGURAS	11
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	13
1.2. Formulación de problema	16
1.2.1. Problema general	16
1.3. Justificación	18
1.3.1. Tecnológica	18
1.3.2. Técnica	18
1.4. Limitaciones.....	18
1.5. Antecedentes	20
1.6. Objetivos.....	17
1.6.1. Objetivo general	17
CAPITULO II MARCO TEÓRICO.....	20
2.1. El estrés académico.....	23

2.2. Estrategias de Afrontamiento.....	26
3.1. Hipótesis	37
3.1.1. Hipótesis General	37
3.2. Operacionalización de Variables	38
3.3. Tipo de estudio.....	40
3.4. Diseño del estudio.....	40
3.5. Población y muestra.....	40
3.5.1. Población	40
3.5.2. Muestra	41
3.6. Método de investigación	42
3.7. Técnicas e de recolección de datos	42
3.8. Método de análisis de datos	43
CAPITULO IV ANALISIS DE LOS RESULTADOS	44
4.1. Resultados descriptivo de las variables.....	44
4.2. Generalización entorno la hipótesis central	52
CAPITULO V DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	60
CONCLUSIONES.....	62
RECOMENDACIONES	63
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	64
MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	72
INSTRUMENTO 01	81
INSTRUMENTO 02	86

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de la variable X	35
Tabla 2	Operacionalización de la variable Y	36
Tabla 3	Población del estudio	38
Tabla 4	Muestra de estudio	40
Tabla 5	Estrés académico	44
Tabla 6	Reacciones físicas	45
Tabla 7	Reacciones psicológicas	46
Tabla 8	Reacciones comportamentales	47
Tabla 9	Estrategias de afrontamiento	48
Tabla 10	Estrategias de afrontamiento, centrado en el problema	49
Tabla 11	Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción	50
Tabla 12	Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema	51
Tabla 13	Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento	52
Tabla 14	Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema.	54

Tabla 15	Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción	56
Tabla 16	Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema.	58

INDICE DE FIGURAS

Figura 1	Estrés académico	44
Figura 2	Reacciones físicas	45
Figura 3	Reacciones psicológicas	46
Figura 4	Reacciones comportamentales	47
Figura 5	Estrategias de afrontamiento	48
Figura 6	Estrategias de afrontamiento, centrado en el problema	49
Figura 7	Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción	50
Figura 8	Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema	51
Figura 9	El estrés académico y las estrategias de afrontamiento	53
Figura 10	El estrés académico y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema.	55
Figura 11	El estrés académico y las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción	57
Figura 12	El estrés académico y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema.	59

INTRODUCCIÓN

El estrés se define como la respuesta no específica del cuerpo a las demandas que se le hacen o a los eventos perturbadores en el entorno. No es solo un estímulo o una respuesta, sino que es un proceso mediante el cual los individuos perciben y enfrentan las amenazas y desafíos ambientales. En pequeñas cantidades, el estrés es normal y puede ayudar a las personas a ser más activas y productivas. Sin embargo, los niveles muy altos de estrés que se experimentan durante un período prolongado pueden causar problemas mentales y físicos significativos. Recientemente, (Abdulghani et al) han encontrado que la prevalencia de estrés entre los estudiantes de medicina ha alcanzado hasta el 63%, con un 25% considerado de tipo grave.

El estrés académico se define como la respuesta del cuerpo a las demandas académicas que exceden las capacidades de adaptación de los estudiantes. Se estima que entre el 10 y el 30% de los estudiantes experimentan algún grado de estrés académico durante su carrera académica.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La universidad es un momento estresante para muchos estudiantes a medida que pasan por el proceso de adaptación a los nuevos entornos educativos y sociales. La Universidad puede ser aún más cada fin de ciclo en el cual empiezan las evaluaciones y muchos de los estudiantes pasan por diversas dificultades en el proceso de estudio. Los estudiantes comparten estrés académicos comunes, como las presiones relacionadas con la familia, requisitos de becas, cargas financieras, competencia en clase y estrés relacionado con el curso (Cheng, Leong, y Geist, 1993). Sin embargo, las percepciones de estrés académico y estrategias de afrontamiento pueden diferir entre las culturas. Por lo tanto, los estudiantes de nuestro país y de diferentes países pueden diferir en sus percepciones y reacciones a estresores académicos. Un reciente estudio indica un nivel de aumento en estrés de los estudiantes de las universidades nacionales (Sax 1997) académicas, el estrés se encuentra en tomar y estudiar para los exámenes y con respecto a competencia de grado y la gran cantidad de contenido para dominar en una pequeña cantidad de tiempo (Abouserie, 1994; Kohn & Frazer, 1986). Las reacciones a los factores de estrés se refieren a la del estado de la física o psicológica que generalmente resulta de la percepción de estrés (Thoits, 1995). Los estudiantes experimentan reacciones físicas y psicológicas a los factores estresantes cuando perciben estrés excesivo o negativo. El estrés excesivo induce físico impedimentos y que es no infrecuente para encontrar los estudiantes afectados con pre-falta de energía, pérdida de apetito, dolores

de cabeza o problemas gastrointestinales .Lems (Winkelman, 1994)en adición, algunos estudiantes pueden somatizar sus sentimientos de estrés para evitar el estigma de buscar psico- Asistencia lógica (Mori, 2000). Por ejemplo, la experiencia de los estudiantes internacionales. Pueden atribuirse problemas de dolor de cabeza, pérdida de apetito o problemas para dormir. La presente investigación se realizará en la Facultad de Educación con estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, a quienes se les tomara en cuenta para pasarles un test de estrés académico y determinar las estrategias para afrontar este malestar que aquejan a la mayoría de jóvenes universitarios, debido a la ansiedad y bloqueo en la toma decisiones, preocupaciones, malestar o a pensamientos de incapacidad o de inutilidad personal.

Los autores sugieren que un comportamiento competitivo elevado o que las personas se sienten demasiado inferiores pueden aumentar la vulnerabilidad a la depresión, la ansiedad y el estrés. En otro estudio, Feld investigó el efecto del estrés en los estudiantes de las escuelas preparatorias universitarias de alta presión e informó que existen altas prevalencias de correlatos físicos y psicológicos dañinos relacionados con el estrés y los comportamientos poco saludables relacionados, como la falta generalizada y crónica de sueño

La educación escolar es una parte muy importante en la vida de un individuo y también es un punto de inflexión en su vida académica. En esta etapa, el rendimiento académico de un estudiante juega un papel crucial en la decisión de la siguiente etapa de su educación, que a su vez da forma a su carrera. Un exceso de estrés académico durante esta etapa puede resultar en efectos adversos de largo alcance y prolongados.

En el mundo altamente competitivo de hoy, los estudiantes enfrentan diversos problemas académicos, incluido el estrés por exámenes, la falta de interés en asistir a clases y la incapacidad de entender una materia. El estrés académico implica angustia mental con respecto a los desafíos o fallas académicas anticipadas o incluso el temor a la posibilidad de un fracaso académico. Los factores estresantes académicos se muestran en muchos aspectos en el entorno de los estudiantes: en la escuela, el hogar, en sus relaciones con los compañeros e incluso en su vecindario.

Los niveles excesivos de estrés académico pueden resultar en una mayor prevalencia de problemas psicológicos y físicos como la depresión, ansiedad, nerviosismo y trastornos relacionados con el estrés, que a su vez pueden afectar sus resultados académicos. La ansiedad como trastorno se observa en aproximadamente el 8% de los adolescentes y niños de todo el mundo. La ansiedad y el estrés tienen un efecto negativo importante en su éxito social, emocional y académico. La depresión se está convirtiendo en el problema de salud mental más común que sufren los estudiantes universitarios en estos días. También es un reflejo de la frustración académica de un individuo, el conflicto académico, la ansiedad académica y la presión académica. Los cuatro componentes del estrés académico generalmente identificables en un estudiante son frustración académica, conflictos académicos, ansiedades académicas y presiones académicas.

1.2. Formulación de problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión??

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Qué relación existe entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento centrado en el problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?
- ¿Qué relación existe entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?
- ¿Qué relación existe entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación que existe entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento centrado en el problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

- Establecer la relación que existe entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

- Determinar la relación que existe entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

1.4. Justificación

1.3.1. Tecnológica

En este sentido observamos el gran avance de la tecnología el cual se halla globalizado que las competencias se desarrollen en todos los ámbitos contando con información que fácilmente lo podemos ubicar en el mundo virtual facilitando el desarrollo de enseñanza para los estudiantes.

1.3.2. Justificación pedagógica

Se justifica pedagógicamente porque el docente presenta nuevas estrategias para determinar el estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la especialidad de ciencias sociales y Turismo de la universidad Nacional José Faustino Sanchez Carrión

1.3.3. Técnica

Técnicamente es justificable toda vez que es totalmente aceptado porque no todas las personas interpretamos de igual manera cualquier eventualidad que se presente, y precisamente, es lo que determina el desarrollo de competencias, tal es así que podemos usar diferentes modelos de estrategias dependiendo el objetivo precisado de algún problema.

1.5. Limitaciones

La investigación presentó las siguientes limitaciones:

a. Disponibilidad de tiempo

Toda vez que la investigación debió ser desarrollada, aplicada e interpretada por el propio investigador, quien, a su vez, tenía que desempeñar un trabajo en un horario laboral rígido, generó que la disponibilidad de tiempo sea limitada. Sin embargo, la disposición a cumplir con la investigación hizo que se coordinaran horarios y espacios además de la ayuda de otros colegas para superar esta limitación.

c. Limitados medios económicos

La ejecución de la investigación demandó una inversión económica que, dada su característica de autofinanciada por el propios investigador, tuvo ciertas limitaciones. A pesar de ello y, considerando la necesidad de aplicarla, se pudo costear los gastos asumiendo los gastos con ahorros personales.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Internacionales

(Barraza, Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario, 2016) quiso realizar un estudio sobre el perfil descriptivo del estrés académico durante el examen, con la población conformada por estudiantes de nivel secundario de la Escuela Técnica Número 67 “José Santos Valdez”. Durango – México. Planteándose como objetivo general el establecer el porcentaje de alumnos en secundaria que presentan estrés académico durante el examen, la investigación fue de tipo descriptiva - transeccional, no experimental la población tuvo las edades de 12 – 16 años de edad, de ambos sexos se utilizó como técnica de recolección de datos el Inventario del Estrés de Examen. Llegando a obtener un resultado del 100% de alumnos evaluados reportarían estrés durante el período de exámenes, en un nivel profundo y una intensidad medianamente alta.

(Asenio, 2013), en su investigación estilos de afrontamiento del estrés tuvo como muestra a sujetos pertenecientes a una población en general, temiendo como objetivo determinar la relación a la presencia de sintomatología psicopatológica no específica y el apoyo social percibido. 108 sujetos (80,6% mujeres, 19,4% varones fueron parte de la población. se utilizó como técnica de estudio se aplicó una encuesta

sociodemográfica, el Inventario de Afrontamiento para Adolescentes y Universitarios llegando a obtener resultados los cuales muestran que muchas mujeres presentan un uso mayor de afrontamiento por aproximación conductual, así como mayor sintomatología psicológica. Asimismo, las personas desempleadas también presentaban más síntomas. En cuanto a diferencias en el apoyo social percibido no dieron muestras positivas según variables sociodemográficas. Concluyendo con la investigación se hallaron asociaciones positivas y moderadas entre evitación cognitiva y la presencia de sintomatología, y entre aproximación conductual y apoyo social percibido.

1.1.1. Nacionales

(Chávez, Ortega, & Palacios, 2016) en su investigación “Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia pre universitaria de Lima Metropolitana, Enero 2016”. La cual tuvo como objetivo el determinar las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, usadas con mayor frecuencia por el estudiante de la academia preuniversitaria ACEM (Asociación del Centro de Estudiantes de Medicina) de la UNMSM del distrito del Cercado de Lima en enero del 2016. Teniendo como población 110 a quienes se les aplicaría una encuesta y un cuestionario Brief Cope, constituido conformado por 28 ítems. Teniendo como Resultado que las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente al estrés académico fue la estrategia centrada en el problema (76.37%) y según dimensiones; el 70% utiliza con mayor frecuencia el afrontamiento activo (centrado

en el problema), el 55.46% utiliza con mayor frecuencia la reinterpretación positiva (centrado en la emoción) y el 30% utiliza con mayor frecuencia la autodistracción (centrado en la evitación del problema). Conclusión: las estrategias de afrontamiento, frente al estrés académico, utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes se encuentran en la estrategia centrado en el problema considerándose un afrontamiento efectivo puesto que permite al estudiante reconocer sus propias competencias y habilidades dirigidas a resolver el problema

(Condori, 2016) en su investigación titulada Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en trabajadores de una Compañía Minera en la provincia de Cañete, 2016. Se planteó como objetivo describir la Relación entre el Estrés Laboral y las Estrategias de Afrontamiento en trabajadores mineros. teniendo 163 varones como muestra de estudio, trabajadores en calidad de mineros en la Compañía Minera Condestable cuyas edades se encuentran entre los 20 a los 60 años. Para llegar al resultado correspondiente se utilizó la técnica de encuesta en una Escala de Estrés Laboral (OIT) y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento (COPE). Así mismo pudimos llegar al resultado afirmando una relación significativa entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento; por otro lado se pudo observar que la relación entre ambas variables predomina en cuanto a la edad, grado de instrucción y al área en la que se desempeñan. Así mismo los trabajadores mineros no presentan un nivel de estrés Alto.

