

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION SECUNDARIA



TESIS

**ESTRÉS ACADEMICO Y EXPRESION DE IRA EN ESTUDIANTES
DEL V CICLO 2019 I DE CIENCIAS SOCIALES Y TURISMO,
UNIVERSIDAD JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

PRESENTADO POR

Bach. RAMIRO RICARDO CORNELIO VICUÑA

ASESOR

Mg. HERCULANO CARLOS LECCA

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN
NIVEL SECUNDARIA ESPECIALIDAD: CIENCIAS SOCIALES Y TURISMO**

HUACHO-PERÚ

2019

TÍTULO:

**ESTRÉS ACADÉMICO Y EXPRESIÓN DE IRA EN
ESTUDIANTES DEL V CICLO 2019 I DE CIENCIAS SOCIALES
Y TURISMO, UNIVERSIDAD JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ
CARRIÓN**



Mg. HERCULANO CARLOS LECCA

Asesor



Dr. PALOMINO WAY JORGE ALBERTO

Presidente



Mg. CARLOS ALBERTO GUTIÉRREZ BRAVO

Secretario



Mg. FELIPA HINMER HILEM APOLINARIO RIVERA

Vocal

DEDICATORIA

Este trabajo ha sido desarrollado por mi familia, por los momentos felices que pasamos y por darme la fuerza para seguir adelante.

RAMIRO RICARDO

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todas las personas que tuvieron que ver para culminar con el trabajo de investigación y a mi asesor de tesis.

RAMIRO RICARDO

ÍNDICE GENERAL

TÍTULO:.....	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	9
1.1. Presentación general del trabajo.....	9
1.3. Alcances del estudio.....	13
1.4. Objetivos.....	14
Hipótesis:.....	14
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	16
2.1 Antecedentes.....	16

2.2.	Bases teóricas.....	22
2.3.	Términos conceptuales	28
III.	MATERIALES Y MÉTODOS	29
3.1.	Tipo	29
3.2.	Diseño de investigación.....	29
3.3.	Nivel.....	29
3.4.	Enfoque	29
3.5.	Población y muestra.....	30
3.6.	Matriz de operacionalización.....	30
3.7.	Técnica e instrumentos	31
3.8.	Procesamiento de datos.....	34
IV.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	36
4.1.1.	Análisis univariado.....	36
4.2.	Contrastación de hipótesis	44
4.3.	Discusión.....	51
	REFERENCIAS	60
	ANEXOS	63
	Anexo 01. Matriz de consistencia.....	64
	Anexo 02. Instrumentos de recolección de datos	67

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Variable Estrés académico.</i>	30
Tabla 2. <i>Variable Expresión de ira</i>	31
Tabla 3. <i>Variable Estrés Académico</i>	36
Tabla 4. <i>Dimensión estresores</i>	37
Tabla 5. <i>Dimensión Síntomas reacciones</i>	38
Tabla 6. <i>Dimensión Estrategias de afrontamiento</i>	39
Tabla 7. <i>Variable Expresión de ira</i>	40
Tabla 8. <i>Dimensión Estado de ira</i>	41
Tabla 9. <i>Dimensión Rasgo de ira</i>	42
Tabla 10. <i>Dimensión Expresión de ira y control de ira</i>	43
Tabla 11. <i>Relación entre el estrés académico y la expresión de ira</i>	44
Tabla 12. <i>Relación entre los estresores y la expresión de ira</i>	46
Tabla 13. <i>Relación entre los síntomas reacciones y la expresión de ira</i>	48
Tabla 14. <i>Relación entre las estrategias de afrontamiento y la expresión de ira</i>	50

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Variable Estrés Académico	36
<i>Figura 2.</i> Dimensión estresores	37
<i>Figura 3.</i> Dimensión Síntomas reacciones	38
<i>Figura 4.</i> Dimensión Estrategias de afrontamiento	39
<i>Figura 5.</i> Variable Expresión de ira.....	40
<i>Figura 6.</i> Dimensión Estado de ira	41
<i>Figura 7.</i> Dimensión Rasgo de ira	42
<i>Figura 8.</i> Dimensión Expresión de ira y control de ira	43
<i>Figura 9.</i> Relación entre el estrés académico y la expresión de ira.....	45
<i>Figura 10.</i> Relación entre los estresores y la expresión de ira.....	47
<i>Figura 11.</i> Relación entre los síntomas reacciones y la expresión de ira	49
<i>Figura 12.</i> Relación entre las estrategias de afrontamiento y la expresión de ira	51

RESUMEN

El trabajo que aquí presento ha estudiado el estrés en lo académico relacionándolo con la expresión de ira que en ocasiones suele asociarse y se realizó con estudiantes del V ciclo 2019 I de que equivale a 30 universitarios, edades que generalmente tienen los jóvenes que siguen una profesión universitaria.

Para la recolección de los datos se obtuvieron valores en cada una de las dimensiones que corresponden al inventario SISCO que fue elaborado para medir cuán estresados se encuentran los estudiantes sobre todo del nivel superior e la parte académica del estrés académico y también se utilizó el test STAXI-2, los cuales nos permitieron conocer el estado real de los estudiantes, los cuales permitieron llegar a finalizar el trabajo dando aportes significativos a la población estudiantil. Finalmente, la información fue tabulada y procesada gracias al programa SPSS.

Los resultados mostraron que la relación es significativa y esto se pudo comprobar gracias a la aplicación de la correlación de Spearman y se obtuvo 0.556, que permite afirmar que hay **moderada** asociación.

También se llegó a concluir que los estresores se relacionan con las expresiones de ira que vivencian los estudiantes y que fue comprobada gracias a la aplicación de la correlación de Spearman con 0.553, lo que permite afirmar una **moderada** asociación.

Luego al evaluar los síntomas reacciones se comprobó que se relacionan con la ira, es por eso que al final de la investigación se supo que el estrés en el ámbito académico

provoca síntomas a nivel fisiológico, y la correlación de Spearman fue de 0.824, es decir hay **muy buena** asociación.

Finalmente, con respecto a las estrategias de afrontamiento se suele utilizar en relación a la expresión de ira alcanza un valor de correlación de Spearman de 0.646, es decir, hay **buena** asociación entre estrategias para afrontar situaciones de estrés y mejorar las expresiones de enojo que experimentan.

Palabras clave: Estrés académico, expresión de ira, estresores, síntomas reacciones, estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

The work that I present here has studied the academic stress related to the expression of anger that is sometimes associated and was done with students of the V cycle 2019 I that is equivalent to 30 university students, ages that young people generally follow a profession University

For the data collection, values were obtained in each of the dimensions that correspond to the SISCO inventory that was developed to measure how stressed students are, especially at the upper level and the academic part of academic stress, and the STAXI test was also used. -2, which allowed us to know the real state of the students, which allowed us to finish the work giving significant contributions to the student population. Finally, the information was tabulated and processed thanks to the SPSS program.

The results showed that the relationship between academic stress and the expression of anger is significant and this could be verified thanks to the application of the Spearman correlation and 0.556 was obtained, which allows us to affirm that there is a moderate association.

It was also concluded that the stressors are related to the expressions of anger experienced by the students and that it was verified thanks to the application of Spearman's correlation with 0.553, which makes it possible to affirm a moderate association.

Then when evaluating the symptoms reactions were found to be related to anger, that is why at the end of the investigation it was learned that stress in the academic field causes

symptoms at the physiological level, and Spearman's correlation was 0.824, that is There is very good association.

Finally, regarding coping strategies, it is usually used in relation to the expression of anger reaches a Spearman correlation value of 0.646, that is, there is a good association between strategies to cope with stress situations and improve the expressions of anger they experience.

Keywords: Academic stress, anger expression, stressors, symptoms reactions, coping strategies.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Presentación general del trabajo

El trabajo de investigación que se ha desarrollado se ha enfocado en el estudio de un aspecto importante como es el estrés que sufren los estudiantes en el proceso de formación profesional y como esto desencadena en expresiones de ira por parte de muchos de ellos, es por eso que se trabajó con los universitarios.

Dentro de las investigaciones nuevas, organismos internacionales como la OMS, los jóvenes, aseguran que los jóvenes conforman el 20% del total de la población a nivel mundial, y el 85% de desarrollo siendo uno de ello el Perú, en cuyos países existen conflictos propios de un sistema decadente y con corrupciones conformes a una sociedad en desintegración, es dentro de este contexto que se despliega la presente investigación.

El fin primordial en esta investigación, conocer el estrés en lo académico por un lado y la ira por otro, porque por la experiencia de trabajo, estudiantes prestan expresiones de ira en ocasiones basadas en el alto estrés que tienen por las actividades académicas.

Barraza (como se citó en Mariños, 2017) con respecto al estrés de los estudiantes al momento de estudiar lo define como: “es una inestabilidad general que se muestra en el individuo a través de una serie de sintomatologías psicológicas, físicas y comportamentales” (p. 14). Y estos síntomas se presentan precisamente cuando está en época de estudio

Tobal, Casado, Cano, y Spielberger (citados en Mariños, 2017) afirman que:

La expresión de ira es un estado afectivo que permite expresar emociones de cólera o ira y que varía de intensidad, se señala a una situación emocional

psicobiológica que se distinguía al presentar estados afectivos de orden subjetivo que varían desde un enfado hasta una ira penetrante. (p. 19)

En esta investigación se puede deducir que el estrés se activa cuando el organismo del mismo percibe estar ante las amenazas que provienen del entorno, pudiendo ser la familia o una institución educativa de nivel básico o superior, lo perjudicial de ello es que podría generar en el individuo expresiones de ira lo que de ninguna manera ayudará a su desarrollo personal, social y profesional.

Por todo lo expuesto es que se decidió hacer esta investigación, debido a que como docente se ha podido comprobar que los estudiantes en general se estresan cuando están en época de estudio y se preocupan más de la cuenta y hasta sienten temor por algunas asignaturas, lo que no debería ser así porque le está quitando la oportunidad de experimentar la felicidad de tener cada vez más conocimientos.

Para un mejor desarrollo de la investigación se ha consignado cuatro capítulos, los mismos que cumplen la presentación de las investigaciones cuantitativas.

En el capítulo I, se presentará de manera general el trabajo realizado resumiendo los puntos más importantes que tienen que ver con el estrés en los universitarios en el campo académico y cómo se desarrollan en ellos las expresiones de ira, las características de la población estudiada, también se dará a conocer la justificación del porque se está desarrollando la investigación, así mismo se describirá los alcances de estudio dando a conocer la ubicación de la población y las teorías de diferentes autores, finalmente se conocerá el objetivo general y los objetivos que se desprenden de éste.

En el siguiente capítulo, se desarrollará la revisión literaria con sus respectivas bases teóricas de las variables estudiadas referente al estrés y a la ira, además de los términos conceptuales.

Luego, el capítulo III, presenta los materiales y métodos como el tipo, el diseño, el nivel, el enfoque de investigación, por consiguiente, se explica quienes conforman la población estudiada, el recojo de datos, así como el procesamiento de ellos mismos.

En el siguiente capítulo, incluye los resultados a los que se ha llevado y las propuestas del investigador presentando las tablas y gráficos estadísticos, finalmente se hará breves discusiones, conclusiones referencias bibliográficas y anexos.

Se deja a consideración la evaluación del impacto de la investigación y cuánto puede ayudar a mejorar los problemas encontrados en las aulas universitarias con respecto a los estudiantes, pues es preciso recordar siempre que la estancia de los estudiantes en un centro de estudios superior debe ser gratificante.

1.2. Justificación de la investigación

El trabajo que se ha desarrollado es importante porque ha permitido conocer las diferentes teorías acerca del estrés que sufren los estudiantes en cuanto a lo académico y como se forman las expresiones de ira.

Como ya se sabe en la formación básica y superior el “aprendamos a aprender” forma parte de toda una transformación para los estudiantes en el campo educativo. En un nivel más alto lo que se tiene es que el trabajo se vuelve más exigente y vinculado al campo profesional son de mayor ampliación del conocimiento los componentes como el seleccionar, organizar y procesar la información donde involucran procesos en el que es necesario la crítica y la reflexión, para poder realizarlos de manera autónoma y eficiente nos lleva a la construcción de un buen aprendizaje. Debido a ello en la actualidad es

necesario que los universitarios tengan un adecuado nivel en cuanto la comprensión de los textos que suelen leer dentro de las actividades de aprendizaje.

Además de lo expuesto se sobreentiende que los resultados serán compartidos con los docentes de la Universidad para que reflexionen sobre sus prácticas en aula. Estos resultados les van a servir a la comunidad educativa para entender mejor como se siente el estudiante y cuanto estrés académico siente, para así poder diseñar estrategias de enseñanza que permitan favorecer y mejorar sus aprendizajes, y por lo tanto que desde la formación universitaria tengan un apego especial por su profesión.