(Palomares, 2016) en su tesis Estrategias de Afrontamiento del Estrés en Enfermeras Del Servicio de Emergencia del Hospital San Juan De Lurigancho 2016. Esta investigación tuvo como objetivo Determinar las estrategias de afrontamiento del estrés en Enfermeras del Servicio de Emergencia del Hospital San Juan De Lurigancho – 2016. Esta investigación fue de tipo descriptivo con un diseño No Experimental porque no se manipularon las variables, se tuvo como población a 50 enfermeras que laboran en el servicio de emergencia, teniéndose como Resultado: que de la muestra evaluada, el 100% presenta un nivel bajo de las estrategias de afrontamiento del estrés. Con respecto a la resolución de problemas el 60% presenta un nivel medio, asimismo el 40% presenta un nivel bajo. Conclusiones: La investigación concluye que el nivel de aplicación de las estrategias de afrontamiento en las enfermeras del servicio de emergencia es en la mayoría de nivel bajo.

2.2. El estrés académico.

Estrés académico.

El estrés y sus manifestaciones, como la ansiedad, la depresión y el agotamiento, siempre ha sido visto como un problema común entre personas de diferentes profesiones y ocupaciones. En las últimas décadas, la alarma ya ha sido provocada por la proliferación de libros, informes de investigación, artículos populares y el creciente número de talleres organizados, con el objetivo de enseñar a las personas cómo hacer frente a este Fenómeno (Keinan y Perlberg 1986).

En contraste, este tema se ha convertido en un tema de interés para pocos investigadores al día. Compromisos académicos, presiones financieras, y la falta

de habilidades de gestión del tiempo ha dado lugar a muchas universidades estudiantes experimentando estrés intenso en tiempos predecibles durante cada semestre. La salud y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios pueden verse afectados negativamente

debido a un mayor grado de estrés (Campbell y Svenson, 1992). El nivel del estrés experimentado está influenciado por los recursos disponibles para la persona en lidiar con situaciones y eventos estresantes específicos (Zeidner, 1992).

Conceptualización del Estrés académico

El estrés es visto como un negativo emocional, cognitivo, conductual y proceso fisiológico que ocurre cuando una persona trata de adaptarse o lidiar con factores estresantes (Bernstein, et al 2008). Los estresores se definen como circunstancias que interrumpir, o amenazar con interrumpir, el funcionamiento diario de los individuos y hacer que las personas hagan ajustes (Auerbach & Grambling 1998). Auerbach y Grambling (1998) considera el estrés como un estado desagradable de excitación emocional y fisiológica que los individuos experimentan en situaciones que los perciben como peligrosos o amenazantes para su bienestar. Sin embargo, el estrés se percibe de diferentes maneras y puede significar algo diferente para diferentes individuos, se percibe como eventos o situaciones que causan individuos, sentir tensión, presión o emociones negativas, incluyendo ansiedad y enojo.

Además, otras personas definen el estrés como la respuesta a situaciones existentes, que incluye cambios fisiológicos (aumento del ritmo cardíaco

y tensión muscular), cambios emocionales y de comportamiento (Bernstein, et al 2008). El estrés es siempre considerado como un proceso psicológico que involucra el personal de un individuo interpretación y respuesta ante cualquier evento amenazante.

Factores asociados al estrés académico.

La tensión es una reacción emocional que tiene efecto negativo en lo mental y la salud social de los individuos. El estrés es definido por Lewis & Shaw (2007) como "un fisiológico y psicológico respuestas a una demanda ambiental que ocurre después de que un individuo percibe que no son capaces de hacer frente adecuadamente la demanda actual "(1). Los estudiantes como individuos son sometidos a varias fuentes de estrés dentro del entorno académico y clínico, los estudiantes pueden experimentar problemas sociales, emocionales, físicos y familiares que pueden bajar sus habilidades académicas y de aprendizaje (2). Se ha informado del creciente Nivel de estrés entre los estudiantes de pregrado, estudiantes universitarios durante todo el período de años académicos (3). Los alumnos que tienen transición del entorno escolar al ambiente universitario podría ser psicológicamente, socialmente y académicamente sorprendido por las diferencias en sistema educacional; los estudiantes confrontar nuevos métodos de enseñanza, nuevos, requerimiento académico, nuevos tipos de relaciones con facultades y otros estudiantes del sexo opuesto. A causa de estos cambios, los alumnos experimentarán. diferentes tipos de estrés y estresantes que puede tener un impacto negativo en su salud. y rendimiento académico

El alumno con alto nivel de estrés muestra diferentes emociones, cognitivas,

y problema fisiológico – emocional, los problemas incluyen el sentimiento de indiferencia, impotencia, y como si hubieran perdido, controlar.

Los **problemas cognitivos** incluyen baja concentración y concentración durante los periodos del estrés.

Los **problemas fisiológicos** incluyen cambios de peso, dolor en el pecho, miedo, pánico, náuseas y falta de sueño.

El estrés es considerado como uno de los temas serios en la vida de la universidad estudiantil, ese estrés puede llevar al declive académico, pobres relaciones con compañeros y miembros de familia y la insatisfacción general con la vida. Por lo tanto, es importante explorar los factores asociados al estrés entre los estudiantes de la especialidad de ciencias sociales y turismo de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Efectos del estrés académico

El estrés afecta a todos, en mayor o menor medida. Es una parte esencial y necesaria de nuestras vidas; Es el resultado de la interacción entre nosotros y el medio ambiente. El estrés se ha abordado y definido como un estímulo, una reacción y un proceso. Visto como un estímulo, el estrés se centra en los factores que pueden afectar el equilibrio natural de una persona. Como reacción, ofrece al individuo una explicación para su nerviosismo, para su estado cuando se enfrenta a una nueva situación. Como transacción, el estrés es un modelo de intercambio entre los recursos de un individuo y los requisitos del entorno. Cabe señalar que diferentes personas pueden presentar diferentes reacciones al mismo tipo de estrés. Un estímulo puede ser negativo o positivo, según la percepción

de un individuo, sus experiencias previas y la predicción que pueden hacer con respecto a los efectos de la fuente de estrés.

El estrés puede tener múltiples efectos en una persona. Los efectos del estrés pueden desarrollarse en varios niveles: fisiológicos, psicológicos y de comportamiento. El agotamiento de los recursos necesarios para hacer frente a los diversos desafíos puede afectar la salud del individuo. Un nivel de estrés que es demasiado alto o demasiado bajo influye en el desempeño de un individuo en su actividad. En caso de que no haya una estrategia adaptada para reducir el estrés, sus efectos pueden aumentar y causar una perturbación real de las actividades cotidianas.

2.2. Estrategias de Afrontamiento

2.2.1. Definición

Hacer frente es un esfuerzo consciente para resolver un estrés o una dificultad intrapersonal o interpersonal, naturaleza, para gestionar o minimizar el estrés o conflicto cuando el esfuerzo por arreglárselas es inconsciente. Podría llegar a ser un mecanismo de defensa, incluso el afrontamiento consciente podría ser funcional / Adaptativo o disfuncional / mal adaptativo.

Tipos básicos de estrategias de afrontamiento

- 1. Enfocado en la evaluación:** dirigido a desafiar a las propias suposiciones podría ser adaptativo, pero de base cognitiva (por ejemplo, negación o replanteamiento)
- 2. Enfocado en el problema:** dirigido a reducir o eliminar un factor estresante, podría ser adaptativo pero basado en el comportamiento (por

ejemplo, prevención / alejamiento del estresor; o aprendiendo nuevas habilidades)

3. Enfocado en la emoción: dirigido a cambiar la propia reacción emocional (por ejemplo, distraerse a uno mismo o sistemáticamente relajante).

4. Enfocado al significado: destinado a derivar el significado de lo estresante como experiencia (por ejemplo, ¿qué puedo aprender de esto)

2.2.2. Tipos de Afrontamiento

Debido a que las personas se sienten cada vez más estresadas a medida que luchan contra las prioridades de la competencia, exigen horarios y se preocupan por el dinero, el estrés es más la regla que la excepción. Con todas estas cosas sucediendo, puede ser fácil que su salud se vea afectada. Es importante manejar sus niveles de estrés de una manera saludable; A continuación se presentan algunas estrategias que pueden ayudarlo a controlar mejor su situación.

Estrategias de afrontamiento calmantes

Primero, es útil calmar su fisiología para que revierta su respuesta al estrés. Cuando se activa su respuesta al estrés, procesa la información de manera diferente y puede sentirse gravado física y emocionalmente. Si este estado se prolonga, puede escalar al estrés crónico.

Un consejo útil para calmarse es ir a un lugar tranquilo y respirar profundo y profundamente. Inhale, mantenga presionado durante cinco segundos,

luego exhale lentamente. Repetir varias veces. Este ejercicio puede ayudar a calmar los nervios y hacer que un corazón que late a toda velocidad.

Para otras ideas, pruebe estas estrategias para calmarse rápidamente , o estas estrategias de alivio de estrés de 5 minutos para algunas estrategias de afrontamiento rápido. Las estrategias de calma incluyen lo siguiente:

- Meditación
- Ejercicios de respiración
- Aromaterapia

Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción

Hay dos tipos principales de estrategias de afrontamiento: estrategias de afrontamiento centradas en las emociones y estrategias de afrontamiento centradas en la solución. Estas incluyen estrategias de afrontamiento, como mantener el sentido del humor y cultivar el optimismo , donde la situación no cambia, pero su percepción sí lo hace. Estas estrategias son excelentes para usar en muchas de las situaciones que mencionó en las que tiene poca capacidad para controlar lo que sucede, y necesita ver sus factores estresantes como un desafío en lugar de una amenaza , o cambiar la forma en que responde a sus circunstancias en general. Para difundir algo del estrés involucrado. Vea este artículo sobre cómo lidiar con el estrés. Para más información sobre estrategias de afrontamiento centradas en la emoción. Las siguientes técnicas son ejemplos de afrontamiento enfocado en la emoción:

- Diario sobre tus emociones
- Practicar la meditación de la bondad amorosa para aumentar la autocompasión.
- Usando estrategias de visualización para aumentar los sentimientos positivos.

Estrategias de afrontamiento centradas en la solución

A veces no hay nada que pueda hacer para cambiar una situación, pero a menudo encontrará la oportunidad de actuar y cambiar realmente las circunstancias a las que se enfrenta. Estos tipos de estrategias de afrontamiento centradas en la solución pueden ser muy eficaces para aliviar el estrés.; a menudo, un pequeño cambio es todo lo que se necesita para hacer un gran cambio en cómo te sientes. Por un lado, un cambio puede llevar a otros cambios, por lo que se crea una reacción en cadena de cambio positivo, se abren oportunidades y la vida cambia significativamente. Además, una vez que se toma una acción, la sensación de estar atrapado sin opciones, una receta para el estrés, puede disiparse rápidamente. Es importante tener en cuenta qué acciones tomar, ya que cada situación puede requerir una solución única, pero una mente menos estresada puede elegir más fácilmente el curso de acción más beneficioso. Estos tipos de técnicas enfocadas en soluciones incluyen lo siguiente:

- Usar estrategias de administración del tiempo cuando te sientas abrumado por un horario ocupado

- Hablar con Recursos Humanos si sientes demandas abrumadoras o acoso en el trabajo
- Usar estrategias de resolución de conflictos para mitigar el estrés en una relación.

Si bien estas técnicas pueden llevar mucho tiempo, reducir su estrés es necesario para mejorar su bienestar y su salud mental y física. Si te sientes abrumado, sigue estas estrategias para calmar tus nervios y relajarte. Si sus niveles de estrés no disminuyen, puede ser una buena idea hablar con el terapeuta o con su proveedor de atención médica primaria. Pueden ayudarlo a identificar formas de minimizar su estrés y desarrollar planes de nutrición y ejercicio para mantener su salud mientras maneja sus otras obligaciones. A través de estrategias de afrontamiento y un buen cuidado personal con ejercicio, buena comida y mucho sueño, puede manejar su estrés de manera saludable sin problemas a largo plazo.

2.3. Definición de términos básicos

- **Atención dividida o alternada.** La atención dividida se refiere a su capacidad para mantener el enfoque en más de un estímulo a la vez también se le conoce como multitarea.

Aprendizaje Activo. es cualquier actividad de aprendizaje en la que el estudiante participa o interactúa con el proceso de aprendizaje, en lugar de asimilar pasivamente la información.

Aprendizaje Receptivo. En el aprendizaje receptivo o pasivo, la dirección del aprendizaje es desde la forma escrita o hablada hasta el

significado; Derivamos el conocimiento de las palabras al encontrarlas en el texto y el habla. La mayoría de las veces, el aprendizaje receptivo se asocia con el aprendizaje del lenguaje a través de la lectura y la escucha. Sin embargo, buscar palabras en un diccionario, combinar palabras con sus significados o definiciones, adivinar el contexto y mirar televisión y películas son algunos otros ejemplos de actividades de aprendizaje receptivo. El aprendizaje receptivo contrasta el aprendizaje productivo o activo, que es aprender el lenguaje a través del uso del habla y la escritura. La dirección del aprendizaje en la producción es del significado a la forma. Algunos ejemplos de actividades de aprendizaje productivo son las tareas de cloze, las actividades de producción de oraciones, las tareas de recuento y la escritura de ensayos.

Estrés Académico: el concepto de estrés académico, se convierte en imperativo primero para entender cómo el estrés se define como una construcción y sus consecuencias sobre un individuo.

Los estudios identifican el estrés como características de una situación (por ejemplo, las entrevistas de trabajo son vistas como situaciones estresantes), mientras que otros lanzan

luz sobre cómo se debe ver como una respuesta a una situación; una experiencia subjetiva asociada con diferentes sentimientos como preocupación y tensión (Putwain, 2007). El estrés ahora se ve como un estilo de vida y crisis "(Masih y Gulrez, 2006) y afecta a todos y cada uno de los individuos independientemente de la etapa de la vida en la que se encuentren (Banerjee y Chatterjee, 2016).

El estrés académico ha sido identificado como un problema perjudicial a través de varios países, culturas y grupos étnicos (Wong, Wong y Scott, 2006). El estrés académico se puede explicar mediante la comprensión.

La interacción entre los factores estresantes ambientales, el de los alumnos evaluación de factores estresantes académicos relacionados y respuestas a los mismos. (Lee y Larson, 2006). El estrés a menudo alcanza el pico cuando hay una falta de recursos para hacer frente a las demandas académicas que conducen a sus manifestaciones fisiológicas y psicológicas (Lou & Chi, 2000). Este aumento del estrés ha dado lugar a diversos problemas de salud mental, preocupaciones donde los estudiantes reportan mayor ansiedad, depresión e incluso las ideas suicidas. Informe Kadapatti y Vijayalaxmi (2012) el estrés académico como un "tapón de carrera".

Estrés Las obras pioneras de Selye (1956) reconocieron el estrés como una respuesta a situaciones de amenaza en el medio ambiente. El explica que ciertos niveles de estrés son inevitables en nuestras vidas y no pueden ser escapado. El trabajo adicional de Holmes y Rahe (1967) lo clasificó como eventos que eran externos, que requerían que el individuo usara adecuados recursos de adaptación y afrontamiento. Además, el concepto evolucionó hacia un proceso dinámico de asignación de significado. basado en las transacciones de una persona con el medio ambiente (Lázaro,1991; Lazarus & Folkman, 1984). Además, “el estrés es un peculiar problema en el que nadie puede predecir consistentemente la cantidad o el tipo de estrés que puede convertirse en un ser humano positivo, por lo demás normal situación

en una que involucra una respuesta impredecible e irracional "(Neil, 1994). Cuando los individuos no pueden hacer frente a demandas excesivas en el medio ambiente y carecen de los recursos para hacer frente a la misma, se vuelve altamente improbable para asegurar que llevarán una vida exitosa y satisfactoria (Roberson, 1985). Estas demandas o las causas son conocidas como estresantes.

- **Motivación.** Algunas de las definiciones de motivación dadas por estudiosos eminentes son:

Según Robert Dubin (1970) "La motivación es el complejo conjunto de fuerzas que inician y mantienen a una persona trabajando en una organización. "La motivación es algo que mueve a la persona a la acción, y lo continúa en el curso de la acción ya iniciada".

Dalton E. McFarland (1974) declaró que: "La motivación se refiere a la manera en que las necesidades, los impulsos, los deseos, las aspiraciones y los esfuerzos, o las necesidades, dirigen, controlan o explican el comportamiento de los seres humanos".

En palabras de CB Mamoria (1995), "La motivación es una disposición a gastar energía para lograr una meta o recompensa. Es una fuerza que activa las energías latentes y pone en movimiento la acción de las personas. Es la función que enciende una pasión ardiente por la acción entre los seres humanos de una organización".

Según Kreitner (1995), la motivación se ha definido como: "El proceso psicológico que le da sentido de comportamiento y dirección".

Buford, Bedeian y Lindner (1995) declaran que: "La motivación es una predisposición a comportarse de manera intencional para lograr necesidades específicas, insatisfechas".

- **Motivación intrínseca.** ha emergido como un fenómeno importante para los educadores, una fuente natural de aprendizaje y logros que pueden ser sistemáticamente catalizados o socavados por las prácticas de padres y maestros (Ryan y Stiller, 1991). Porque la motivación intrínseca da como resultado un aprendizaje de alta calidad y la creatividad, es especialmente importante detallar los factores y fuerzas que engendrar contra socavarlo.

La motivación intrínseca se define como la realización de una actividad por su inherente satisfacción más que por alguna consecuencia separable. Cuando intrínsecamente motivado, una persona se mueve para actuar por la diversión o el desafío que conlleva que debido a productos externos, presiones o recompensas. El fenómeno de la motivación intrínseca se reconoció por primera vez en estudios experimentales de comportamiento animal, donde se descubrió que muchos organismos se involucran en conductas exploratorias, lúdicas y motivadas por la curiosidad, incluso en ausencia de refuerzo o recompensa (Blanco, 1959). Estos comportamientos espontáneos, aunque claramente otorgan beneficios de adaptación al organismo, no parecen ser hecho por cualquier razón instrumental, sino por las experiencias positivas asociados al ejercicio y ampliación de capacidades.

- **Motivación extrínseca.**

La motivación extrínseca es cuando estoy motivado por factores externos, a diferencia de los impulsores internos de la motivación intrínseca. La motivación extrínseca me impulsa a hacer cosas por recompensas o presiones tangibles, en lugar de hacerlo por diversión.

Cuando hago algo, tengo que explicar por qué lo hago. Si estoy siendo recompensado extrínsecamente por hacerlo, entonces me puedo explicar a mí mismo que lo estoy haciendo por la recompensa. De esta manera, las recompensas pueden disminuir la motivación interna ya que las personas trabajan para obtener la recompensa en lugar de hacerlo porque les gusta hacer el trabajo o creen que es algo bueno.

En efecto, las motivaciones extrínsecas pueden transformar un placer en el trabajo.

- **Metodología.** Dentro de ello se encuentran tipos métodos y técnicas a emplear ya se ha como medio de enseñanza o en alguna investigación científica.

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis General

El Estrés académico se relaciona significativamente con las Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

2.4.2. Hipótesis específicas

El Estrés académico se relaciona significativamente con las Estrategias de afrontamiento centrado en el problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

El Estrés académico se relaciona significativamente con las Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

El Estrés académico se relaciona significativamente con las Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

2.5. Operacionalización de Variables

Tabla 1.

Operacionalización de la variable X

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos	
Reacciones físicas,	- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	5	Bajo	5 -11	
	- Fatiga crónica (cansancio permanente)		Medio	12 -18	
	- Dolores de cabeza o migrañas		Alto	19 -25	
	- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea				
	- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.				
	- Somnolencia o mayor necesidad de dormir				
Reacciones psicológicas	- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	3	Bajo	3 -6	
	- Aislamiento de los demás		Medio	7 -10	
	- Desgano para realizar las labores escolares		Alto	11 -15	
Reacciones comportamentales.	- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros	6	Bajo	6 -13	
	- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas		Medio	14 -21	
	- Elogios a sí mismo		Alto	22 -30	
	- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)				
Estrés Académico		14	Bajo	14 -32	
			Medio	33 -51	
			Alto	52 -70	

Tabla 2.

Operacionalización de la variable Y

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos
Estrategias de afrontamiento, centrado en el problema.	• N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Afrontamiento activo	9	Bajo	9 -17
	• N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Planificación		Medio	18 -26
			Alto	27 -36
Estrategias de afrontamiento, centrado en la emoción.	• N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Apoyo emocional	9	Bajo	9 -17
	• N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Apoyo instrumental		Medio	18 -26
			Alto	27 -36
Estrategias de afrontamiento, centrado en la evitación del problema	• N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Apoyo instrumental	10	Bajo	10 -19
	• N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia reinterpretación positiva		Medio	20 -29
	• N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia desconexión conductual		Alto	30 -40

CAPITULO III

METODOLOGIA

3.1. Tipo de estudio

De tipo **correlacional** toda vez que se busque la relación existente entre las variables utilizadas en la investigación.

3.2. Diseño del estudio

De Diseño **Transeccional** o **diseño Transversal** (No experimental), basado en la demostración de variables, las cuales no serán manipuladas deliberadamente.

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

Conformada por 175 estudiantes de la escuela de Ciencias Sociales y Turismo –FE-UNJFSC

Tabla 1

Población de estudio

N	Ciclo	Cantidad
1	I Ciclo	75
2	II Ciclo	33
3	III Ciclo	62
4	IV Ciclo	45
5	V Ciclo	47
6	VI Ciclo	21
7	VII Ciclo	15
8	VIII Ciclo	16
9	IX Ciclo	23
10	X Ciclo	10
	TOTAL	347

Fuente: Ciencias Sociales

3.3.2. Muestra

Constituida por 120 estudiantes de la escuela de Ciencias Sociales y Turismo –FE-UNJFSC. Participantes de la aplicación del instrumento

Se aplicó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 pq.N}{E^2(N-1) + Z^2 pq}$$

Donde:

n = ? *Muestra*

Z = 1,96 *nivel de confianza, 95%: 2= 47.5%: 100 = 0,475*

p = 0,5 *probabilidad de éxito: 50%: 100= 0,5*

q = 0,5 *probabilidad de fracaso: 50%: 100= 0,5*

E = 0,05 *nivel de error, 05%: 100= 0,05*

N = 198 *población*

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5)(0.5)(175)}{(0.05)^2(175 - 1) + (1.96)^2(0.5) (0.5)}$$

$$n = 120$$

Para calcular los estratos se aplicó la siguiente fórmula:

$$Fh = \frac{n}{N} (Nh)$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra

N = Tamaño de la población.

Nh= subpoblación o grupo

Tabla 2.

Muestra de estudio

N	Ciclo	Cantidad	Fh	Muestra Estratificada
1	I Ciclo	75	0,527377522	40
2	II Ciclo	33	0,527377522	17
3	III Ciclo	62	0,527377522	33
4	IV Ciclo	45	0,527377522	24
5	V Ciclo	47	0,527377522	25
6	VI Ciclo	21	0,527377522	11
7	VII Ciclo	15	0,527377522	8
8	VIII Ciclo	16	0,527377522	8
9	IX Ciclo	23	0,527377522	12
10	X Ciclo	10	0,527377522	5
TOTAL		347		120

Fuente: Ciencias Sociales y Turismo –FE-UNJFSC

3.4. Método de investigación

- ✓ Método deductivo
- ✓ diseño descriptivo – correlacional
- ✓ La operacionalización de las variables y la discusión de los resultados se realizaron luego de los resultados obtenidos en cuanto al instrumento aplicado

3.5. Técnicas e de recolección de datos

Instrumentos utilizados

Instrumento 1- Para Estrés académico

Ficha Técnica: Inventario Sisco De Estrés Académico

- ✓ Nombre: Inventario SISCO para el estrés académico teniendo como autor a Arturo Barraza Macías compuesto por 31 ítems distribuidos para cada dimensión.
- ✓ La duración del instrumento es aproximadamente entre 10 y 15 minutos.
- ✓ Puede ser aplicado de manera individual o colectiva , teniendo
- ✓ Tiene como duración de 10 a 15 minutos aprox.
- ✓ Esta escala evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales

3.6.Método de análisis de datos

a. Descriptiva

- ✓ Recopilaremos, analizaremos e interpretaremos el vaciado de datos.
- ✓ Así mismo se procedió a la realización de tablas y cuadros estadísticos, teniendo como herramienta principal el programa del SPSS (programa informático Statistical Package for Social Sciences - versión 21.0 en español), para hallar resultados de la aplicación de los cuestionarios

b. Inferencial

- ✓ Se sometió a prueba todas las hipótesis planteadas en la investigación.
- ✓ Se halló el **Coefficiente de correlación de Spearman**, ρ (ro) que tiene como función calcular la correlación entre ambas variables.

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

CAPITULO IV

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

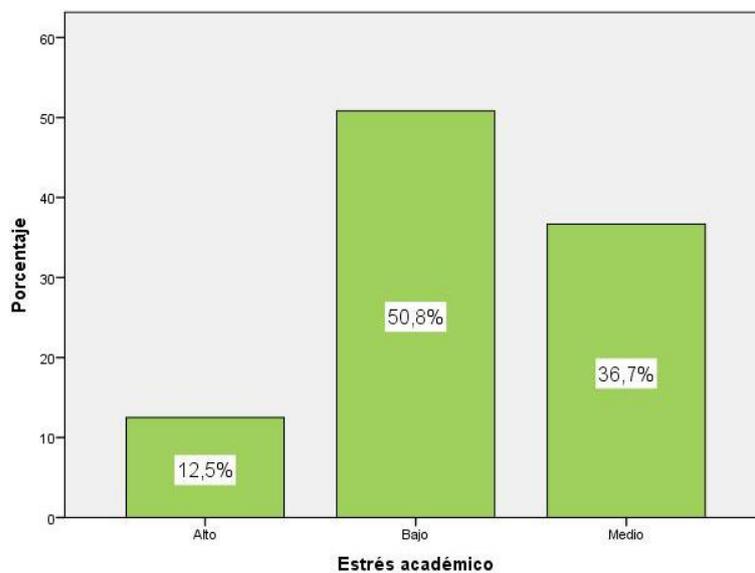
4.1. Resultados descriptivo de las variables

TABLA 5

Estrés académico					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	15	12,5	12,5	12,5
	Bajo	61	50,8	50,8	63,3
	Medio	44	36,7	36,7	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo -UNJFSC.