Es importante esta investigación porque constituye en un aporte esencial por cuanto se circunscribe dentro de la educación actual requiere, y en el aprendamos a aprender aprendiendo se vincula con sus necesidades de aprendizajes mediante la reflexión y la crítica constructiva, para luego desarrollarlo como un meta aprendizaje aplicando lo aprendido a situaciones nuevas como el estrés y la ira que se deben de manejar con estrategias adecuadas.

Finalmente, al haber buscado la información necesaria se ha encontrado información de mucho valor acerca del estrés generado por los estudios y el desarrollo de la ira, con lo que se ha logrado entender la situación real que atraviesan muchos estudiantes. La teoría que se ha encontrado, forma parte del enfoque cognitivo del aprendizaje debido a que el estudiante procesa la información al leer para comprender y posteriormente desarrollar su aprendizaje.

Por último, se debe es importante recordar que la investigación se hizo en el año 2019, en el primer semestre con los estudiantes de una Facultad de la UNJFSC, quienes previamente se les observó que tienen características similares a los demás estudiantes.

1.3 Formulación de problemas.

1.3.1 Problema general

¿Qué relación hay entre estrés académico y expresión de ira en alumnos del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC?

1.3.2 Problemas específicos

¿Qué relación hay entre estresores y expresión de ira en alumnos del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC?

¿Qué relación hay entre síntomas reacciones y expresión de ira en alumnos del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC?

¿Qué relación hay entre estrategias de afrontamiento y expresión de ira en alumnos del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC?

1.4 Alcances del estudio

La investigación estuvo dirigida a atender la problemática que viven los estudiantes que conforman la investigación y se ha realizado en una de las Facultades con más demanda estudiantil como es la Facultad de Educación de la UNJFSC, ubicada en Huacho, Huaura, provincia que pertenece a la región Lima Provincias.

El trabajo se llevó a cabo durante los primeros meses del año 2019. Se realizó un análisis del estrés académico a efecto de determinar su relación con las manifestaciones de ira de los estudiantes.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Establecer la relación de estrés académico y expresión de ira en alumnos del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.

1.5.2 Objetivos específicos

Determinar la relación de estresores y expresión de ira en alumnos del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.

Comprobar la relación de síntomas reacciones y expresión de ira en alumnos del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.

Comprobar la relación de estrategias de afrontamiento y expresión de ira en alumnos del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.

1.6 Hipótesis

1.6.1 Hipótesis general

El estrés académico se relaciona directa y de manera significativa con la expresión de ira en alumnos del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.

1.6.2 Hipótesis específicas

Los estresores se relacionan directa y de manera significativa con la expresión de ira en alumnos del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.

Los síntomas reacciones se relacionan directa y de manera significativa con la expresión de ira en alumnos del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.

Las estrategias de afrontamiento se relacionan directa y de manera significativa con la expresión de ira en alumnos del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 Antecedentes

En este trabajo se ha incluido informaciones teóricas que van desde libros, revistas, informes, etc., del mismo modo se analizaron fuentes electrónicas de información. Estas fuentes han permitido que el investigador conozca las diferentes teorías y explicaciones que se tienen acerca de cómo llegan a estresarse los universitarios y cómo es que se desarrollan en ellos los sentimientos de ira que se convierten en obstáculos para el aprendizaje.

El presente estudio cuenta con investigaciones referenciadas en el extranjero y en el país.

A NIVEL INTERNACIONAL

Medina, M. y Martínez, S. (2012), en su investigación sobre el estrés que se genera en lo académico a nivel medio superior, concluyeron que el estrés no siempre es negativo, debido a que en ciertas circunstancias puede producir a que la persona realice determinadas *actividades*. El Estrés Académico ha sido visto por la colectividad como algo común en los estudiantes, a medida en que avanzan en sus estudios y por ende su nivel académico, no obstante, las consecuencias en los estudiantes que presentan este tipo de estrés son graves, debido a ello es trascendente estar al tanto de como poder sobrellevarlo. Debido a ello existe una disyuntiva al problema fue desarrollar un taller para las habilidades para enfrentar el estrés en lo académico, el mismo que tiene su

origen en como enseñan los docentes, el modelo académico, las formas de evaluar, la carga de tareas al final del ciclo, por ello se debe de coordinar un trabajo conjunto para que el estrés sea de menor impacto en los estudiantes. (pp. 65-68)

Cardona Villa (2015), realizó un trabajo acerca de la procrastinación que se lleva a cabo en el campo de lo académico y como se asocia al estrés que desarrollan los universitarios producto de los continuos trabajos que debe elaborar el estudiante. Y se llega a las siguientes conclusiones: Al concluir esta investigación, los hallazgos fueron sorprendentes, dado que el tema de la procrastinación en el campo académico es un problema que lo presentan la mayoría de jóvenes universitarios porque no han recibido la instrucción acerca del problema grave que esto implica y por lo tanto la mayoría de estudiantes que estuvieron dentro de la investigación presenta procrastinación , lo que está dificultando el logro de sus metas y la presencia de enfermedades en los campos fisiológico, psicológico y del comportamiento. Lo que conlleva a que los estudiantes presenten otros males tales como dolor intenso de cabeza, migrañas, fatiga, estados de somnolencia, depresión, ansiedad, tristeza, entre otros. (p. 8)

Abreu, N., Camacho, D., González, M., Mancilla, B., y Barillas, D. (2016), en su investigación en la cual asocia los factores referidos al campo de lo psicosocial y que tienen que ver para que se desarrolle estrés en universitarios de Venezuela, y se llegó a concluir que los estudiantes tienen niveles de estrés moderados, influido por su práctica cotidiana como: alimentación, interacción social, entorno familiar y elementos psicosociales dominantes. Entre varones y mujeres, además son las mujeres las que más lo padecen, así mismo el exceso de las tareas y la falta de tiempo influyen en la

aparición del estrés. Se determinaron algunos factores estresantes que afectan a los universitarios, y uno de ellos es la forma como se imparten los conocimientos en esta universidad. (pp. 49-50)

López, J. A. C., y Hernández, C. E. M. (2018), investigaron acerca del estrés que surge en el aspecto académico y su efecto positivo en el desenvolvimiento. Y llegaron a concluir que los estudiantes de los primeros niveles de estudio se encuentran más estresados que los demás. Al compararse la bibliografía con los resultados se confirman las probables causas de los niveles altos de estrés. Se reconocieron los estresores que más perturbaban a los estudiantes y se dieron las recomendaciones para evitar mayor atraso académico a causa de este problema. Por último, se afirma que, si hay estrés académico en todos los niveles semestrales del bachillerato, así mismo hay acrecentamiento de estrés en estudiantes del segundo semestre que ha causado un bajo rendimiento académico, por lo que es urgente tomar medidas preventivas para no finalizar en un atraso académico grave. (p. 2076)

A NIVEL NACIONAL

Mariños R. (2017), realiza una investigación acerca del estrés que se sufre y lo relaciona con expresiones de ira en un colegio secundario del distrito de Chosica. Finalmente se obtuvo un valor de 0.354^{**} , lo que permite afirmar que a mayor estrés mayores posibilidades de tener expresiones de ira. Con relación al estrés y los rasgos de ira se logró una rho de 0.191^{**} , por lo tanto, a mayor estrés es más fácil adquirir rasgos de ira. Con respecto al estrés y la ira, el puntaje fue de rho de 0.195^{**} . Luego entre la ira y los estresores se logró 0.288^{**} . Pero, en cuanto a la expresión de enojo y los síntomas o reacciones la rho alcanzada fue 0.329^{**} . Asimismo, el puntaje de la

expresión de la ira con las estrategias de afrontamiento fue de $\rho = 0.378^{**}$. Todos estos resultados nos permiten asegurar que el estrés que sufren los estudiantes en el aspecto académico cambia el aspecto fisiológico y emocional. (p. 47)

Romero Gonzales, J., y Romero Gonzales, M. (2017), en su investigación sobre la calidad que tienen los universitarios en su vida diaria unido al estrés que le genera el estar en la etapa de estudios profesionales, se encontró que en su mayoría los estudiantes anhelan con tener una calidad de vida adecuada durante su permanencia en las aulas universitarias. En relación al estrés en el campo de lo académico el 64.4% de los estudiantes se hallan en una situación tal de estrés denominada el nivel “profundo”, ocurriendo más en estudiantes mujeres (61.5%) y en los varones (59.7%). En conclusión, la relación encontrada es inversa, ya que a mayor estrés mejores son las posibilidades de tener una adecuada calidad de su vida. Por todo esto, los estudiantes muestran niveles bajos en su calidad de cómo viven y altos en cuanto al estrés. (p. 56-57)

Acosta Boza, J. R. (2018), investigó sobre agresividad y estrés en lo académico en estudiantes que pertenecen a secundaria en el año 2018. Llegando a concluir que efectivamente los estudiantes que están en el colegio y al no saber cómo afrontar esta realidad educativa que en ocasiones es absorbente, entonces no pueden cumplir y en ese momento se torna la persona, el joven, adolescente y niño en agresivos. Y esta agresividad es dañina pues elimina las posibilidades completas de salir adelante, de disfrutar de su profesión para la cual se está formando y lo que es peor, se deja llevar por las opiniones de los demás en cuanto a elección de la carrera a seguir y del lugar

donde lo va hacer. En este aspecto me detengo y analizo que en la actualidad el lugar de donde vengas no es relevante, sino tu desempeño desde el primer día de trabajo, pero para ello hay que esforzarse en la vida universitaria, sin llegar a excesos (p. 39)

Chuna, A., & Gracia, M. (2018), investigó acerca de las estrategias que se manejan para regular la afectividad en los universitarios de la carrera de psicología, y cuánto tienen que ver con sentimientos como la tristeza y en otros casos, con lo contrario que es la ira, de una universidad particular de Chiclayo, en el año 2017. Llegando a concluir que las relaciones que hay dentro de la familia son importantes y las relaciones de pareja son las más relevantes para los universitarios. En relación al sexo, las tácticas más usuales son la rumiación y distracción. Las mujeres ante sucesos desagradables buscan apoyo social y, reevaluar su crecimiento personal; con más frecuencia que los que los varones. Los estudiantes utilizan frecuentemente tácticas adaptativas y no desadaptativas. Ante la tristeza o la ira los universitarios frecuentemente hacen uso de la distracción. (pp. 37-38)

Medina Ríos, P. V. (2018), en su trabajo acerca de las expresiones de ira de acuerdo a si es varón o mujer en una institución educativa de secundaria. Y se llegó a concluir que no hay divergencias significativas con respecto a la expresión de ira y además con respecto a las dimensiones que se han establecido sobre la ira, por citar, no se muestran divergencias relevantes entre los aspectos fundamentales de la ira como son los rasgos de ira según género y el control de la ira. Por lo tanto, es necesario observar las reacciones de los estudiantes para corroborar los resultados alcanzados (p. 55)

Rodríguez, D., y Patricia, G. (2018), en su investigación acerca de cómo se dan las relaciones dentro de las familias y cómo se asocian los comportamientos llenos de agresividad en el distrito Florencia de Mora. Finalmente, hay correlación opuesta y moderada, de la misma manera, la unión y el apoyo se asocian a la agresividad en sus diferentes formas tal y como se han establecido en este trabajo, física, emocional o verbal y hostilidad. Asimismo, se concluye que cuando hay excelentes relaciones dentro de la familia, coexistirán conductas agresivas mínimas. Hay relación inversa moderada entre las relaciones dentro de la familia con las conductas llenas de agresividad, y que afectan la calidad de las interacciones en las familias. Así mismo, hay correlación inversa moderada entre las características de unión familiar y el apoyo para mejorar el comportamiento agresivo. Hay correlación inversa moderada entre las expresiones que son comunes dentro de la familia con los comportamientos agresivos. Finalmente, se halló una asociación pequeña entre la dimensión las dificultades que se presentan dentro de las familias con los elementos de los comportamientos agresivos. (p.51)

Luyo Venegas, D. (2019), planteó una recomendación que se basó en desarrollar un programa para desarrollar el control de lo que siente en el campo emocional en el distrito de Ate, en la región Lima en el año 2017. Llegando a las siguientes conclusiones: las relaciones dentro y fuera de la familia tienen relación con las conductas agresivas alcanzando un nivel alto con 27,6%, con respecto a la ira se obtuvo nivel medio con 47,1%. Y con respecto a lo irritable, predominó el nivel bajo 37,9%. Asimismo, con respecto a las relaciones intra e interpersonales, ha predominado el nivel bajo respecto a las relaciones 42,5%, seguido de 32,2% que corresponde a nivel medio

de relaciones fuera y dentro de las personas con un 25,3% demostró nivel alto en cuanto a relaciones. Finalmente, las relaciones intra e interpersonales alcanzó nivel bajo. (p. 5)

2.2. Bases teóricas

Las teorías que se han tomado en cuenta en esta oportunidad son las siguientes:

2.2.1 ESTRÉS ACADÉMICO

Definiciones

Barraza (como se citó en Mariños, 2017), lo define como: “una inestabilidad general que experimenta el individuo a través de una serie de sintomatologías psicológicas, físicas y comportamentales” (p. 14).