Figura 1



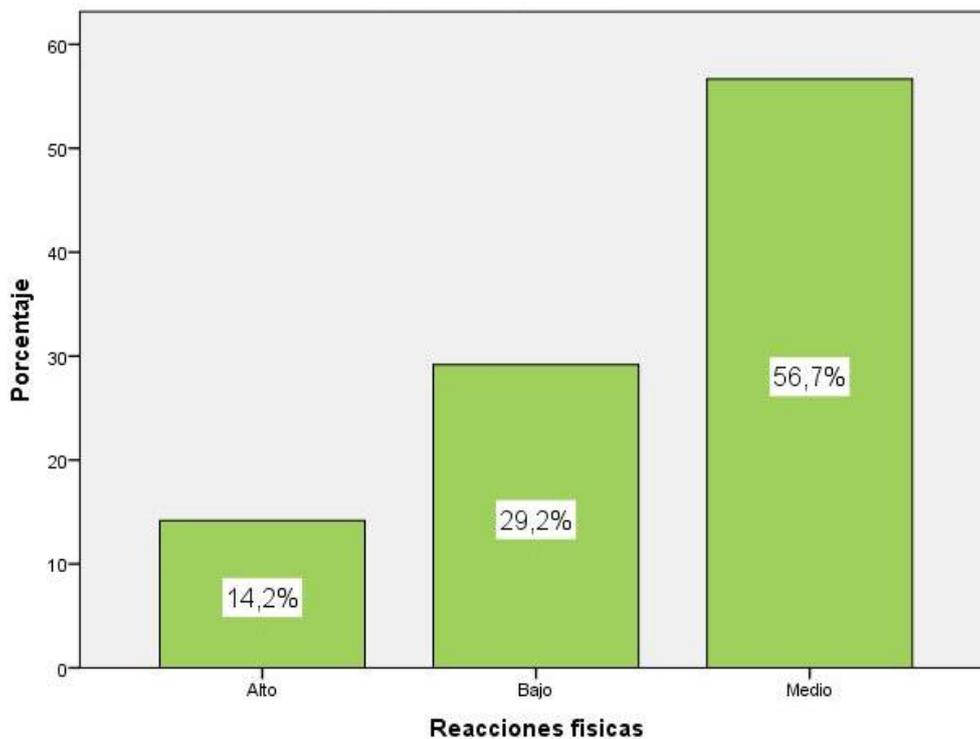
De la fig.1, un 50,8% de estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo -UNJFSC alcanzaron un nivel bajo en la variable estrés académico, un 36,7% consiguieron un nivel medio y un 12,5% obtuvieron un nivel alto.

TABLA 6

Reacciones físicas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	17	14,2	14,2	14,2
	Bajo	35	29,2	29,2	43,3
	Medio	68	56,7	56,7	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo -UNJFSC.

Figura 2



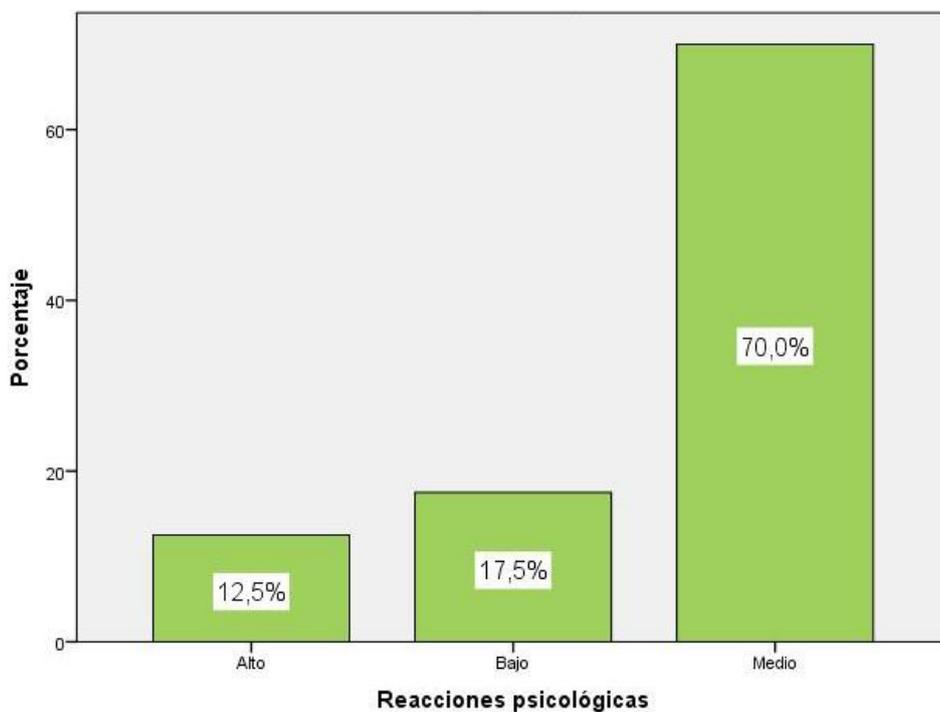
De la fig.2, un 56,7% de estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo -UNJFSC alcanzaron un nivel medio en la dimensión reacciones físicas del estrés académico, un 29,2% consiguieron un nivel bajo y un 14,2% obtuvieron un nivel alto.

TABLA 7

Reacciones psicológicas					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	15	12,5	12,5	12,5
	Bajo	21	17,5	17,5	30,0
	Medio	84	70,0	70,0	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo -UNJFSC.

Figura 3



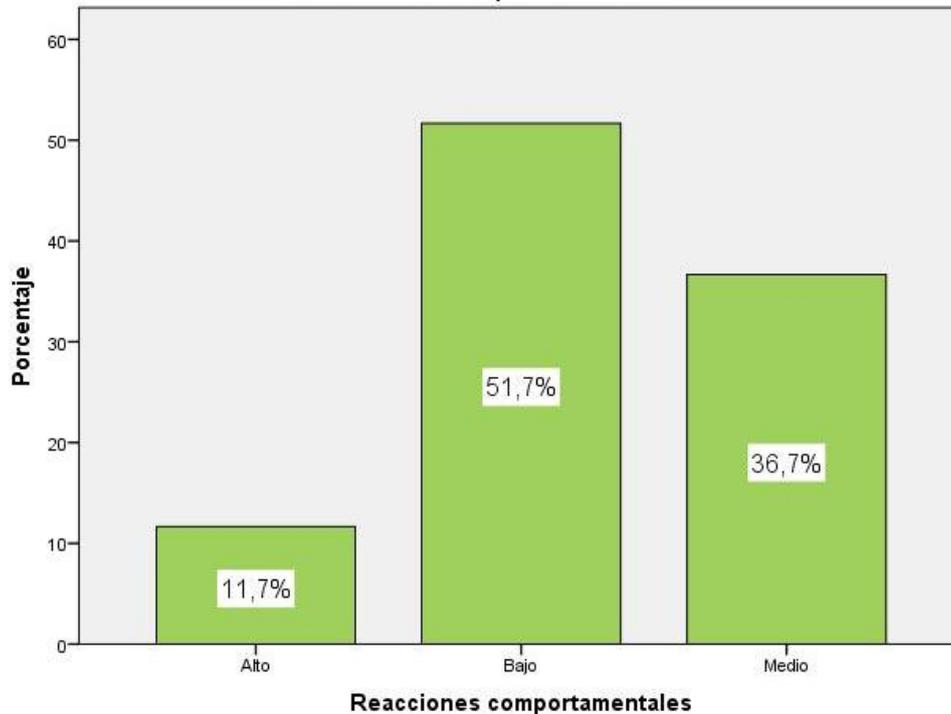
De la fig.3, un 70,0% de estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo -UNJFSC alcanzaron un nivel medio en la dimensión reacciones psicológicas del estrés académico, un 17,5% consiguieron un nivel bajo y un 12,5% obtuvieron un nivel alto.

TABLA 8

Reacciones comportamentales					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	14	11,7	11,7	11,7
	Bajo	62	51,7	51,7	63,3
	Medio	44	36,7	36,7	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo -UNJFSC.

Figura 4



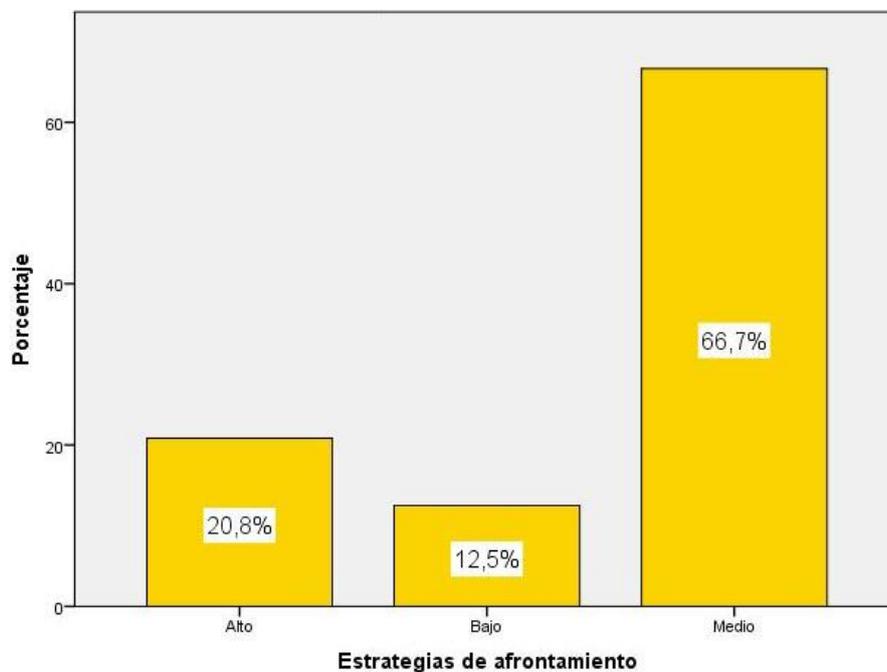
De la fig.4, un 51,7% de estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo -UNJFSC alcanzaron un nivel medio en la dimensión reacciones comportamentales del estrés académico, un 36,7% consiguieron un nivel medio y un 11,7% obtuvieron un nivel alto.

TABLA 9

Estrategias de afrontamiento					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	25	20,8	20,8	20,8
	Bajo	15	12,5	12,5	33,3
	Medio	80	66,7	66,7	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo -UNJFSC.

Figura 5



De la fig.5, un 66,7% de estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo -UNJFSC alcanzaron un nivel medio en la variables estrategias de afrontamiento, un 20,8% consiguieron un nivel alto y un 12,5% obtuvieron un nivel bajo.

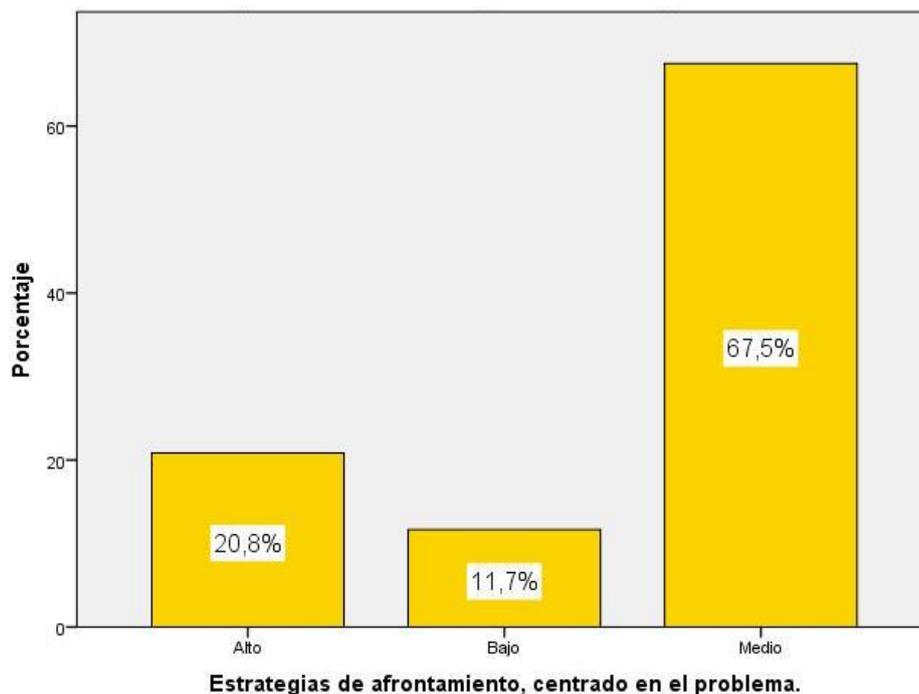
TABLA 10

Estrategias de afrontamiento, centrado en el problema.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	25	20,8	20,8	20,8
	Bajo	14	11,7	11,7	32,5
	Medio	81	67,5	67,5	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo -UNJFSC.

Figura 6



De la fig.6, un 67,5% de estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo -UNJFSC alcanzaron un nivel medio en la dimensión estrategias de afrontamiento centrado en el problema, un 20,8% consiguieron un nivel alto y un 11,7% obtuvieron un nivel bajo.

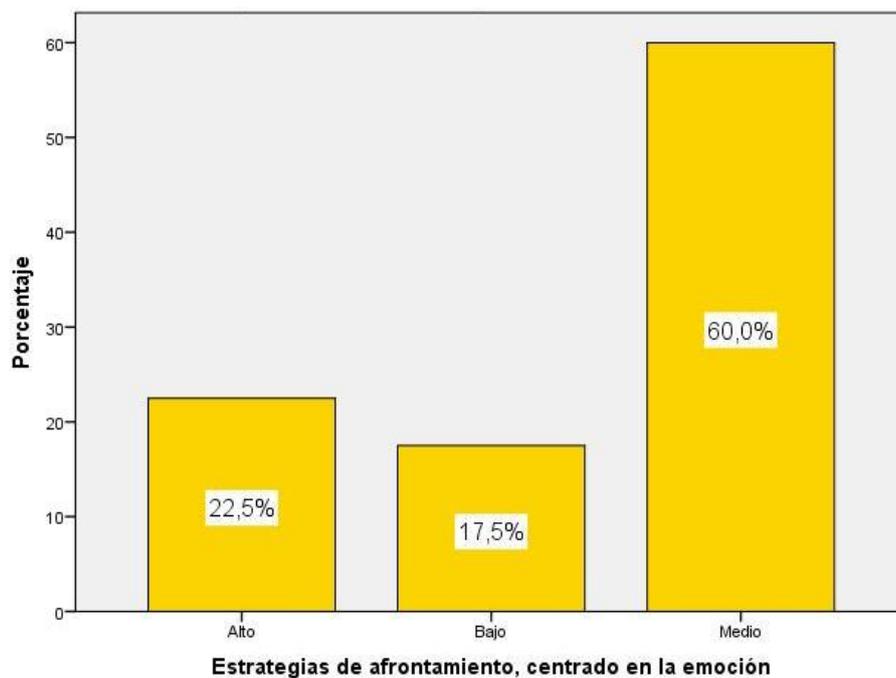
TABLA 11

Estrategias de afrontamiento, centrado en la emoción

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	27	22,5	22,5	22,5
	Bajo	21	17,5	17,5	40,0
	Medio	72	60,0	60,0	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo -UNJFSC.

Figura 7



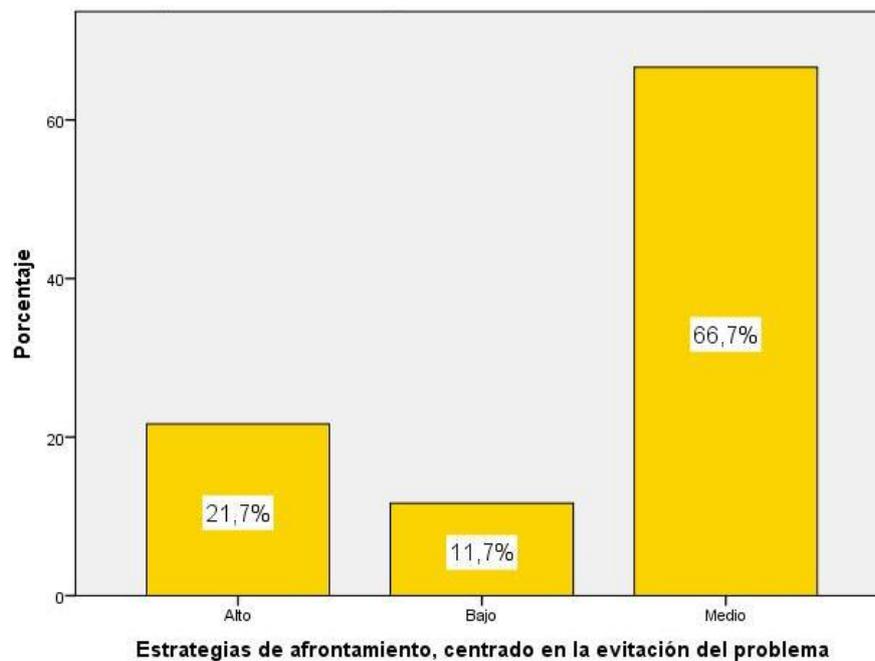
De la fig.7, un 60,0% de estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo -UNJFSC alcanzaron un nivel medio en la dimensión estrategias de afrontamiento centrado en la emoción, un 22,5% consiguieron un nivel alto y un 17,5% obtuvieron un nivel bajo.

TABLA 12

Estrategias de afrontamiento, centrado en la evitación del problema					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	26	21,7	21,7	21,7
	Bajo	14	11,7	11,7	33,3
	Medio	80	66,7	66,7	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo -UNJFSC.

Figura 8



De la fig.8, un 66,7% de estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo -UNJFSC alcanzaron un nivel medio en la dimensión estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema, un 21,7% consiguieron un nivel alto y un 11,7% obtuvieron un nivel bajo.

4.2. Generalización entorno la hipótesis central

Hipótesis general

Hipótesis Alternativa **H_a**: El Estrés académico se relaciona significativamente con las Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula **H₀**: El Estrés académico no se relaciona significativamente con las Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 13

Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento

Correlaciones				
			Estrés académico	Estrategias de afrontamiento
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	,962**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	,962**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 13 observamos que se obtuvo un coeficiente de correlación de $r= 0.962$, con una $p=0.000(p<.05)$ por lo cual decimos que la hipótesis alternativa será aceptada y la hipótesis nula será rechazada. Por lo cual llegamos al resultado que si existe una relación entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **muy buena**.

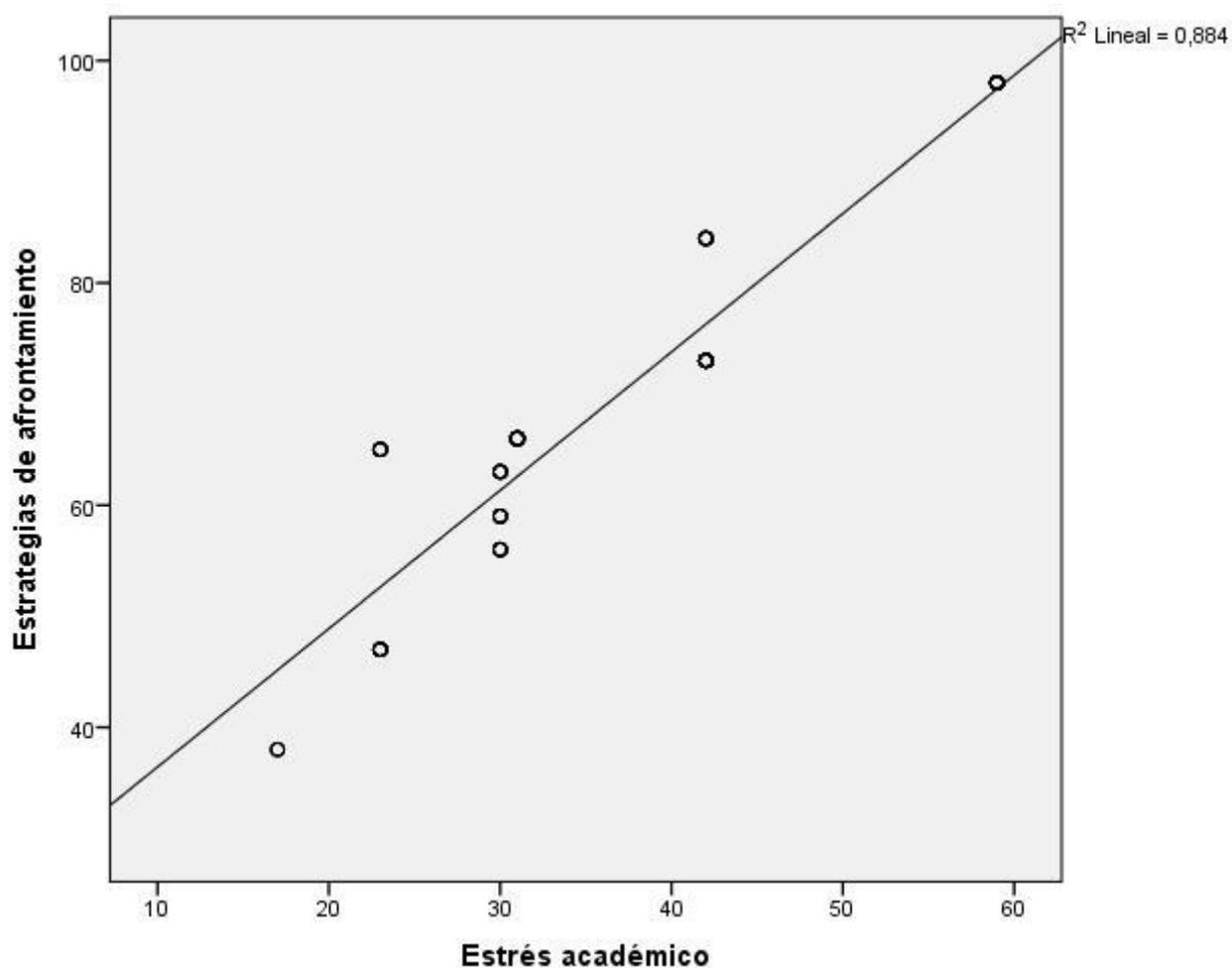


Figura 9. El estrés académico y las estrategias de afrontamiento

Hipótesis específica 1

Hipótesis Alternativa **H_a**: El Estrés académico se relaciona significativamente con las Estrategias de afrontamiento centrado en el problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula **H₀**: El Estrés académico no se relaciona significativamente con las Estrategias de afrontamiento centrado en el problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 14

Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema.

Correlaciones				
			Estrés académico	Estrategias de afrontamiento centrado en el problema.
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	,802**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Estrategias de afrontamiento, centrado en el problema.	Coefficiente de correlación	,802**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 14 observamos el coeficiente de correlación de $r = 0.802$, con una $p = 0.000$ ($p < .05$) por lo cual se puede decir que la hipótesis alternativa es aceptada y por otro lado la hipótesis nula será descartada. Entonces podemos decir que si existe una relación entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento centrado en el

problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **muy buena**.

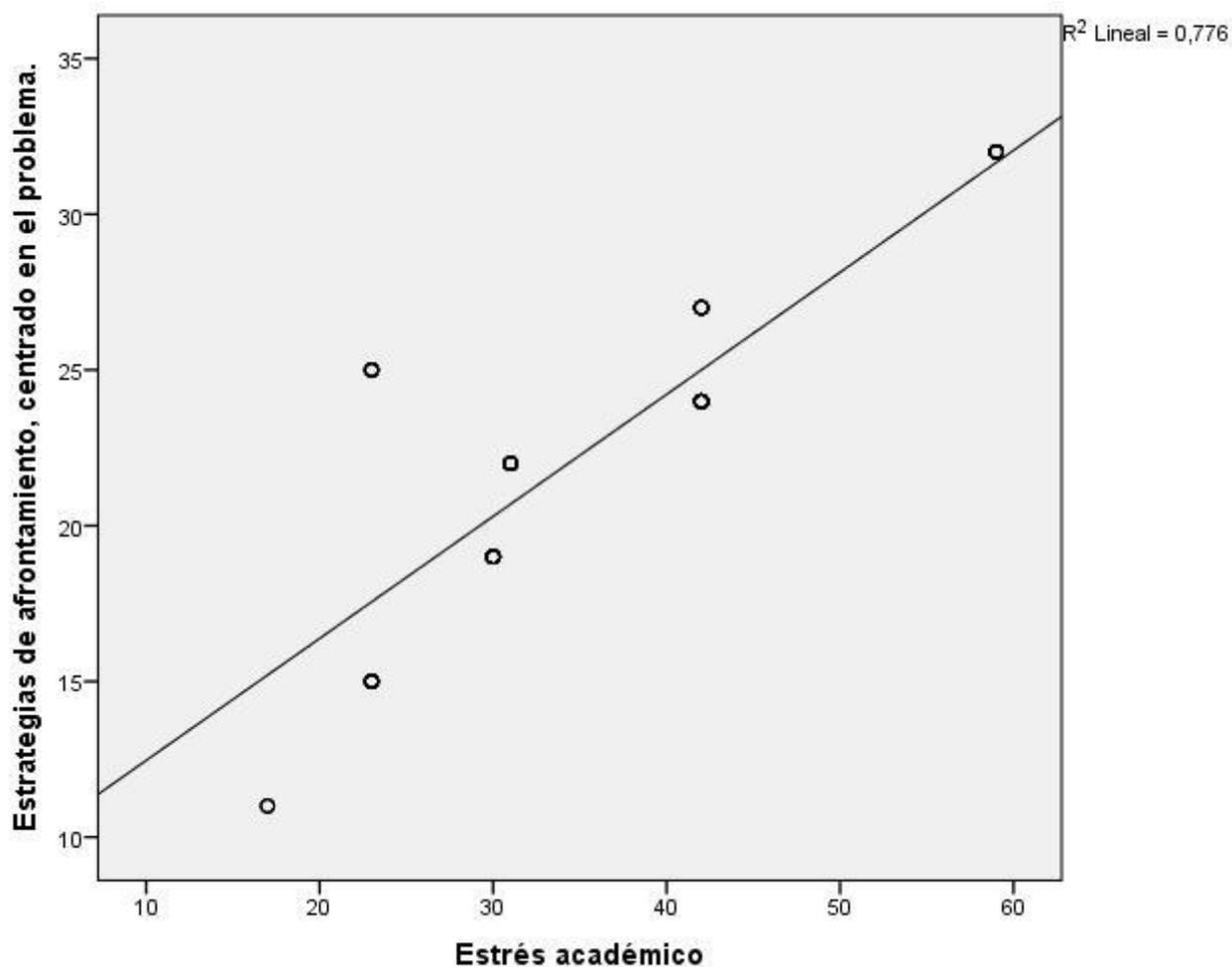


Figura 10. El estrés académico y las estrategias de afrontamiento centrado en el problema

Hipótesis específica 2

Hipótesis Alternativa **H_a**: El Estrés académico se relaciona significativamente con las Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula **H₀**: El Estrés académico no se relaciona significativamente con las Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 15

Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción

Correlaciones				
			Estrés académico	Estrategias de afrontamiento, centrado en la emoción
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	,912**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Estrategias de afrontamiento, centrado en la emoción	Coefficiente de correlación	,912**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

La tabla 15 muestra el coeficiente de correlación de $r=0.912$, con una $p=0.000(p<.05)$ llegando a atener como resultado que la hipótesis alternativa será aceptada, por otro lado la hipótesis nula se rechazara , entonces podemos decir que existe una relación entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en estudiantes

de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión..