Barraza (como se citó en Abreu, N.; Camacho, D.; González, M.; Mancilla, B.; y Barillas, D., 2016), define como:

Una inestabilidad integral que se desarrolla en el individuo a través de una serie de sintomatologías: Físicas (desvelo, extenuación, dolor de cabeza, molestias digestivas, mordiscar las uñas, etc.); Psicológicas (nerviosidad, abatimiento, ansiedad, falta de concentración, bloqueo mental, omisiones, etc.); y Comportamentales (aprietos, retraimiento, fastidio, ausencia, toma alcohol, uso de drogas, etc.). (p. 40)

Gutiérrez (como se citó en Mariños, 2017), afirma que en el:

Trascurso de la formación académica, la situación de la salud física y emocional de los alumnos al ingresar a la institución educativa puede verse afectadas, debido a los requerimientos del estudio, lo que podría devenir en la superación o frustración, ello está vinculado, la carga del horario, el rendimiento de los

maestros, las influencias del grupo, la pugna por ocupar el tercio superior entre condiscípulos, la alimentación y la variación del sueño. (p. 15).

Factores del estrés en lo académico:

Beltrán, et.al (como se citó en Mariños, 2017), hacen referencia a cuatro factores esenciales:

El *cognitivo* (la duda si van poder, el reto si eligieron bien la carrera, que no poseerán tiempo, que es una nueva existencia), el *fisiológico* (respuestas del organismos al mayor estrés: palpitación, sudoración, secreciones estomacales, tics nerviosos, baja del sistema de defensa, etc., de acuerdo a cada organismo) y el *Conductual* (cambios de conducta radicales como: dificultad para formar grupos o equipos, irritabilidad, cansancio, siempre enojado, trastornos de los factores que son estresantes y que perjudican indirectamente a la persona. (p. 15)

Modelo sistémico-cognoscitivista

Barraza funda el modelo (como se citó en Acosta, 2018), y tiene que ver con la teoría propuesta por Colle quien en su tiempo también se dedicó al estudio del estrés propuesto por el investigador Lazarus conocido como el modelo transaccional. Esta forma de trabajo alcanza dos teorías, una está vinculado a lo sistémico y a lo cognoscitivo. Barraza ve al individuo y lo concibe tal si fuera un sistema que es posible que se relacione con su mundo exterior y con todo lo que le rodea, en entradas (input) y salidas (output) y llegar a una armonía sistémica. Igualmente añade el enfoque cognoscitivista; señalando que el individuo en su relación con el medio se va a definir como un proceso que se genera en la mente, el cual les proporcionará un valor a las

peticiones del medio conocidas como input, y por mediación de los recursos internos afrontará dichas peticiones llamadas output. (p. 19)

Barraza (como se citó en Acosta, 2018), menciona tres aspectos fundamentales como son la relación-individuo-entorno que se da por intermedio de tres aspectos: la acción que estresa (input), interpretar la acción y acelerar el organismo ante una situación (output). Lo que la persona siente cuando está ante un suceso que le estresa, se presenta de tres formas: *Neutra* (en la cual los hechos pasados, no piden que se accione nada), *Positiva* (hechos valorados como útil para salvaguardar la armonía, teniendo en consideración sus recursos para desafiarlos) y *Negativa* (hechos valorados como un ataque, como desafío vinculado a emociones negativas como: miedo, ira, rencor, etc., todo ello relacionado a los recursos propios de la persona, los cuales son excedidos, lo que induce a un inestabilidad; exigiéndole a intervenir. Cuando el individuo pierde su equilibrio frente al estrés, obliga a la utilización de distintas estrategias de afrontamiento. (p. 20)

Barraza (como se citó en Acosta, 2018), señala que las demandas que son apreciadas como estresantes son:

Abundancia de actividades, competencia entre miembros de un grupo, exceso de actividades, un entorno impropio, carencia de estímulos, poco tiempo para realizar los deberes, el temperamento del docente, participación en clase, problema para comprender la temática tratada en el aula, las evaluaciones, contiendas con los tutores o condiscípulos. (p. 21)

Tobal, et.al (como se citó en Mariños, 2017), afirman que:

La expresión cargada de ira consiste en un sentimiento a través del cual se expresan emociones de ira o cólera y que varía de intensidad, también señalaron que son sentimientos que tienen que ver con lo emocional y con lo psicológico, aunque en ocasiones lleva a afectar lo biológico y se distingue por presentar estados afectivos de orden subjetivo que varían desde un enfado hasta una ira penetrante. (p. 19)

Scafarelli y García (como se citó en Mariños, 2017), señalan que:

La ira se puede referenciar a partir de dos expresiones: *ira estado* (vinculada a la práctica temporal de estados afectivos de tirantez, enojo, furor o cólera en réplica a una sucesión de acontecimientos, va seguida de incremento de la activación fisiológica) y de rasgos de ira o enojo (percepción de incidentes de enojo de carácter habitual y/o acentuada, que alcanza ser por una extensa condición de contextos que lo provocan, por la propensión a experimentar de modo intenso problemas y entornos negativos, o debido a la interrelación entre uno y otras tendencias. (p. 20)

Smith (como se citó en Mariños, 2017), considera que: cuando se refiere a la ira tiene que ver con las fases subjetivas, a los sentimientos afines y a los procesos de aprendizaje que se caracterizan por ser hostil a lo que le rodea, asimismo, se considera el comportamiento agresivo que continúa a un incidente de ira” (p. 20).

2.2.2 Teoría Comportamental de la Agresividad

Para Buss (como se citó en Acosta, 2018), la agresividad: “forma parte de la personalidad, que se manifiesta de forma constante y sutil en el que se busca agredir. Este hábito congrega particularidades y cualidades, siendo estas de carácter: directo-indirecto, activo-pasivo, físico-verbal, en las cuales se manifiesta la agresión” (p. 15).

Castro (como se citó en Acosta, 2018), define la agresión como:

Manera distintiva en que la persona en la cual usa la agresión como una forma de expresión que varía de acuerdo a las circunstancias. Si el individuo asume esta situación y la hace habitual en su diario vivir, se le establece una forma de ser que se da a través de subclases de agresión, por citar, hay individuos que son apacibles y no verbalmente agresivos, ellos logran violentar y podría alcanzar a matar. Opuesto hay individuos que reprochan, sermonea y amenazan, pero no alcanzan a acometer corporalmente. (p. 15)

Según Buss y Perry (como se citó en Acosta, 2018), la agresividad es la:

Expresión de una conducta impulsiva o violenta es una réplica que ocasiona daño a otro cuerpo. La violencia es de por sí perjudicial pero no debe de ser vista como un elemento aislado, por ellos es importante saber cuál es la intención, la intervención y las prácticas que se llevan a cabo. La clasificación que da es en tres niveles: *Nivel Bajo* (muestras insignificantes de agresividad, regula sus impulsos, no produce daño o lesión), *Nivel Medio* (atenta contra objetos o individuos, pero con una intensidad moderada, de forma verbal, gestual o expresiones violentas

con movimientos físicos que expresan agresividad, pero con pocas posibilidades de perjuicio para el agresor) y *Nivel Alto* (el individuo muestra altos niveles de agresividad. Conducta visiblemente violenta. Consumada reacción agresiva. Ocasiona daño al estímulo que lo origina y así asimismo al agresor, la agresión es verbal y física). (p. 15-16)

Tipos de Agresividad

Buss y Perry (como se citó en Luyo, 2018) explican los tipos de agresividad de la siguiente manera:

Física (Es la más común de todos los tipos y se caracteriza porque se agrede diversas partes del organismo de las personas, por ejemplo: rostro, manos, piernas, abdomen, etc., utilizando armas de fuego o punzo cortantes, etc., con el propósito de dañar o lesionar a otros individuos), *Verbal* (está referido a la actitud negativa en cómo se expresan los mensajes. Está referido a intimidaciones, altercados, agravios, recriminaciones, y exclamaciones. También es una forma de hacer prevalecer su opinión a través de gritos e incluso de ofensas y burlas), *Ira* (desencadenante psicológico para la agresión, es el componente emocional del comportamiento agresivo. Asimismo, es la sensación que aparece luego de ser agraviado) y *Hostilidad* (sentimiento de desconfianza e iniquidad hacia otros, es el elemento cognitivo de la agresión). (p. 50)

2.3. Términos conceptuales

ESTRÉS ACADÉMICO

Es la situación en que la persona se llena de preocupaciones como resultado de que se encuentra agobiada, en este caso porque no tienen manejo adecuado de sus responsabilidades en el estudio.

EXPRESIÓN DE IRA

Es el estado emocional en el cual las personas producto de diferentes factores degeneran en adoptar conductas de enojo que vienen a ser el resultado de situaciones agobiantes que el individuo no encuentra fácil resolver.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

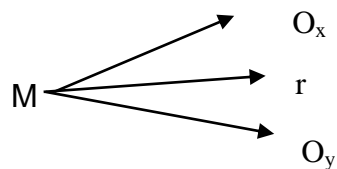
3.1. Tipo

Se ha establecido que el trabajo es descriptivo y cuantitativo, además de correlacional, porque las variables de estudio se han complementado con las bases teóricas más importantes y además porque la finalidad es relacionar las variables propuestas.

3.2. Diseño de investigación

Es no experimental pues no se aplica ningún experimento y transversal pues ha recogido información para analizarlos y llegar a los resultados, además que se ha ahondado en las teorías principales en cuanto a los temas propuestos.

Su diagrama es el siguiente:



3.3. Nivel

La investigación es de nivel descriptivo.

3.4. Enfoque

Cuantitativo porque los resultados obtenidos se procesaron de manera numérica.

3.5. Población y muestra

30 alumnos divididos en 12 varones y 18 mujeres del V ciclo en el 2019 I asistieron regularmente a la UNJFSC, y la muestra fue la misma población de estudio por considerar sencillo trabajar con ese número de estudiantes ya que se les tiene agrupados en las aulas y tienen la mejor disposición de colaborar.

3.6 Matriz de operacionalización

Tabla 1. Variable *Estrés académico*.

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Niveles	Ranfos
Estresores		9	Leve	9 -20
			Profundo	21 -32
			Moderado	33 -45
Sistema reacciones		15	Leve	15 -34
			Profundo	35 -54
			Moderado	55 -75
Estrategias de afrontamiento		8	Leve	8 -18
			Profundo	19 -29
			Moderado	30 -40
Estrés académico		32	Leve	32 -74
			Profundo	75 -117
			Moderado	118 -160

Tabla 2. *Variable Expresión de ira*

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Niveles	Rangos
Estado de ira		15	Bajo	15 -29
			Moderado	30 -44
			Alto	45 -60
Rasgos de ira		10	Bajo	10 -19
			Moderado	20 -29
			Alto	30 -40
Expresión de ira y control de ira		24	Bajo	24 -47
			Moderado	48 -71
			Alto	72 -96
Expresión de ira		49	Bajo	49 -97
			Moderado	98 -146
			Alto	147 -196

3.7 Técnica e instrumentos

Técnicas

- Observación
- Encuesta

Instrumentos

- Ficha de Observación: Gracias a la cual se ha podido medir el comportamiento de las personas que forman la población de estudio cuando están en el aula de

clases enfrentando situaciones de estrés en el ámbito académico, así como las diversas manifestaciones de enojo que presentan.

- Se trabajó con la escala de estrés académico cuyo nombre es SISCO, la misma que fue adaptada por Puestas en el año 2010 y que es la que se asemeja mucho a la realidad problemática.