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **muy buena**.

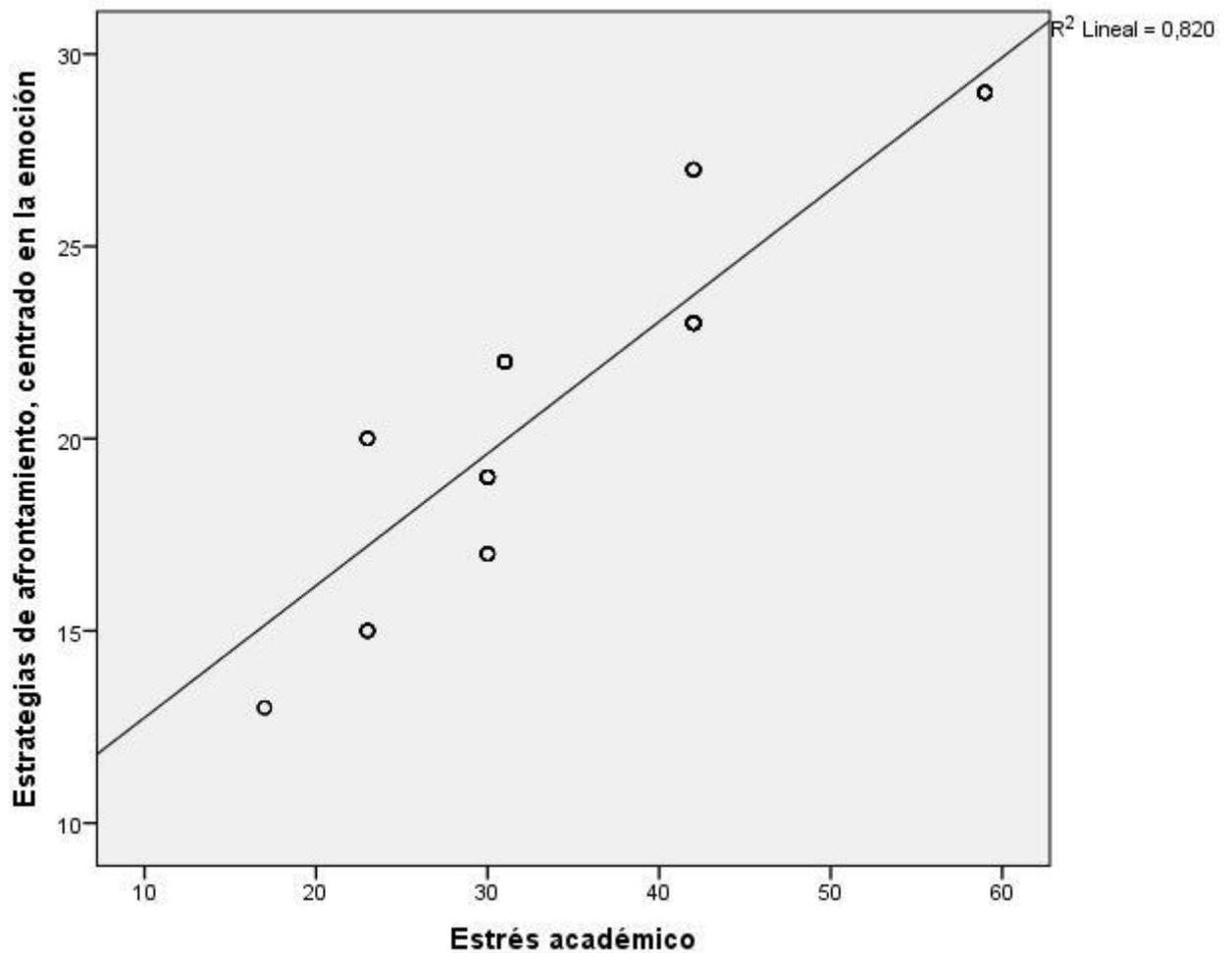


Figura 11. El estrés académico y las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción

Hipótesis específica 3

Hipótesis Alternativa **H_a**: El Estrés académico se relaciona significativamente con las Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula **H₀**: El Estrés académico no se relaciona significativamente con las Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión..

Tabla 16

Relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema.

Correlaciones				
			Estrés académico	Estrategias de afrontamiento, centrado en la evitación del problema
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000	,796**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Estrategias de afrontamiento, centrado en la evitación del problema	Coeficiente de correlación	,796**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 16 se puede observar la correlación de $r=0.796$, con una $p=0.000(p<.05)$ por esta razón la hipótesis alternativa será aceptada y la hipótesis nula será rechazada. Por lo tanto podemos decir que existe una relación entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **buena**.

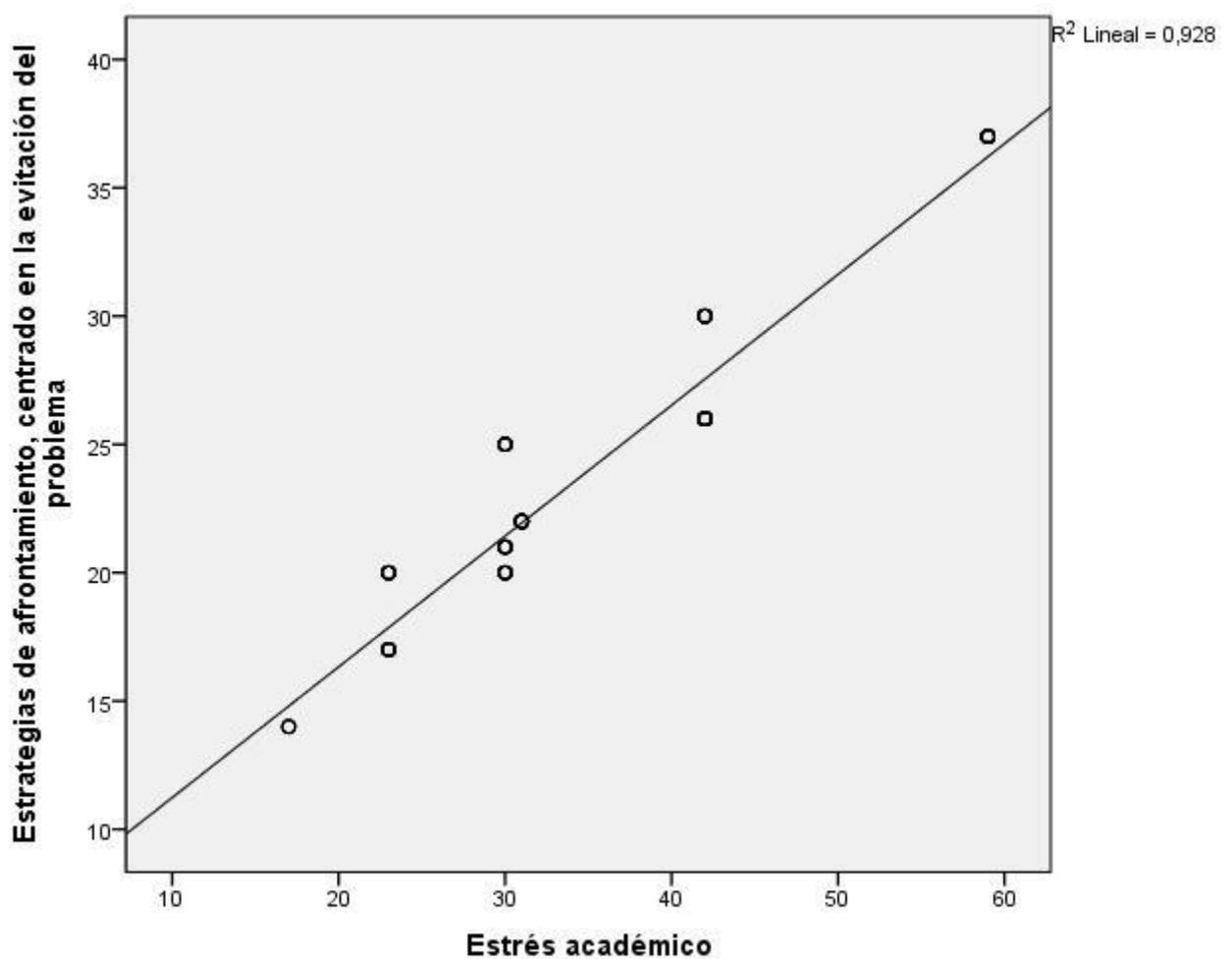


Figura 12. El estrés académico y las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema.

CAPITULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

DISCUSIÓN

Los resultados del estudio reflejan importantes ideas sobre la naturaleza del estrés que enfrenta Los estudiantes universitarios y las formas en que tratan de tratar con el mismo. Las tendencias observadas son de muchas maneras similar a los hallazgos de la investigación realizada en todo el mundo que los estudiantes enfrentan el estrés, depresión académica ('vasto programa de estudios', 'falta de tiempo para completar el programa de estudios y frecuentes exámenes), elección de carrera, concurso, dificultad en la gestión del tiempo y ausencia de orientación adecuada de los profesores (por ejemplo, Meijer, 2007; Goodman, 1993). Identificamos el nuevo situaciones que conducen al estrés en un estudiante de segundo año en la universidad es medio de instrucción (predominantemente inglés, que estudiantes de fondo medio bengalí a menudo resulta difícil de maestro), migrando desde su casa a una metrópolis para educación superior, y el estilo menos guiado de enseñanza y aprendizaje a nivel de postgrado.

Finalmente, las expectativas de la familia desde el joven, tanto como estudiante prometedor como así como un miembro responsable de la familia, puede causar presión en el estudiante mientras él o ella se esfuerza para estar a la altura de estas expectativas, las relaciones que están asumiendo cada vez más la importancia para los jóvenes adultos. Ahora bien hemos llegado a obtener como resultado que si existe relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la especialidad de ciencias sociales y turismo de la universidad nacional José Faustino Sanchez Carrión los cuales podemos relacionarlo con la investigación de (Asenio, 2013), quien realizó la investigación acerca de los estilos de afrontamiento del estrés en personas de su población en general,

conformada por 108 sujetos (80,6% mujeres, 19,4% varones. En el cual obtuvo como resultado la existencia de asociaciones positivas y moderadas entre evitación cognitiva y la presencia de sintomatología, y entre aproximación conductual y apoyo social percibido. Así mismo relacionamos esta investigación con la de (Rios & Lenny, 2014) Lima-Perú, quien realizó la tesis titulada "Factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de enfermería de la escuela Padre Luis Tezza", teniendo como objetivo determinar los factores estresores académicos asociados a nivel de estrés en los estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza. Obteniendo como resultados que los factores estresores están relacionados al proceso enseñanza aprendizaje.

Por lo tanto se sostiene que lo más común en las Universidades de nuestro país es la falta de organización de las actividades académicas. Los estudiantes se abruma cuando mantienen en la mente la ejecución pendiente de alguna actividad. Este esfuerzo mental es agotador; por tanto, ayuda muchísimo que el estudiante grafique su horario, considerando espacios u horas para estudiar o repasar determinadas materias. De esta manera, no se le acumularán trabajos o repasos para rendir prácticas evaluativas; además, podrá hacerse espacios destinados a actividades recreativas y personales.

CONCLUSIONES

- **Primera:** Existe una relación entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión., debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.962, representando una **muy buena** asociación.
- **Segunda:** Existe una relación entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento centrado en el problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión., debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.802, representando una **muy buena** asociación.
- **Tercera:** Existe una relación entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.. La correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.912, representando una **muy buena** asociación.
- **Cuarta:** Existe una relación entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión., porque la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.796, representando una **buena** asociación.

RECOMENDACIONES

- Siempre hay algo que esperar todos los días y no siempre tiene que ser algo grande. Esto ayuda a tener una razón para anticiparse al día siguiente y así enfrentar mejor el estrés académico.
- Los estudios han demostrado que una rutina de ejercicio regular a menudo disminuye los síntomas de depresión y estrés. Entonces ejercicio y deportes, SI.
- Crear un horario adecuado que lo ayude a administrar sus actividades académicas y otras actividades de una manera más eficiente.
- Comprender sus capacidades académicas, lo que se espera de usted y trate de no tener expectativas irrazonables.
- Tomar conciencia que como tutores tenemos que realizar el seguimiento de los casos que se nos presenta en nuestra labor tutorial, cumplir con nuestra función de orientación como docentes y tutores en caso contrario estaremos convirtiéndonos en agentes pasivos, frente al problemas que enfrentas los estudiantes.
- Comprometerse en la transformación de una sociedad de cultura violenta, por otra donde la convivencia sea más pacífica, las relaciones sociales sean armónicos, los conflictos se resuelvan sin utilizar la violencia, nuestros estudiantes no tengan temor a ir a sus instituciones educativas, hacer de las instituciones educativas un lugar donde se respeten los derechos humanos de todos y todas

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Abouserie, R. (1994). Fuentes y niveles de estrés en Relación con el locus de control y la autoestima en la universidad estudiantes *Psicología de la educación*, 14 (3), 323-330.

Allen, S., y Hiebert, B. (1991). Estrés y afrontamiento adolescentes *Revista Canadiense de Consejería*, 25 (1), 19-32.

Bartlett, D. (1998). *Enfatizar perspectivas y procesos*.

Buckingham. Filadelfia: Open University Press.

Bien, T. H., Miller, W. R. & Tonigan, J. S. (1993). Breve Intervenciones para problemas de alcohol: una revisión (editorial).

British Journal of Addiction, 88, 315–336.

Bolger, N. (1990). El afrontamiento como proceso de personalidad: A estudio prospectivo. *Diario de Personalidad y Social. Psicología*, 59 (3), 525-537

Britz, J. & Pappas, E. (2010). Fuentes y salidas de estrés. Entre los universitarios: correlaciones entre el estrés y hábitos poco saludables. *URJHS*, 9, Obtenido de <http://www.kon.org/urc/v9/britz.html> Informe del Consejo CR112 (2003). La salud mental de los estudiantes en la educación superior. Colegio Real de Psiquiatras, Londres. Obtenido de www.rcpsych.ac.uk/files/pdfversion/cr112.pdf

DeBerard, M. S., Spielmans, G. I., y Julka, D. C. (2004). Predictores de rendimiento académico y retención entre estudiantes de primer año de universidad: un estudio longitudinal. *Estudiante universitario Diario*, 38, 66–80.

- Dyson, R., y Renk, K. (2006). Adaptación a estudiantes de primer año La vida universitaria: síntomas depresivos, estrés y afrontamiento. *Revista de psicología clínica*, 62, 1231-1244.
- Fisher, S. y Hood, B. (1988). El estrés de la transición a Universidad: un estudio longitudinal de la psicología. perturbación, falta de mentalidad y vulnerabilidad a estrés y estrategias de afrontamiento 110 nostalgia. *British Journal of Psychology*, 78, 425–441.
- Friedman, L. C., Nelson, D. V., Baer, P. E., Lane, M., Smith, F.E., y Dworhkin, R. J. (1992). La relacion de Optimismo disposicional, estrés diario y doméstico. Medio ambiente en los métodos de afrontamiento utilizados por el cáncer pacientes *Revista de medicina del comportamiento*, 15, 127-141.
- Gmelch, W. H., Wilke, P. K. & Lovrich, N. (1983). Fuentes del estrés en el mundo académico: una perspectiva nacional. Papel presentado en la reunión anual de la American Asociación de Investigación Educativa, Montreal, Canadá, Abril. ED 232 518.
- Bronckar, J. (1985). *Las Ciencias del Lenguaje: ¿Un Desafío para la enseñanza?* Suiza: La Unesco.
- Caceres, I., & Ccorpuna, R. (2015). *Estresores Académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año. Facultad de Enfermería UNSa. Arequipa 2015*. Arequipa. Perú: Universidad Nacional San Agustín de Arequipa.

- Calameo. (28 de Enero de 2010). *definicion de estrategia*. Recuperado el 21 de Marzo de 2018, de definicion de estrategia: <https://es.calameo.com/books/0014474421407f52c7d37>
- Calderón, D. (1990). *La dramatización*. Lima: Ministerio de Educación. Instituto Nacional de Cultura.
- Canale, M., & Swain, M. (1980). *Theoretical basis of communicative approaches to second language teaching and testing*. AppliedLinguistics, .
- Cervera, J. (1996). *La dramatización en la Escuela*. Madrid: Bruño.
- Chávez, M., Ortega, E., & Palacios, M. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia pre universitaria de Lima Metropolitana, Enero 2016*. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Condori, K. (2016). *Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en trabajadores de una Compañía Minera en la provincia de Cañete, 2016*". Lima: Universidad Cesar Vallejo.
- Corcio, N. (2006). *Nivel de autoestima en los niños de 5 años de la I.E. "Rafael Larco Herrera", de la ciudad de Chiclín*. Trujillo: ISPP Indoamerica.
- Cruz, C. (2013). *La dramatización como recurso didáctico para el desarrollo emocional, un estudio en la etapa de educación primaria*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Cruz, V. (2008). *La dramatización como estrategia didáctica para mejorar la expresión y el reconocimiento de emociones*. Madrid: Universidad Camilo José Cela.
- Davidson, J. (1996). *Literatura emergente y juego dramático*. Buenos Aires: Delmar Editores.

- Dobler, H. (1980). *Juegos menores*. La Habana: Cuba.
- Figuroa, M., Contini, N., Lacunza, A., & Estévez, M. (2016). *Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán*. Lima: ISSN edición web.
- García, A. (1995). *Comunicación y expresión oral y escrita: la dramatización como recurso*. Barcelona: España.
- Gutierrez, S. (2010). *El juego como estrategia didáctica para la enseñanza del idioma inglés, en el primer grado de educación secundaria*. Mexico: Universidad Pedagógica Nacional.
- Hernandez, S., & et. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill.
- Hernandez, S. (2010). *Metodlogia de la Investigación*. México.
- Jimenez, V. (1998). *Pedagogía de la creatividad y de la lúdica*. Buenos Aires: Colección mesa redonda.
- Labrador, F. (1992). *El estrés: Nuevas técnicas para su control*. Madrid: Editorial Temas Hoy. España.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A.
- León, J. (2004). *Programa basado en actividades Dramáticas para el desarrollo de la autoestima*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Llamazares, P. (2002). *Dramatización de un cuento: recurso para trabajar la lengua oral en Educación Infantil*. León: Universidad de León.

- López, A. (2008). *Lenguaje, cultura y discriminación*. Granada: Magina.
- López, A., Jerez, I., & Encabo, E. (2009). *Claves para una enseñanza artístico-cre*. Barcelona: Octaedro. España.
- López, G. (2010). *La Pedagogía Teatral -¿Una estrategia para el desarrollo del Autoconcepto en niños y niñas de segundo nivel de transición*. Chile: Universidad de Chile.
- Mariño, B. (2017). *Estrés académico y expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las Instituciones Públicas del distrito de Coishco*. Chimbote. Perú: Universidad César Vallejo. Tesis para título profesional.
- Martínez, A., Piqueras, J., & Cándido, J. (19 de Marzo de 2016). *Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés*. Obtenido de Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés:
https://www.researchgate.net/profile/Jose_Piqueras/publication/267842950_Relaciones_entre_Inteligencia_Emocional_y_Estrategias_de_Afrontamiento_ante_el_Estrés/links/5484042d0cf2e5f7ceacca0b.pdf
- Mejía. (2005). *Metodología de la investigación científica*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, qué es y como evitarlo*. México.
- Palomares, M. (2016). *Estrategias de Afrontamiento del Estrés en Enfermeras Del Servicio de Emergencia del Hospital San Juan De Lurigancho*. Lima: Universidad Cesar Vallejo.

- Paucar, G. (2010). *Niveles de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería UNAS*. Arequipa. Perú: Tesis. Universidad Nacional San Agustín.
- Pimentel, L. (2012). *Influencia de un programa de títeres en la Enseñanza-Aprendizaje del Lenguaje del 4to grado de la Escuela N° 0059 de Ñaña*. Chiclayo: Universidad Cesar Vallejo.
- Pio, Y. (2016). *Actividades lúdicas como estrategia didáctica para desarrollar la expresión oral en los estudiantes del 2º grado de primaria de la I.E. "José Olaya", distrito de Satipo*. Satipo: Universidad Católica Los Angeles Chimbote.
- Polo, A., Hernández, J., & Poza, C. (1994). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Madrid. España: Universidad Autónoma de Madrid.
- Polo, A., Hernández, J., & Poza, C. (1996). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios en la Revista Ansiedad y Estrés*. http://www.unileon.es/estudiantes/atención_universitario/articul.pdf.
- Puyuelo, M. (2005). *Manual del desarrollo y alteraciones del lenguaje*. Ediciones Masson.
- Quezada, S. (2016). *La dramatización como técnica para elevar la autoestima de las niñas y niños de primer grado de la Escuela de Educación Básica Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja. Período 2014-2015*. Loja: Universidad Nacional de Loja.
- Renault, N., & Vialaret, C. (1994). *Dramatización infantil. Expresarse a través del teatro*. Madrid: Narcea. S.A.
- Rios, H., & Lenny, K. (2014). *Factores Estresores Académicos asociados a estrés en estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza*. Lima. Perú: Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza [129].

Selye, H. (2016). *Estrés, fases, variables ambientales y comportamiento*. Disponible en:http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/uni4/4821.htm.

Vela, K. (2018). *Aplicación de juego de roles con enfoque colaborativo utilizando títeres para mejorar la expresión oral en niños de 5 años de la I.E.I Cuna Jardín Amazonico de Yarinacocha- Pucallpa 2018*. Pucallpa: Universidad Católica Los Angeles de Chimbote. Tesis título profesional.

Vela, K. (2018). *Aplicación de juego de roles con enfoque colaborativo utilizando títeres para mejorar la expresión oral en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial Cuna Jardín Hospital Amazónico de Yarinacocha – Pucallpa, 2018*. Pucallpa: Universidad Católica Los Ángeles - Chimbote.

Wijgh, I. (1996). *Gespreksvaardigheid in de vreemde taal: begripsbepaling en toetsing*. W.C.C.

Zupiria, X., Uranga, M., Alberdi, M., & Barrandiaran, M. (2002). *Cuestionario bilingüe de estresores de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas*. San Sebastian: España.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTRÉS ACADÉMICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA ESPECIALIDAD DE CIENCIAS SOCIALES Y TURISMO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN

	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES E INDICADORES				
<p><u>Problema general</u> ¿Qué relación existe entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?</p> <p><u>Problemas específicos</u> ¿Qué relación existe entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento</p>	<p><u>Objetivo general</u> Determinar la relación que existe entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p> <p><u>Objetivos específicos</u> Determinar la relación que existe entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento centrado en el</p>	<p><u>Hipótesis general</u> El Estrés académico se relaciona significativamente con las Estrategias de afrontamiento en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p> <p><u>Hipótesis específicas</u> El Estrés académico se relaciona significativamente con las Estrategias de</p>	VARIABLE INDEPENDIENTE (X): Estrés Académico				
			Dimensiones	Indicadores	Ítem	Índices	
			Reacciones físicas,	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) - Fatiga crónica (cansancio permanente) - Dolores de cabeza o migrañas - Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea 	5		S: Siempre CS: Casi siempre AV: A veces
Reacciones psicológicas	<ul style="list-style-type: none"> - Conflictos o tendencia a polemizar o discutir - Aislamiento de los demás - Desgano para realizar las labores escolares 	3		N: Nunca			

<p>centrado en el problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?</p>	<p>problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p>	<p>afrontamiento centrado en el problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p>	<p>Reacciones comportamentales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<p>6</p>		
<p>¿Qué relación existe entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?</p>	<p>Establecer la relación que existe entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p>	<p>El Estrés académico se relaciona significativamente con las Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p>				
<p>¿Qué relación existe entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del</p>	<p>Determinar la relación que existe entre el Estrés académico y las Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema en</p>	<p>El Estrés académico se relaciona significativamente con las Estrategias de afrontamiento centrado en la</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE (Y): Estrategias de afrontamiento</p>			
			DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTE M	ÍNDICE S
			Estrategias de afrontamiento,	• N° estudiantes que utilizan con mayor	9	S: Siempre

problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?	estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.	evitación del problema en estudiantes de la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.	centrado en el problema.	frecuencia la estrategia Afrontamiento activo	CS: Casi siempre AV: A veces N: Nunca
				<ul style="list-style-type: none"> • N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Planificación 	
			Estrategias de afrontamiento, centrado en la emoción.	<ul style="list-style-type: none"> • N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Apoyo emocional • N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Apoyo instrumental • N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia reinterpretación positiva 	
			Estrategias de afrontamiento, centrado en la	<ul style="list-style-type: none"> • N° estudiantes que utilizan con mayor 	10

			evitación del problema	frecuencia la estrategia desconexión conductual <ul style="list-style-type: none"> • N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia Desahogo • N° estudiantes que utilizan con mayor frecuencia la estrategia uso de sustancias 		
--	--	--	---------------------------	--	--	--