- **Dimensiones que evalúa:**

- a) Estresores: Son síntomas que se presentan en las personas que experimentan situaciones que se les hace difícil resolver. En el ámbito académico suele suceder cuando los estudiantes no logran comprender una asignatura o tienen exceso de actividades que el tiempo les queda corto para desarrollar algún trabajo generando sensaciones fisiológicas tales como latidos intensos del corazón, tensión de los músculos y respiración fuerte, entre otras.
- b) Síntomas reacciones: Estos se caracterizan por ser invisibles, pero si son sintomáticos y se dan dentro de las personas, estos se experimentan cuando una persona no puede resolver situaciones que le generan estrés.
- c) Estrategias de afrontamiento: Son las formas de comportarse y que es peculiar cuando las personas están estresadas. No siempre el comportamiento es el mismo, y estas formas de afrontar las situaciones de estrés se dan de vez en cuando, pero van alterando la conducta de las personas.

Normas de calificación: Se manejarán las fichas de observación, las mismas que tienen cinco alternativas de calificaciones y se ha marcado de acuerdo a lo observado por cada

uno de los estudiantes. Una vez concluida la etapa de recolección de los datos, ya con los resultados se procedió a ubicarlos por niveles.

Validez: Para validar el instrumento que mide el estrés académico se llevó a cabo una evaluación del cuestionario que cumple con los requisitos básicos de un instrumento como son la coherencia y la consistencia, por eso los ítems que pertenecen al inventario fueron evaluados en forma global y específica.

Confiabilidad: Se aplicaron dos estadísticos de confiabilidad, en primer lugar, la confiabilidad por mitades, que alcanzó un valor 0.87 y el Alfa de Cronbach que logró un valor de 0.90.

El inventario de ira fue elaborado en el año 2001 y fue adaptado por Vasallo y Francis en el 2013, en este caso las calificaciones de respuesta brindadas van de 1 al 4 y el estudiante es quien tendrá que elegir de entre ellas la que más se adecúe a la realidad que experimenta en su vida diaria. La aplicación de este instrumento es posible hacerlo en grupo o de manera individual, si se hace de la última forma, se tendrá que tomar las precauciones para evaluar a todos los considerados dentro de la población de estudio. A su vez este instrumento evalúa a la variable completa, y la variable ha sido dividida en tres dimensiones para una mejor evaluación de la misma y para mejor claridad al momento de desarrollarla en la base teórica. A continuación, se presentan las dimensiones que se evaluaron: Estado, rasgo y expresión.

Calificación: Según el inventario que se les aplica a los estudiantes, las calificaciones que se han considerado son cuatro, que van desde el 1 al 4, y una vez que se han obtenido completos las hojas de inventario de toda la población de estudio, se procede a procesarlos por niveles que ya han sido establecidos.

Validez y confiabilidad: En este caso al inventario que mide la expresión de ira, se le aplicó el Alpha de Cronbach para medir su estado de confiabilidad, tanto de manera general, como ítem por ítem para ver si alguno de ellos presentara dificultad al momento de la aplicación, sin embargo en ambos casos y al término de la evaluación, se obtuvo un valor de 0.862 de manera general y valores que oscilan en relación a este valor obtenido por cada ítem, por lo tanto de manera general con respecto al inventario, y de manera específica, ítem por ítem, se considera y se acepta que la confiabilidad es muy buena.

A su vez ambos inventarios que forman parte de los instrumentos de la presente investigación, fueron sometidos al juicio de expertos, formado por profesionales que conocen del tema y que pudieron evaluar los instrumentos y dar sus opiniones acerca de ambos, en este caso los expertos coincidieron que los inventarios cumplen con los requisitos básicos de un adecuado instrumento.

3.8. Procesamiento de datos

Procesamiento manual

En este estudio para ambas variables de estudio, se han tomado en cuenta instrumentos que permiten su medición, y a través de la aplicación de las mismas a los estudiantes que conforman la población investigada se procede a aplicar estos instrumentos. Después de aplicar las escalas, se procederá a tabular los resultados.

Tratamiento estadístico

Se aplicó el estadístico SPSS a través del cual se ha podido realizar los procedimientos para lograr finalmente los resultados por parte de cada una de ellas.

Dentro de este punto se ha tomado en cuenta determinar los siguiente:

Elaboración de tablas y figuras que permiten evaluar de manera individual y en cruce de variables.

Correlación con el estadístico de Chi cuadrada.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.1. Análisis univariado

Tabla 3. Variable Estrés Académico

Estrés académico					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Leve	9	30,0	30,0	30,0
	Moderado	5	16,7	16,7	46,7
	Profundo	16	53,3	53,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos

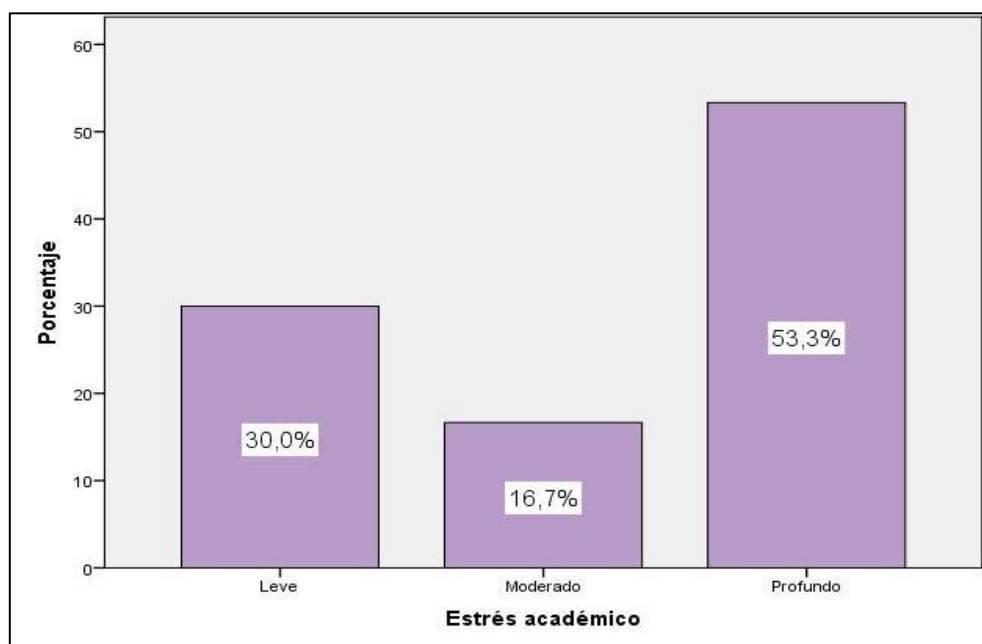


Figura 1. Variable Estrés Académico

El 53,3% del total de la población de estudio alcanzó nivel profundo en la variable estrés académico, un 30,0% alcanzó nivel leve y un 16,7% alcanzó nivel moderado.

Tabla 4. Dimensión estresores

Estresores					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Leve	13	43,3	43,3	43,3
	Moderado	5	16,7	16,7	60,0
	Profundo	12	40,0	40,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos

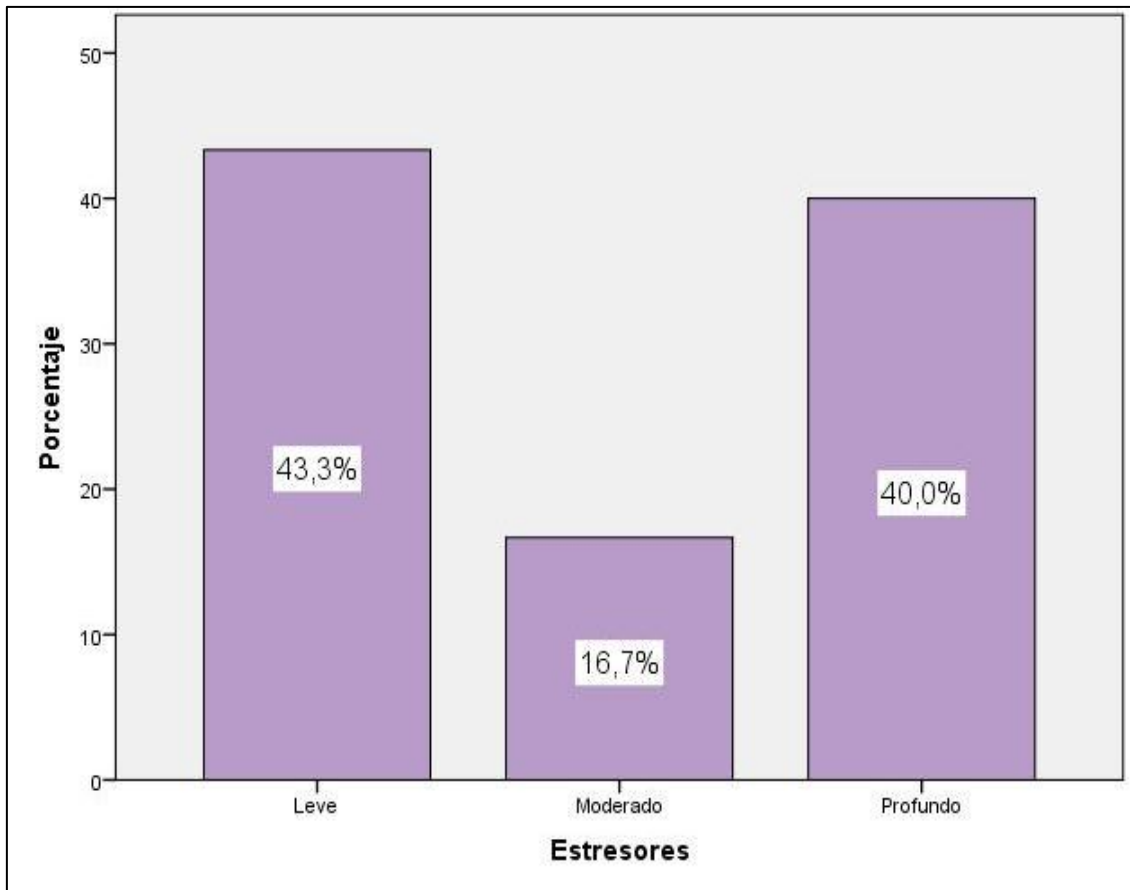


Figura 2. Dimensión estresores

El 43,3% del total de la población de estudio alcanzó nivel leve en la dimensión estresores, un 40,0% alcanzó nivel profundo y un 16,7% alcanzó nivel moderado.

Tabla 5. Dimensión Síntomas reacciones

Síntomas reacciones					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Leve	10	33,3	33,3	33,3
	Moderado	5	16,7	16,7	50,0
	Profundo	15	50,0	50,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos

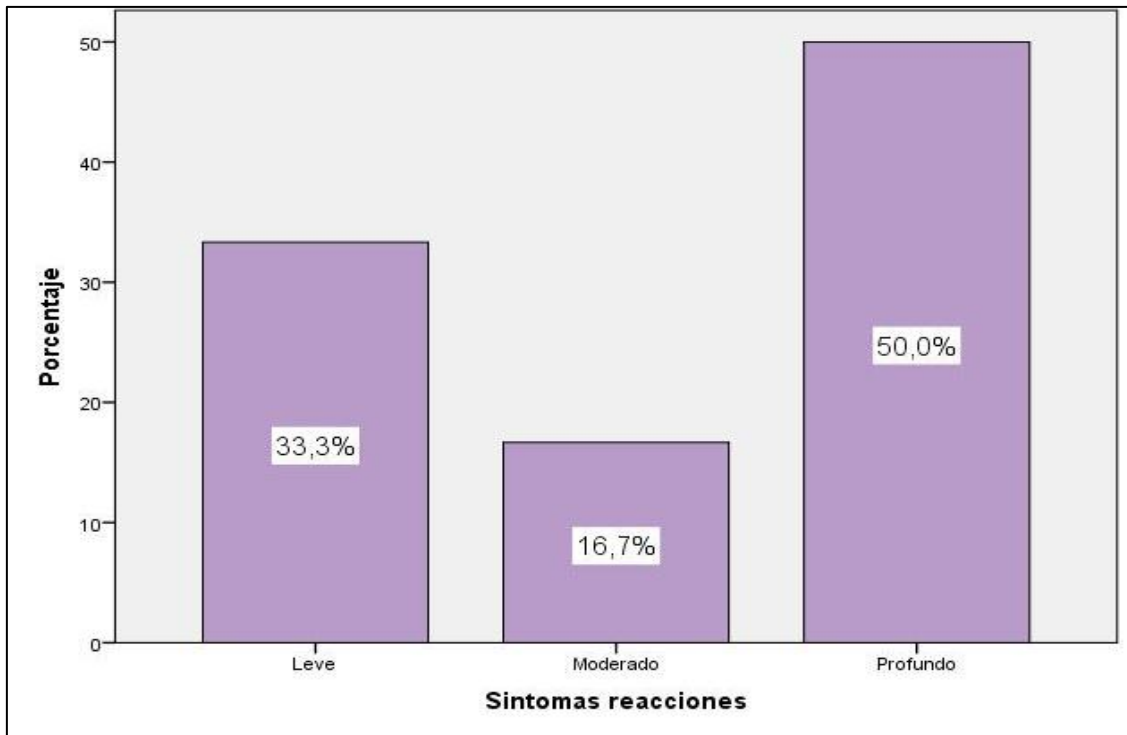


Figura 3. Dimensión Síntomas reacciones

El 50,0% del total de la población de estudio alcanzó nivel profundo en la dimensión síntomas reacciones, un 33,3% alcanzó nivel leve y el 16,7% alcanzó moderado.

Tabla 6. Dimensión Estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Leve	12	40,0	40,0	40,0
	Moderado	5	16,7	16,7	56,7
	Profundo	13	43,3	43,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos

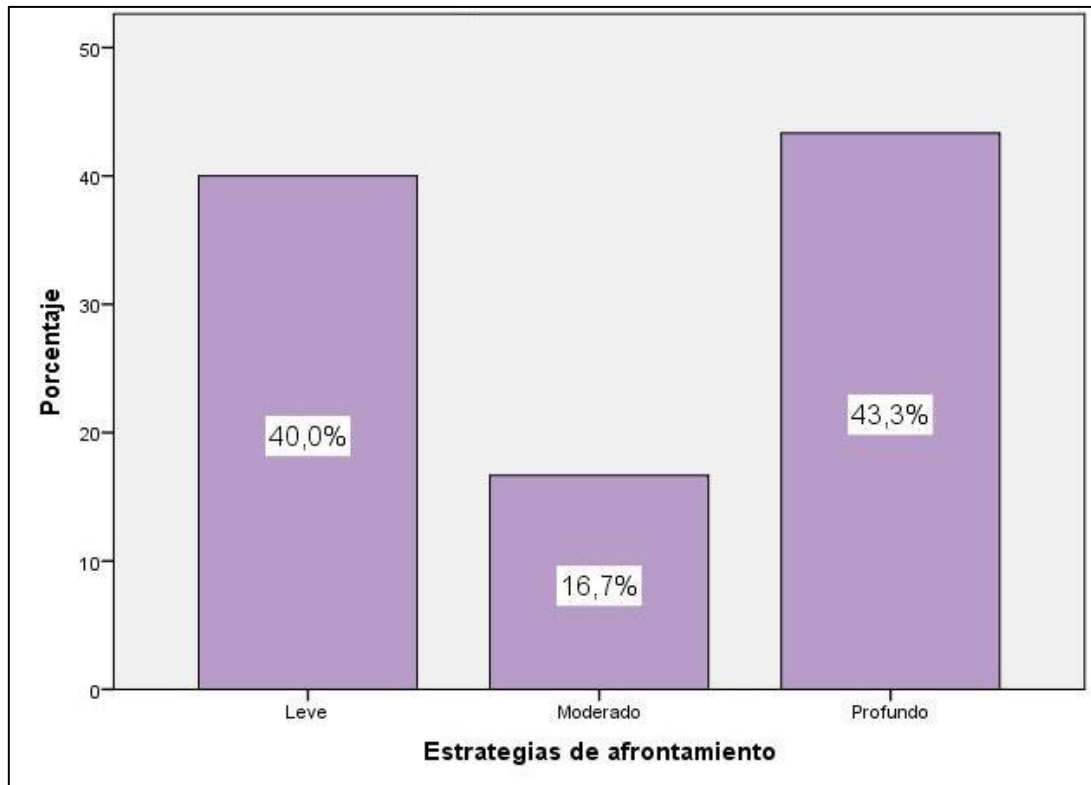


Figura 4. Dimensión Estrategias de afrontamiento

El 43,3% del total de la población de estudio alcanzó nivel profundo de estrategias de afrontamiento, un 40,0% alcanzó nivel leve y un 16,7% alcanzó nivel moderado.

Tabla 7. Variable *Expresión de ira*

Expresión de ira					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Leve	5	16,7	16,7	16,7
	Moderado	7	23,3	23,3	40,0
	Profundo	18	60,0	60,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos

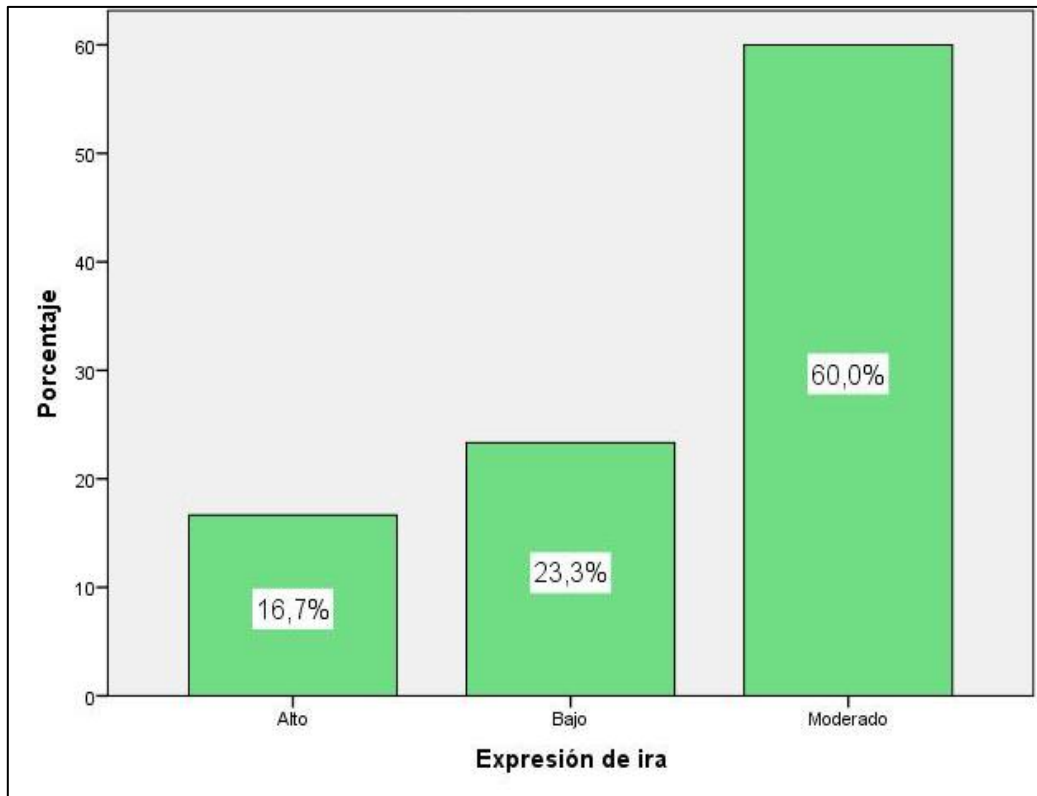


Figura 5. Variable *Expresión de ira*

El 60,0% del total de la población de estudio alcanzó nivel moderado en la variable expresión de ira, un 23,3% alcanzó nivel bajo y un 16,7% alcanzó alto.

Tabla 8. Dimensión Estado de ira

Estado de ira					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Leve	7	23,3	23,3	23,3
	Moderado	7	23,3	23,3	46,7
	Profundo	16	53,3	53,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos

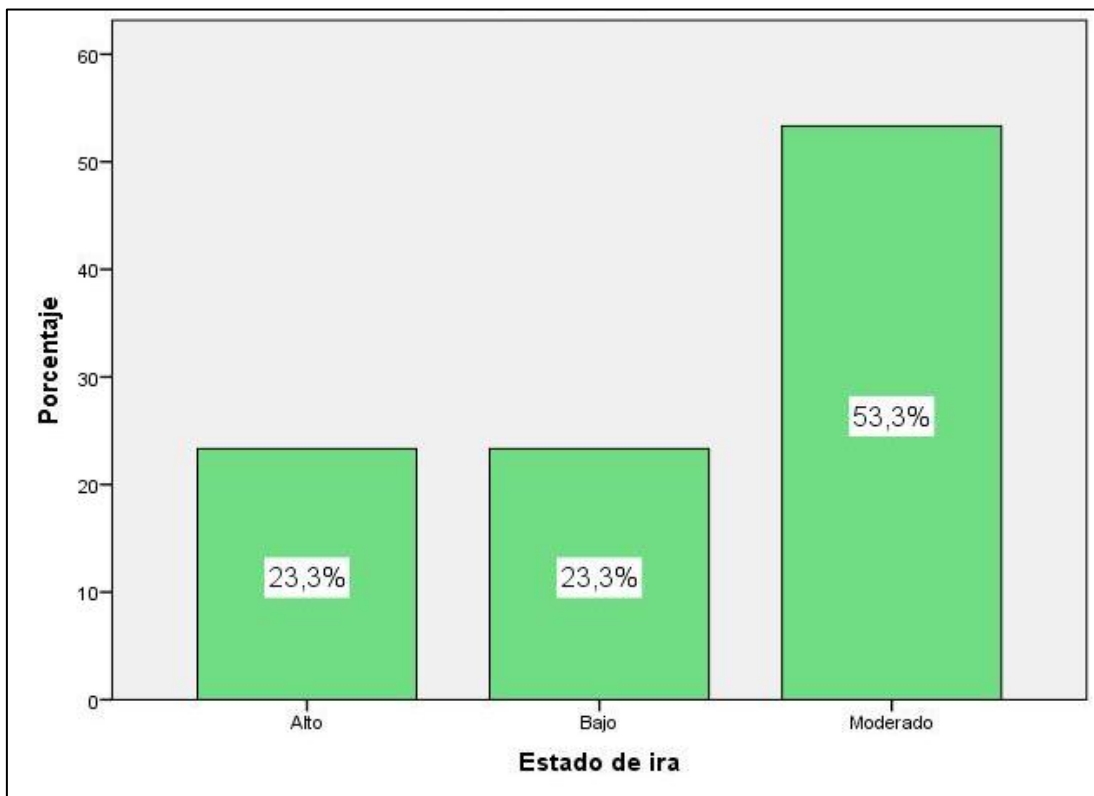


Figura 6. Dimensión Estado de ira

El 53,3% del total de la población de estudio alcanzó nivel moderado en estado de ira, un 23,3% alcanzó nivel bajo y un 23,3% alcanzó nivel alto.

Tabla 9. Dimensión Rasgo de ira

Rasgo de ira					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Leve	5	16,7	16,7	16,7
	Moderado	9	30,0	30,0	46,7
	Profundo	16	53,3	53,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos

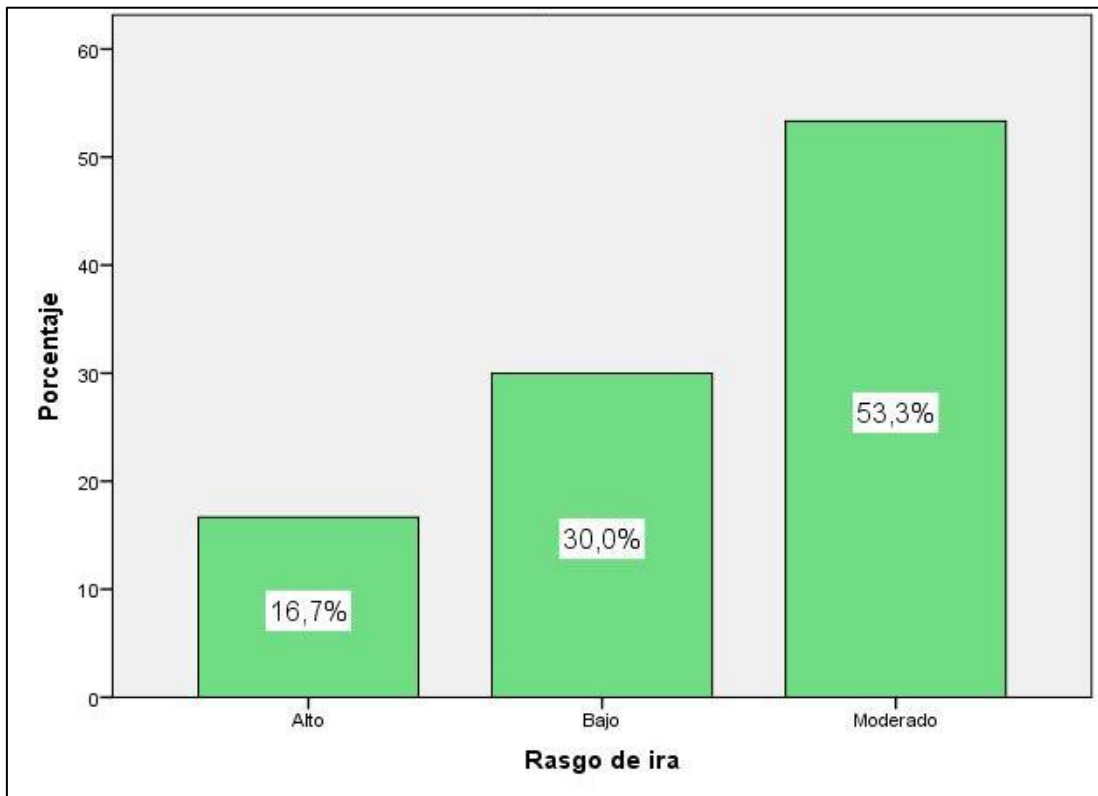


Figura 7. Dimensión Rasgo de ira

El 53,3% del total de la población de estudio alcanzó nivel moderado de rasgo de ira, 30,0% alcanzó nivel bajo y 16,7% alcanzó alto.