MATRIZ DE DATOS

N	Estrés académico															V1	Estrategias de afrontamiento																								V2										
	Reacciones físicas					Reacciones psicológicas				Reacciones comportamentales							ST1	Estrategias de afrontamiento, centrado en el problema.								Estrategias de afrontamiento, centrado en la emoción							Estrategias de afrontamiento, centrado en la evitación del problema									ST2									
	1	2	3	4	5	D1	6	7	8	S2	10	11	12	13	14			S3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	S4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	S5	1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	S6
	1	2	3	4	5	D1	6	7	8	S2	10	11	12	13	14		S3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	S4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	S5	1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	S6		
1	5	3	5	5	5	Alto	2	5	5	12	4	5	4	5	4	24	59	Alto	3	3	4	4	4	4	4	4	2	32	2	4	4	3	4	2	4	4	2	29	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	37	98	Alto
2	2	2	1	2	1	Bajo	2	2	1	5	1	2	1	2	2	10	23	Bajo	2	2	1	2	2	1	2	2	1	15	2	1	2	2	1	2	2	1	2	15	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	17	47	Bajo
3	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio
4	3	2	2	2	2	Bajo	2	3	2	7	2	2	2	2	2	12	30	Bajo	3	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	3	2	2	19	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	25	63	Medio	
5	3	2	3	2	3	Medio	2	3	3	8	1	2	1	2	2	10	31	Bajo	3	2	3	2	2	3	2	2	3	22	2	3	2	2	3	2	3	3	2	22	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	22	66	Medio
6	2	2	1	2	1	Bajo	2	2	1	5	1	2	1	2	2	10	23	Bajo	2	2	1	2	2	1	2	2	1	15	2	1	2	2	1	2	2	1	2	15	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	17	47	Bajo
7	5	3	5	5	5	Alto	2	5	5	12	4	5	4	5	4	24	59	Alto	3	3	4	4	4	4	4	2	32	2	4	4	3	4	2	4	4	2	29	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	37	98	Alto	
8	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio
9	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	84	Alto	
10	3	2	2	2	2	Bajo	2	3	2	7	2	2	2	2	2	12	30	Bajo	3	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	3	2	2	19	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	21	59	Medio	
11	2	2	1	2	1	Bajo	2	2	1	5	1	2	1	2	2	10	23	Bajo	3	3	3	2	3	3	2	3	3	25	2	3	2	3	3	2	2	1	2	20	2	1	2	3	3	2	2	1	2	2	20	65	Medio
12	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio
13	3	2	3	2	3	Medio	2	3	3	8	1	2	1	2	2	10	31	Bajo	3	2	3	2	2	3	2	2	3	22	2	3	2	2	3	2	3	3	2	22	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	22	66	Medio
14	3	2	3	2	3	Medio	2	3	3	8	1	2	1	2	2	10	31	Bajo	3	2	3	2	2	3	2	2	3	22	2	3	2	2	3	2	3	3	2	22	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	22	66	Medio
15	5	3	5	5	5	Alto	2	5	5	12	4	5	4	5	4	24	59	Alto	3	3	4	4	4	4	4	2	32	2	4	4	3	4	2	4	4	2	29	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	37	98	Alto	
16	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio
17	2	3	2	3	2	Medio	2	3	2	7	2	1	2	1	3	11	30	Bajo	2	3	2	1	3	2	1	3	2	19	2	2	1	3	2	1	3	2	1	17	2	2	1	3	2	1	3	2	1	3	20	56	Medio
18	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	84	Alto	
19	2	2	1	2	1	Bajo	2	2	1	5	1	2	1	2	2	10	23	Bajo	2	2	1	2	2	1	2	2	15	2	1	2	2	1	2	2	1	2	15	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	17	47	Bajo	

20	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio		
21	1	1	1	1	1	Bajo	2	1	1	4	1	1	1	1	2	8	17	Bajo	1	1	1	2	1	1	2	1	1	11	2	1	2	1	1	2	1	1	2	13	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	14	38	Bajo		
22	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio		
23	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio		
24	3	2	2	2	2	Bajo	2	3	2	7	2	2	2	2	2	12	30	Bajo	3	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	3	2	2	19	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	25	63	Medio			
25	3	2	3	2	3	Medio	2	3	3	8	1	2	1	2	2	10	31	Bajo	3	2	3	2	2	3	2	2	3	22	2	3	2	2	3	2	3	3	2	22	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	22	66	Medio		
26	2	2	1	2	1	Bajo	2	2	1	5	1	2	1	2	2	10	23	Bajo	2	2	1	2	2	1	2	2	15	2	1	2	2	1	2	2	1	2	15	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	17	47	Bajo			
27	5	3	5	5	5	Alto	2	5	5	12	4	5	4	5	4	24	59	Alto	3	3	4	4	4	4	4	2	32	2	4	4	3	4	2	4	4	2	29	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	37	98	Alto		
28	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio		
29	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	84	Alto		
30	3	2	2	2	2	Bajo	2	3	2	7	2	2	2	2	2	12	30	Bajo	3	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	3	2	2	19	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	21	59	Medio		
31	2	2	1	2	1	Bajo	2	2	1	5	1	2	1	2	2	10	23	Bajo	3	3	3	2	3	3	2	3	25	2	3	2	3	3	2	2	1	2	20	2	1	2	3	3	2	2	1	2	2	20	65	Medio			
32	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio		
33	3	2	3	2	3	Medio	2	3	3	8	1	2	1	2	2	10	31	Bajo	3	2	3	2	2	3	2	2	3	22	2	3	2	2	3	2	3	3	2	22	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	22	66	Medio		
34	3	2	3	2	3	Medio	2	3	3	8	1	2	1	2	2	10	31	Bajo	3	2	3	2	2	3	2	2	3	22	2	3	2	2	3	2	3	3	2	22	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	22	66	Medio		
35	5	3	5	5	5	Alto	2	5	5	12	4	5	4	5	4	24	59	Alto	3	3	4	4	4	4	4	2	32	2	4	4	3	4	2	4	4	2	29	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	37	98	Alto		
36	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio		
37	2	3	2	3	2	Medio	2	3	2	7	2	1	2	1	3	11	30	Bajo	2	3	2	1	3	2	1	3	19	2	2	1	3	2	1	3	2	1	17	2	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	20	56	Medio
38	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio		
39	3	2	2	2	2	Bajo	2	3	2	7	2	2	2	2	2	12	30	Bajo	3	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	3	2	2	19	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	25	63	Medio			
40	3	2	3	2	3	Medio	2	3	3	8	1	2	1	2	2	10	31	Bajo	3	2	3	2	2	3	2	2	3	22	2	3	2	2	3	2	3	3	2	22	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	22	66	Medio		
41	2	2	1	2	1	Bajo	2	2	1	5	1	2	1	2	2	10	23	Bajo	2	2	1	2	2	1	2	2	15	2	1	2	2	1	2	2	1	2	15	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	17	47	Bajo			
42	5	3	5	5	5	Alto	2	5	5	12	4	5	4	5	4	24	59	Alto	3	3	4	4	4	4	4	2	32	2	4	4	3	4	2	4	4	2	29	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	37	98	Alto		
43	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio		
44	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	84	Alto		
45	3	2	2	2	2	Bajo	2	3	2	7	2	2	2	2	2	12	30	Bajo	3	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	3	2	2	19	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	21	59	Medio		

46	2	2	1	2	1	Bajo	2	2	1	5	1	2	1	2	2	10	23	Bajo	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	2	20	2	1	2	3	3	2	2	1	2	2	20	65	Medio							
47	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	3	3	26	73	Medio		
48	3	2	3	2	3	Medio	2	3	3	8	1	2	1	2	2	10	31	Bajo	3	2	3	2	2	3	2	2	3	22	2	3	2	2	3	2	3	3	2	22	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	22	66	Medio	
49	3	2	3	2	3	Medio	2	3	3	8	1	2	1	2	2	10	31	Bajo	3	2	3	2	2	3	2	2	3	22	2	3	2	2	3	2	3	3	2	22	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	22	66	Medio	
50	5	3	5	5	5	Alto	2	5	5	12	4	5	4	5	4	24	59	Alto	3	3	4	4	4	4	4	4	2	32	2	4	4	3	4	2	4	4	2	29	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	37	98	Alto	
51	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio	
52	2	3	2	3	2	Medio	2	3	2	7	2	1	2	1	3	11	30	Bajo	2	3	2	1	3	2	1	3	2	19	2	2	1	3	2	1	3	2	1	17	2	2	1	3	2	1	3	2	1	3	20	56	Medio	
53	2	2	1	2	1	Bajo	2	2	1	5	1	2	1	2	2	10	23	Bajo	2	2	1	2	2	1	2	2	1	15	2	1	2	2	1	2	2	1	2	15	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	17	47	Bajo	
54	5	3	5	5	5	Alto	2	5	5	12	4	5	4	5	4	24	59	Alto	3	3	4	4	4	4	4	4	2	32	2	4	4	3	4	2	4	4	2	29	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	37	98	Alto
55	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio	
56	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	84	Alto
57	3	2	2	2	2	Bajo	2	3	2	7	2	2	2	2	2	12	30	Bajo	3	2	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	3	2	2	19	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	21	59	Medio	
58	2	2	1	2	1	Bajo	2	2	1	5	1	2	1	2	2	10	23	Bajo	3	3	3	2	3	3	2	3	3	25	2	3	2	3	3	2	2	1	2	20	2	1	2	3	3	2	2	1	2	2	20	65	Medio	
59	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio	
60	3	2	3	2	3	Medio	2	3	3	8	1	2	1	2	2	10	31	Bajo	3	2	3	2	2	3	2	2	3	22	2	3	2	2	3	2	3	3	2	22	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	22	66	Medio	
61	3	2	3	2	3	Medio	2	3	3	8	1	2	1	2	2	10	31	Bajo	3	2	3	2	2	3	2	2	3	22	2	3	2	2	3	2	3	3	2	22	2	1	2	2	3	2	3	3	2	2	22	66	Medio	
62	5	3	5	5	5	Alto	2	5	5	12	4	5	4	5	4	24	59	Alto	3	3	4	4	4	4	4	4	2	32	2	4	4	3	4	2	4	4	2	29	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	37	98	Alto
63	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio	
64	2	3	2	3	2	Medio	2	3	2	7	2	1	2	1	3	11	30	Bajo	2	3	2	1	3	2	1	3	2	19	2	2	1	3	2	1	3	2	1	17	2	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	20	56	Medio
65	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	84	Alto
66	2	2	1	2	1	Bajo	2	2	1	5	1	2	1	2	2	10	23	Bajo	2	2	1	2	2	1	2	2	1	15	2	1	2	2	1	2	2	1	2	15	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	17	47	Bajo	
67	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio	
68	1	1	1	1	1	Bajo	2	1	1	4	1	1	1	1	2	8	17	Bajo	1	1	1	2	1	1	2	1	1	11	2	1	2	1	1	2	1	1	2	13	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	14	38	Bajo	
69	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio	
70	3	3	3	3	3	Medio	3	3	3	9	3	3	3	3	3	18	42	Medio	3	3	3	3	3	3	2	2	2	24	3	2	2	2	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	26	73	Medio	
71	3	2	2	2	2	Bajo	2	3	2	7	2	2	2	2	2	12	30	Bajo	3	2	2	2	2	2	2	2	2	19	2	2	2	2	2	2	3	2	2	19	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	25	63	Medio	

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:

	(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 100 (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, 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)					

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 las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

REACCIONES PSICOLÓGICAS

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Otras _____ (especifique)					

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

REACCIONES COMPORTAMENTALES

	(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)					
Otras _____ (especifique)					

INSTRUMENTO 02

CUESTIONARIO

VARIABLE: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Estrategias de afrontamiento					
N°	Estrategias de afrontamiento, centrado en el problema	4	3	2	1
1.	Concentro todos mis esfuerzos en afrontar los desafíos durante mis estudios				
2.	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer para disminuir el estrés académico				
3.	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales				
4.	Digo cosas para liberar sentimientos desagradables provocados por el estrés académico				
5.	Recurso a otras actividades para relajarme				
6.	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer en caso de sentirme estresado(a).				
7.	Trato de ver el lado positivo de la situación en la que me encuentro				
8.	Acepto la realidad de la situación académica en la que estoy				
9.	Consigo apoyo emocional de otras personas cuando me siento estresado(a).				
Estrategias de afrontamiento, centrado en la emoción					
10.	Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor.				
11.	Me echo la culpa cuando no puedo manejar el estrés académico				
12.	Me río de la situación que me produce estrés académico.				
13.	Renuncio a intentar ocuparme de la situación que me genera estrés durante mis estudios				
14.	Rezo o medito				
15.	Me digo a mí mismo “esto no es real”.				

16.	Expreso mis sentimientos negativos cuando me siento estresado por mis estudios				
17.	Aprendo a vivir con situaciones estresantes propias del estudio				
18.	Planifico la forma de afrontar el estrés generado por los estudios.				
Estrategias de afrontamiento, centrado en la evitación del problema					
19.	Hago algo para pensar menos en la situación que me genera estrés.				
20.	Busco el lado positivo de lo que está sucediendo.				
21.	Utilizo sustancias adictivas para ayudarme a manejar el estrés académico.				
22.	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen cuando me siento muy estresado(a).				
23.	Renuncio al intento de hacer frente a una situación estresante en mis estudios				
24.	Tomo medidas para intentar mejorar en mis estudios				
25.	Me critico a mí mismo(a).				
26.	Hago bromas para salir del estrés académico				
27.	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien cuando me siento estresado(a).				
28.	Me niego a creer que haya sucedido algún acontecimiento que me produzca estrés académico				

JURADO EVALUADOR

.....
Dr. Raymundo Javier Hajar Guzman
Presidente

.....
Dra. Gladys Margot Gavedia García
Secretaria

.....
Mg. Esperanza Santos Palomino
Vocal

.....
Dra. Bernardita Ruth Padilla Delgadillo
Asesora