Tabla 10. Dimensión Expresión de ira y control de ira

Expresión de ira y control de ira					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Leve	6	20,0	20,0	20,0
	Moderado	7	23,3	23,3	43,3
	Profundo	17	56,7	56,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos

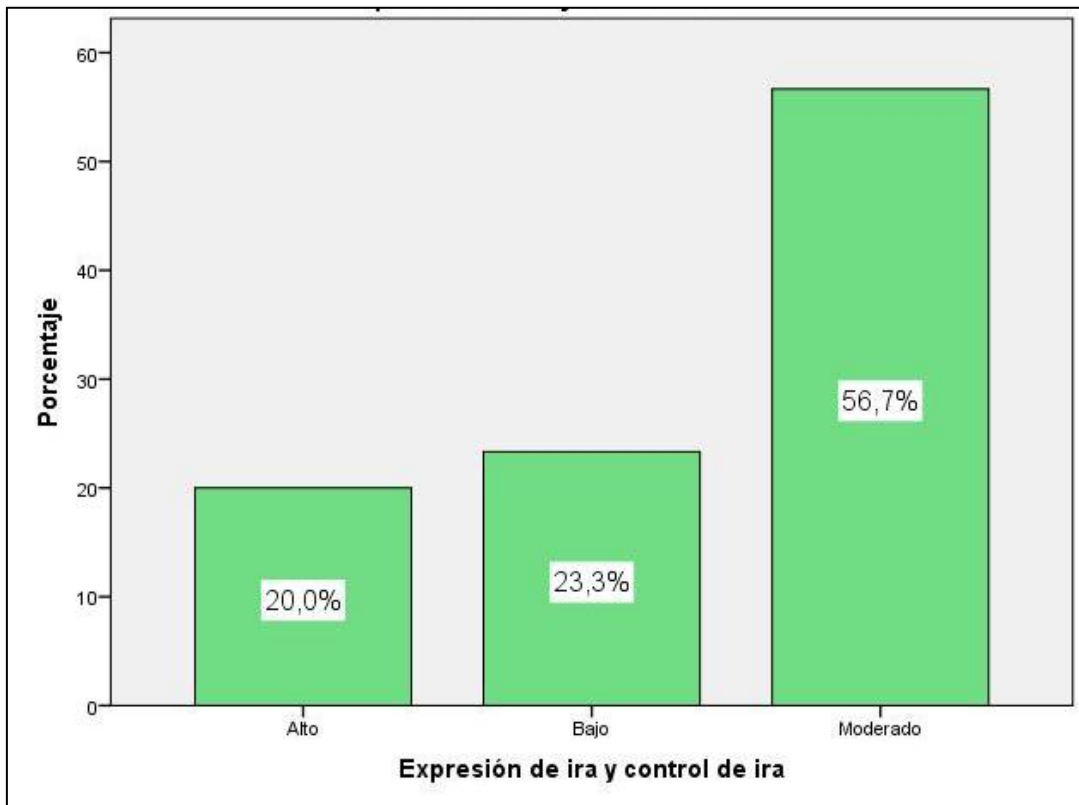


Figura 8. Dimensión Expresión de ira y control de ira

El 56,7% del total de la población de estudio alcanzó nivel moderado en expresión y control de ira, 23,3% alcanzó nivel bajo y 20,0% alcanzó alto.

4.2. Contrastación de hipótesis

Hipótesis general

Ha: El estrés académico se relaciona directa y de manera significativa con la ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.

H₀: El estrés académico no se relaciona directa y de manera significativa con la expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.

Tabla 11. *Relación entre el estrés académico y la expresión de ira*

Correlaciones				
			Estrés académico	Expresión de ira
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	,556**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	30	30
	Expresión de ira	Coefficiente de correlación	,556**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	30	30

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

El resultado fue $r= 0.556$, con una $p=0.000(p<.05)$. Por eso, se evidencia la relación entre el estrés académico y la expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC. La correlación es **moderada**.

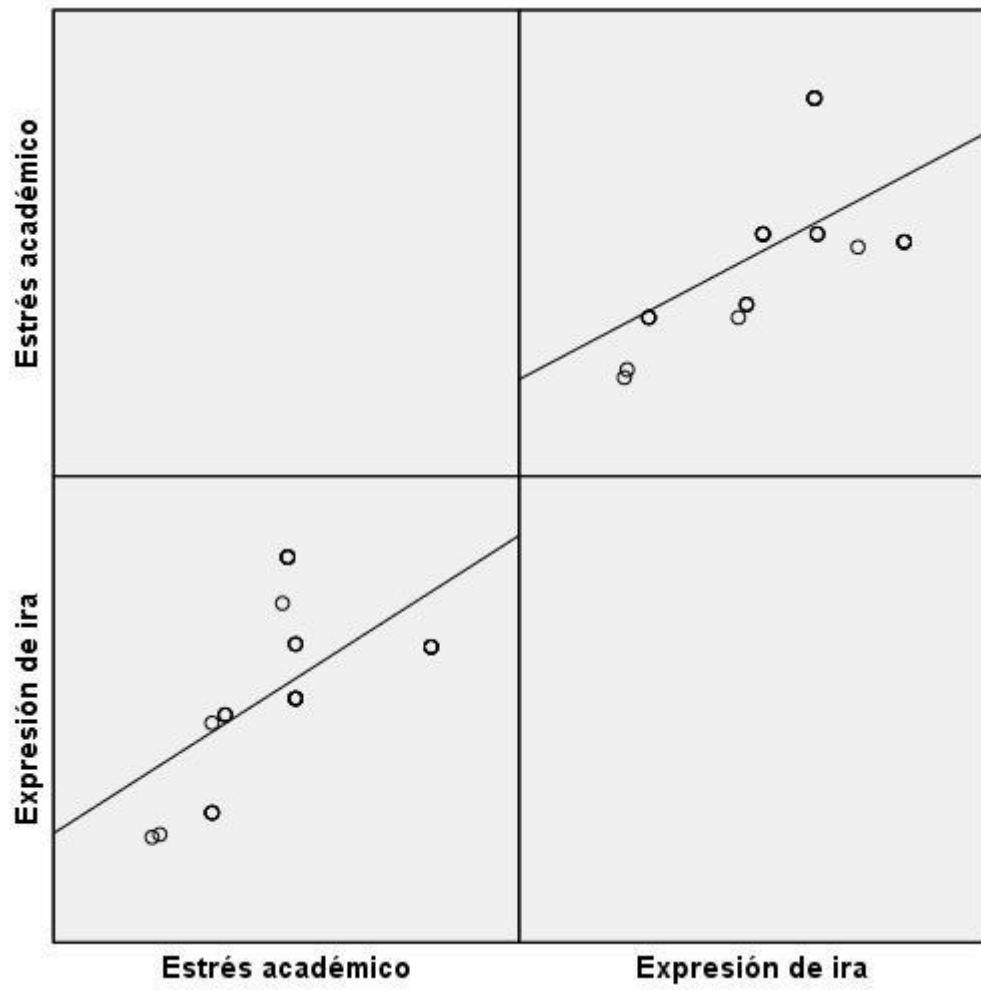


Figura 9. Relación entre el estrés académico y la expresión de ira

Hipótesis específica 1

Ha: Los estresores se relacionan directa y significativamente con la expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC

Ho: Los estresores no se relacionan directa y significativamente con la expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.

Tabla 12. *Relación entre los estresores y la expresión de ira*

		Correlaciones		
			Estresores	Expresión de ira
Rho de Spearman	Estresores	Coefficiente de correlación	1,000	,553**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	30	30
	Expresión de ira	Coefficiente de correlación	,553**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	30	30

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

El resultado fue $r=0.553$, con una $p=0.000(p<.05)$. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe relación entre los estresores y la expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC. La correlación es **moderada**.

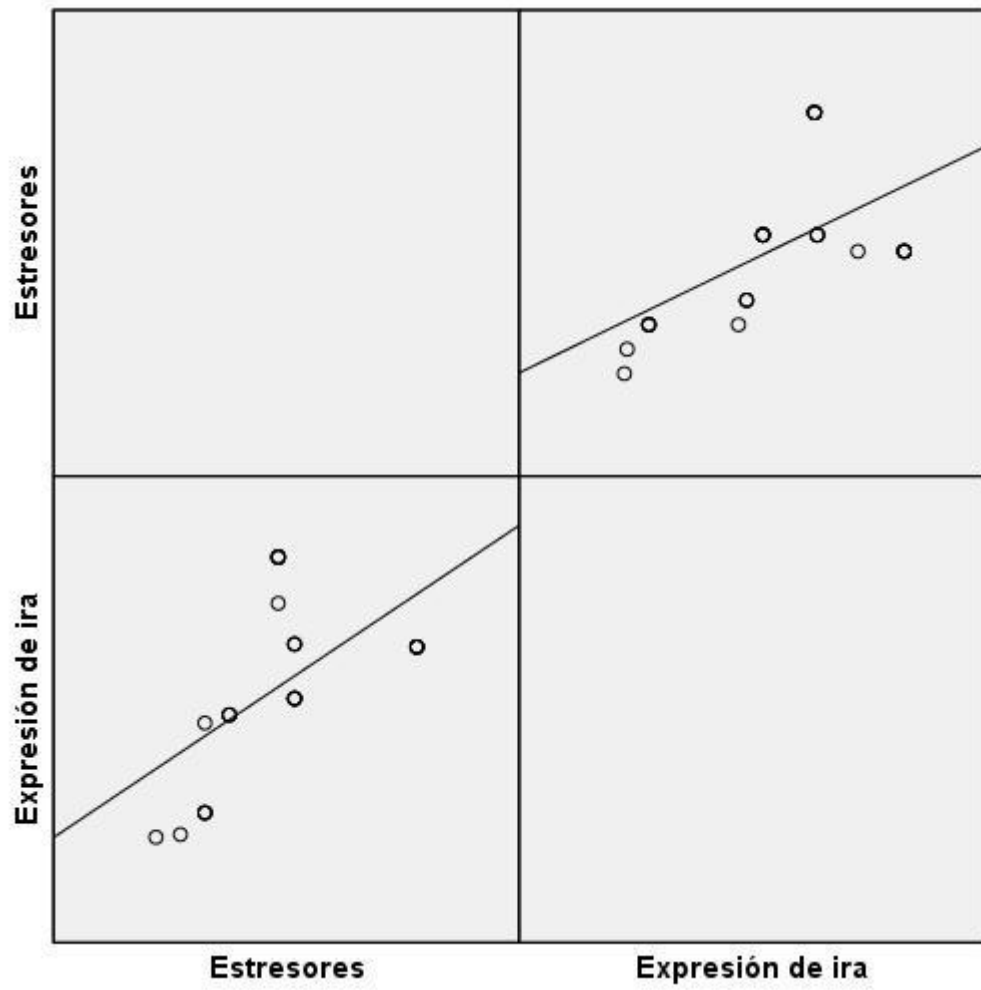


Figura 10. Relación entre los estresores y la expresión de ira

Hipótesis específica 2

Ha: Los síntomas reacciones se relacionan directa y significativamente con la expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, Universidad José Faustino Sánchez Carrión

Ho: Los síntomas reacciones no se relacionan directa y significativamente con la expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, Universidad José Faustino Sánchez Carrión

Tabla 13. *Relación entre los síntomas reacciones y la expresión de ira*

Correlaciones				
			Síntomas reacciones	Expresión de ira
Rho de Spearman	Síntomas reacciones	Coefficiente de correlación	1,000	,824**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	30	30
	Expresión de ira	Coefficiente de correlación	,824**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	30	30

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

El resultado fue $r= 0.824$, con una $p=0.000(p<.05)$. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe relación entre los síntomas reacciones y la expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.

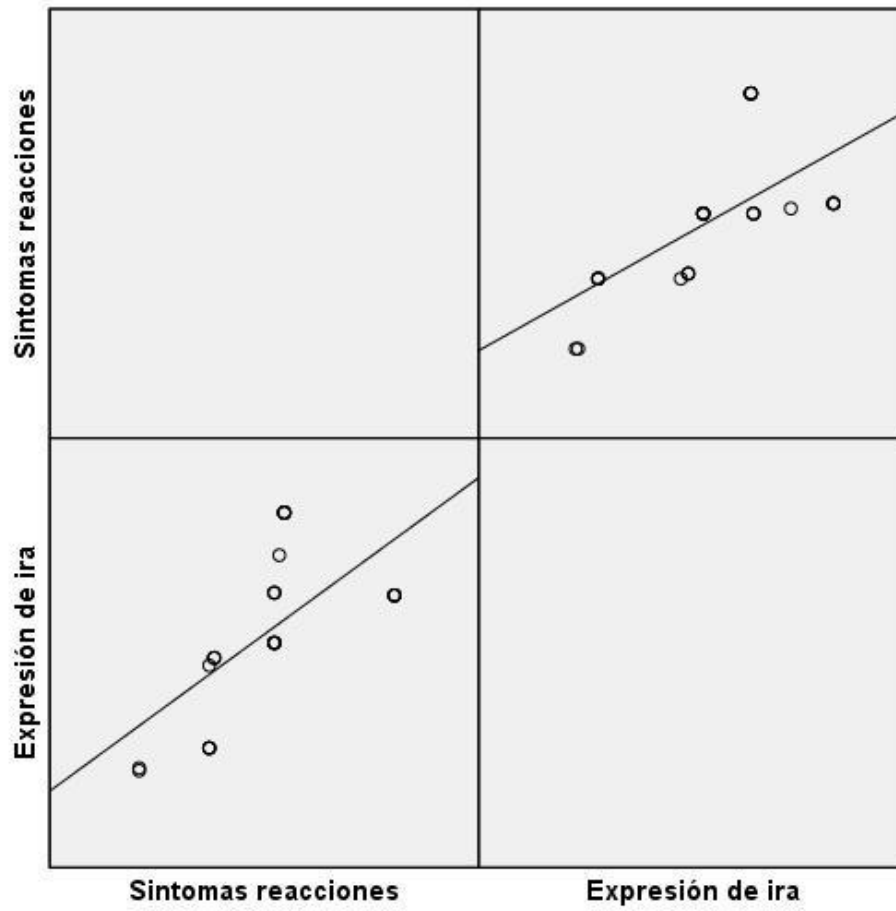


Figura 11. Relación entre los síntomas reacciones y la expresión de ira

Hipótesis específica 3

Ha: Las estrategias de afrontamiento se relacionan directa y significativamente con la expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Ho: Las estrategias de afrontamiento no se relacionan directa y significativamente con la expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 14. *Relación entre las estrategias de afrontamiento y la expresión de ira*

Correlaciones				
			Estrategias de afrontamiento	Expresión de ira
Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	1,000	,646**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	30	30
	Expresión de ira	Coefficiente de correlación	,646**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	30	30

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

El resultado fue $r=0.646$, con una $p=0.000(p<.05)$. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC. La correlación es **buena**.

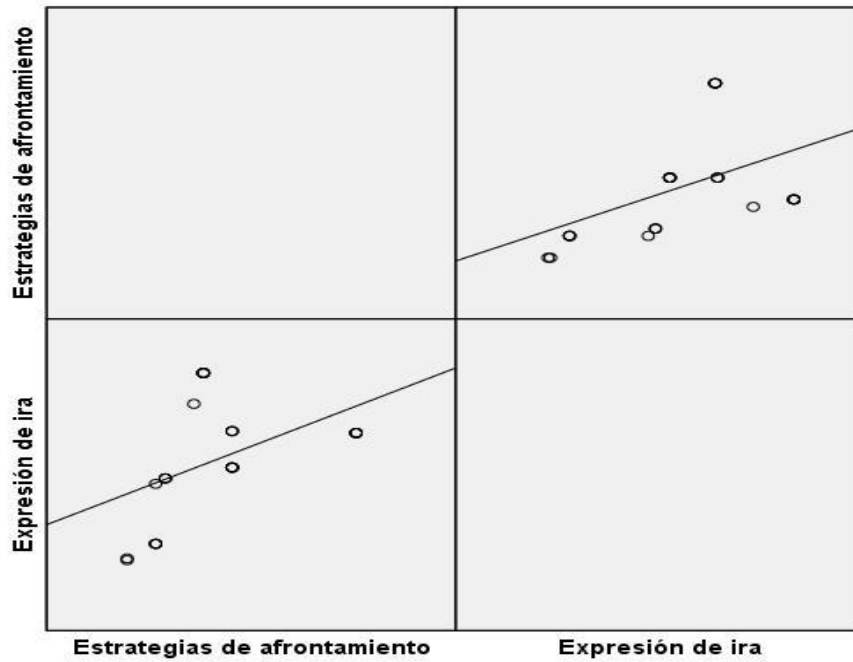


Figura 12. Estrategias de afrontamiento y expresiones de ira

4.3. Discusión

Medina y Martínez (2012), llegaron a las conclusiones siguientes:

No siempre es considerado negativo, debido a que en ciertas circunstancias puede producir a que la persona realice determinadas actividades. El Estrés Académico ha sido visto por la colectividad como algo común en los estudiantes, a medida en que avanzan en sus estudios y por ende su nivel académico, no obstante, las consecuencias en los estudiantes que presentan este tipo de estrés son graves, debido a ello es trascendente estar al tanto de como poder sobrellevarlo. Debido a ello una alternativa al problema fue desarrollar un taller para enfrentar el estrés. Este tiene su origen en como enseñan los docentes, el modelo académico,

las formas de evaluar, la carga de tareas al final del ciclo, por ello se debe de coordinar un trabajo conjunto para que el estrés sea de menor impacto en los estudiantes. (pp. 65-68)

Cardona Villa (2015), en su investigación sobre procrastinación y estrés se

hallaron correlaciones entre las variables establecidas. Así mismo se hallaron diferencias para cada pregunta. (p. 8)

Abreu, et al. (2016), en su investigación sobre los niños y factores psicosociales asociados al estrés académico en la Universidad de los estudiantes mostraron un nivel de estrés moderado, influido por su práctica cotidiana como: alimentación, interacción social, entorno familiar y elementos psicosociales dominantes. Se observa que la población femenina es la más afectada, así mismo el exceso de las tareas y la falta de tiempo influyen en la aparición del estrés. Se determinaron los factores estresores y se comprobó como el medio ambiente universitario es un componente determinante en el cambio el estilo y forma de vida de cada estudiante. (pp. 49-50)

López, J. A. C., y Hernández, C. E. M. (2018), llegaron a los siguientes resultados:

Los estudiantes del segundo semestre tienen mayor nivel de estrés que los demás. Al compararse la bibliografía con los resultados se confirman las probables causas de los niveles altos de estrés. Se reconocieron los

estresores que más perturbaban a los estudiantes y se dieron las recomendaciones para evitar mayor atraso académico a causa de este problema. Por último, se afirma que si hay estrés académico en la Escuela de Nivel Medio Superior de Guanajuato, así mismo hay acrecentamiento de estrés en estudiantes del segundo semestre que ha causado un bajo rendimiento académico, por lo que es urgente tomar medidas preventivas para no finalizar en un atraso académico grave. (p. 2076)

Mariños R., B. J. (2017), llegó a los siguientes resultados:

El estrés académico y la expresión de ira obtuvieron 0.354. En los niveles de estrés académico predomina el nivel profundo con 82% y en expresión de ira predomina el nivel alto con 65.4%. Estrés académico y rasgo de ira obtuvo $\rho = 0.191$. El estrés académico y expresión y control de ira, obtuvo $\rho = 0.195$. Expresión de ira y estresores obtuvo $\rho = 0.288$. Expresión de ira y síntomas reacciones obtuvo $\rho = 0.329$. Expresión de ira y estrategias de afrontamiento obtuvo $\rho = 0.378$. (p. 47)

Romero Gonzales, J. M., y Romero Gonzales, M. (2017), en su investigación llegaron a los siguientes resultados:

La mayoría valora su calidad de vida entre los niveles de baja calidad de vida, y mala calidad de vida; los varones expresan porcentajes mayores a las mujeres. En relación al estrés académico la mayoría de estudiantes (64.4%) se hallan en el nivel “profundo”, ocurriendo más en estudiantes mujeres (61.5%) y en los varones (59.7%). En conclusión, si hay relación

significativa inversa entre calidad de vida y estresores y síntomas, no obstante, no hay relación con estrategias de afrontamiento. Se llega a concluir que los estudiantes muestran niveles bajos en su calidad de vida y altos en estrés académico. (p. 56-57)

Acosta Boza, J. R. (2018), llegó los siguientes resultados:

Hay relación directa y significativa entre agresividad y estrés académico en estudiantes del Callao. Hay relación directa y significativa entre estrés académico y aspecto física de agresión. Hay relación directa y significativa entre estrés académico y aspecto verbal de agresión Hay relación directa y significativa entre estrés académico y hostilidad de agresión. Hay relación directa y significativa entre estrés académico y la ira de agresión. (p. 39)

Chuna, A., & Gracia, M. (2018), investigó acerca de las estrategias que regulan la afectividad cuando se pasa por situaciones de tristeza o lo contrario que es el enojo. En este caso regular situaciones de ira o tristeza ayuda a los estudiantes a controlar el equilibrio de los jóvenes que les ayuda a estar en las mejores condiciones para lograr sus metas. Llegando a las siguientes conclusiones:

Con respecto a las relaciones que hay entre las parejas universitarias son relevantes porque se ubican en un lugar especial en la vida de los jóvenes. En relación al sexo, las tácticas más usuales son la rumiación y distracción. Las mujeres ante sucesos desagradables buscan apoyo social

y, reevaluar su crecimiento personal; con más frecuencia que los que los varones. Los estudiantes utilizan frecuentemente tácticas adaptativas y no desadaptativas. Ante la tristeza o la ira los universitarios frecuentemente hacen uso de la distracción. (pp. 37-38)

Medina Ríos, P. V. (2018), desarrolló un trabajo que trata acerca de las expresiones de ira, según sea varón o mujer, y las conclusiones fueron:

No hay divergencias cuando se trata de las expresiones de ira cuando se trata de varón o mujer, porque es lo mismo. Con respecto a las expresiones y el control del enojo tampoco existen diferencias entre lo que experimenta el varón y la mujer, pero si se presentan valores más sutiles en relación a las mujeres. (p. 55)

Rodríguez, D., y Patricia, G. (2018), en su investigación que se refiere a las relaciones que hay dentro de las familias y su relación con las conductas agresivas en Florencia de Mora. Finalmente se llegó a las siguientes conclusiones:

Existe correlación opuesta con un resultado medio entre las variables relaciones dentro de la familia y en cuanto a la unión y apoyo que tiene que ver con los lazos afectivos que hay entre ellos y que se desarrollan y fortalecen con cada acción, relacionándolo con los factores de agresividad tanto en el aspecto físico, emocional, en cuanto a las formas de ira y a la hostilidad. Asimismo, hay una asociación de la dimensión dificultades con los componentes de los comportamientos agresivos; y a

excelentes relaciones en la familia, coexistirán conductas agresivas mínimas.

Cuando se trata de las relaciones que hay dentro de la familia se pueden ver que se relacionan con las conductas agresivas que desarrollan los miembros de ésta. Lo que se ha encontrado es que hay relación inversa entre las relaciones que se dan dentro de las familias y las conductas llenas de agresividad, por eso se concluye que, a mayor unión familiar, menos conductas agresivas. Además, también se ha encontrado relación entre las dificultades y comportamientos llenos de agresividad que algunos de ellos presentan producto de factores externos a ellos. (p.51)

Luyo Venegas, D. (2019), planteó una propuesta de trabajo en la que se incluye tareas que se relacionan con el control emocional, con lo cual se quiso aportar en estrategias para mejorar la forma como los jóvenes manejan sus arranques de ira mejorando en sus relaciones con los demás, y una vez que se concluyó, se llegó a las siguientes conclusiones:

Los hallazgos manifiestan que los niveles de relaciones intrapersonales e interpersonales con respecto a la agresividad se alcanzó un nivel medio 47,1%. Con respecto a la irritabilidad, lo que más se alcanzó es el nivel bajo 37,9%. Asimismo, con respecto a las relaciones intrapersonales e interpersonales, alcanzó los porcentajes más altos el nivel bajo 42,5%, y en segundo lugar 32,2% que se encuentran en un nivel medio de relaciones intrapersonales e interpersonales, y 25,3% obtuvo alto nivel en

cuanto a relaciones. Finalmente, con respecto a las relaciones intrapersonales e interpersonales alcanzó nivel bajo. (p. 5)

Se han encontrado semejanzas con los trabajos de los extranjeros Medina, M. E. G., y Martínez, S. G. (2012); Cardona Villa, L. C. (2015) y Abreu, N., Camacho, D., González, M., Mancilla, B., y Barillas, D. (2016) y López, J. A. C., y Hernández, C. E. M. (2018), y los connacionales Mariños R., B. J. (2017); Romero Gonzales, J. M., y Romero Gonzales, M. (2017); Acosta Boza, J. R. (2018); Chuna, A., & Gracia, M. (2018); Medina Ríos, P. V. (2018); Rodríguez, D., y Patricia, G. (2018); y Luyo Venegas, D. (2019), en su investigación determinaron que efectivamente hay relación de las variables que corresponden al estrés en lo académico y las expresiones de ira que presentan los estudiantes, además que no hay distinción de género en cuanto a ello.

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Terminado del procesamiento de datos se llegó a las siguientes conclusiones:

Primera: Hay relación del estrés en lo académico con las expresiones de ira en los estudiantes que formaron la población de esta investigación, alcanzando una correlación de Spearman de 0.556, lo que significa que hay correlación en grado moderado.

Segunda: Hay estrecha relación de los estresores y las expresiones de ira en los universitarios que formaron la población de esta investigación alcanzando una correlación de Spearman de 0.553, lo que significa que hay correlación en grado moderado.

Tercera: Hay relación de los síntomas reacciones y las expresiones de ira en los estudiantes universitarios que formaron la población de esta investigación alcanzando una correlación de Spearman de 0.824, lo que significa que hay correlación en grado muy bueno.

Cuarta: Hay relación de las estrategias con las que realiza el afrontamiento y la expresión de ira en los universitarios que formaron la población de esta investigación, alcanzando una correlación de Spearman de 0.646, lo que significa que hay correlación en grado muy bueno.

5.2. Recomendaciones

1. Que los docentes participen en la solución del problema rediseñando sus procesos de aprendizaje en los cuales se baje el nivel de estrés que podrían estar generando ciertas actividades, cambiándolas por actividades más sugerentes que motiven al estudiante aun cuando la exigencia sea mayor, sin embargo, cuando se sienten contentos y motivados hasta lo más difícil o lo que demanda mucha concentración es posible realizarlo. Por eso todo va depender de cómo se sugiera e procedimiento de aprendizaje.
2. En la Facultad donde se realizó la investigación proponer que se lleven a cabo talleres de mejora en cuanto al tema del estrés para que puedan bajar esos niveles altos que presentan y de esa forma controlar las expresiones de ira a través de dichos talleres.

3. Recomendamos igualmente, que en la facultad dentro del programa de tutoría se tome en cuenta el tema del estrés en los estudiantes y se haga tutoría grupal e individual para mejorar algunos casos que se hayan presentado y en los cuales los estudiantes se hayan sentidos incómodos por sentir estrés y no saber cómo enfrentarlo.

4. Finalmente, permanentemente fuera y dentro de las sesiones de clase se debe fomentar el desarrollo de habilidades sociales, que permitan enfrentar de otra manera la influencia negativa del entorno familiar o universitario vinculado al estrés académico y a expresiones de ira como consecuencia de ello.

REFERENCIAS

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS:

- Abreu, N., Camacho, D., González, M., Mancilla, B., y Barillas, D. (2016). *Factores psicosociales asociados al estrés académico en estudiantes de la escuela de artes visuales universidad de los andes*. Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud, 1(2), 36.
- Acosta Boza, J. R. (2018). Agresividad y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de dos instituciones educativas de la Provincia Constitucional del Callao, 2018.
- Cardona Villa, L. C. (2015). *Relaciones entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes universitarios*.
- Chuna, A., y Gracia, M. (2018). *Estrategias de regulación de la afectividad en episodios de tristeza e ira, en estudiantes de psicología de una universidad particular de Chiclayo*, 2017.
- López, J. A. C., y Hernández, C. E. M. (2018). *El estrés académico y su efecto en el desempeño escolar en estudiantes de Nivel Medio Superior. Jóvenes en la ciencia*, 4(1), 2073-2077.
- Luyo Venegas, D. (2019). *Propuesta de un programa de control emocional para las relaciones intra e interpersonales en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Esperanza de la urbanización Miguel Grau, Ate-Lima*, 2017.

- Mariños, B. (2017). *Estrés académico y expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las instituciones públicas del distrito de Chosica.*
- Medina, M. E. G., y Martínez, S. G. (2012). *Estrés académico en el nivel medio superior. Revista en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías, 1(2).*
- Medina Ríos, P. V. (2018). *Expresión de ira, según género, en estudiantes del quinto de secundaria de una institución educativa.*
- Rodríguez, D., y Patricia, G. (2018). *Relaciones intrafamiliares y conductas agresivas en estudiantes de secundaria del distrito de Florencia de Mora.*
- Romero Gonzales, J. M., y Romero Gonzales, M. (2017). *Calidad de vida y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, agosto de 2016.*

Metodológicas

- APA. (1998). *Manual de estilo de Publicaciones de la American Psychological Association. Edit. El Manual Moderno. S.A. México.*
- Carrasco, S. (2005). *Metodología de la Investigación Científica. Aplicación en educación y otras ciencias sociales. Primera Edición.* Editorial San Marcos. Lima Perú.
- Hernández S., Fernández C. y Baptista L. (1999). *Metodología de la Investigación Científica. 2da. Edición.* Editorial Mc Graw Hill México.
- Tafur, R. (1995). *La tesis Universitaria* Primera Edición, Editorial Mantaro, Lima.

6.1 FUENTES ELECTRÓNICAS:

Lomelí-Parga, A. M., López-Padilla, M. G. y Valenzuela-González, J. R. (Mayo-agosto, 2016). *Autoestima, motivación e inteligencia emocional: Tres factores influyentes en el diseño exitoso de un proyecto de vida de jóvenes estudiantes de educación medi*. Revista Electrónica Educare, 20(2), pp. 1-22. doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-2.4>

ANEXOS

Anexo 01. Matriz de consistencia

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Estrés académico y expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.	PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es la relación que existe entre estrés académico y expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC?	OBJETIVO GENERAL Establecer la relación entre estrés académico y expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.	HIPÓTESIS GENERAL El estrés académico se relaciona directa y de manera significativa con la expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.	VARIABLE INDEPENDIENTE E Estrés académico	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estresores ➤ Sistema reacciones de afrontamiento ➤ Estado de ira ➤ Rasgo de ira ➤ Expresión de ira y control de ira 	Leve: 0 – 33 Profundo: 34 – 67 Moderado: 68 – a más. La escala de estrés académica es de (SISCO), el cual fue adaptado en el Perú por Puestas (2010) Alto: 90 – 95 Moderado: 85 – 89 Bajo: 25 – 84 Nulo: 0 – 24 STAXI – 2 (Inventario de
	PROBLEMAS ESPECÍFICOS • ¿Qué relación existe entre	OBJETIVOS ESPECÍFICOS • Determinar la relación entre estresores y	HIPÓTESIS ESPECÍFICOS • Los estresores se relacionan directa y de manera	VARIABLE DEPENDIENTE Expresión de ira		

	<p>estresores y expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué relación existe entre síntomas reacciones y expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC? • ¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y 	<p>expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación entre síntomas reacciones y expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC. • Determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y expresión de ira en 	<p>significativa con la expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los síntomas reacciones se relacionan directa y de manera significativa con la expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC. • Las estrategias de afrontamiento se relacionan directa y 			<p>expresión de ira estado - rasgo)</p> <p>De: J.J. Miguel-Tobal, M.I. Casado, A. Cano-Vindel & C.D. Spielberger (2001)</p>
--	---	--	--	--	--	---

	expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC?	estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.	de manera significativa con la expresión de ira en estudiantes del V ciclo 2019 I de Ciencias Sociales y Turismo, UNJFSC.			
--	--	--	---	--	--	--

Anexo 02. Instrumentos de recolección de datos

INVENTARIO SISCO

Adaptado en el Perú por Puescas (2010)

INSTRUCCIONES

Se le solicita leer cada uno de los enunciados que se encuentran a continuación con la finalidad de colaborar a desarrollar una investigación que mide el estrés que sufren los estudiantes en el nivel superior.

La siguiente es la escala de calificación que usted deberá tomar en cuenta al momento de elegir su respuesta.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

DIMENSIÓN ESTRESORES					
La competencia con los compañeros del grupo	1	2	3	4	5
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos	1	2	3	4	5
La personalidad y el carácter del docente	1	2	3	4	5
Las evaluaciones de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	2	3	4	5
El tipo de trabajo que te piden los docentes (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1	2	3	4	5
No entender los temas que se abordan en la clase	1	2	3	4	5
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones,	1	2	3	4	5

etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo	1	2	3	4	5
Otra _____ (Especifique)	1	2	3	4	5

DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)					
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1	2	3	4	5
Fatiga crónica (cansancio permanente)	1	2	3	4	5
Dolores de cabeza o migrañas	1	2	3	4	5
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	1	2	3	4	5
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	2	3	4	5
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1	2	3	4	5
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1	2	3	4	5
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1	2	3	4	5
Ansiedad, angustia o desesperación.	1	2	3	4	5
Problemas de concentración	1	2	3	4	5
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1	2	3	4	5
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1	2	3	4	5
Aislamiento de los demás	1	2	3	4	5
Desgano para realizar las labores académicas	1	2	3	4	5
Aumento o reducción del consumo de alimentos	1	2	3	4	5
Otra _____ (Especifique)	1	2	3	4	5

DIMENSIÓN ESTRATEGÍAS DE AFRONTAMIENTO					
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o	1	2	3	4	5

sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	1	2	3	4	5
Elogios a sí mismo	1	2	3	4	5
La religiosidad (oraciones o asistencia a cultos)	1	2	3	4	5
Búsqueda de información sobre la situación	1	2	3	4	5
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	1	2	3	4	5
Otra _____ (Especifique)	1	2	3	4	5

Inventario de expresión de ira estado - rasgo

INSTRUCCIONES

Se le solicita leer cada uno de los enunciados que se encuentran a continuación con la finalidad de colaborar a desarrollar una investigación que mide el estrés que sufren los estudiantes en el nivel superior.

La siguiente es la escala de calificación que usted deberá tomar en cuenta al momento de elegir su respuesta.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Nº	¿CÓMO SE SIENTE AHORA MISMO?	1	2	3	4	5
01	Estoy furioso					
02	Me siento irritado					
03	Me siento enfadado					
04	Le pegaría a alguien					
05	Estoy quemado					
06	Me gustaría decir groserías					
07	Estoy enojado					
08	Darí puñetazos a la pared					
09	Me dan ganas de maldecir a gritos					
10	Me dan ganas de gritarle a alguien					
11	Quiero romper algo					
12	Me dan ganas de gritar					
13	Le tiraré algo a alguien					

14	Tengo ganas de abofetear a alguien					
15	Me gustaría echarle la bronca a alguien					
16	Me caliento rápidamente					
17	Tengo un carácter irritable					
18	Soy una persona exaltada					
19	Me molesta cuando hago algo bien y no lo reconocen					
20	Tiendo a perder los estribos					
21	Me pone furioso que me critiquen delante de los demás					
22	Me siento furioso cuando hago un buen trabajo y se me valora poco					
23	Me enojo con facilidad					
24	Me enfado si no me salen las cosas como lo tenía previsto					
25	Me enfado cuando se me trata injustamente					
26	Controlo mi temperamento					
27	Expreso mi ira					
28	Me guardo para mí lo que siento					
29	Hago comentarios irónicos de los demás					
30	Mantengo la calma					
31	Hago cosas como dar portazos					
32	Ardo por dentro aunque no lo demuestro					
33	Controlo mi comportamiento					
34	Discuto con los demás					
35	Tiendo a tener rencores que no cuento a nadie					
36	Puedo controlarme y no perder los estribos					
37	Estoy más enojado de lo que quiero admitir					

38	Digo barbaridades					
39	Me irrito más de lo que la gente se cree					
40	Pierdo la paciencia					
41	Controlo mis sentimientos de enfado					
42	Rehúyo encararme con aquello que me enfada					
43	Controlo el impulso de expresar mis sentimientos de ira					
44	Respiro profundamente y me relajo					
45	Hago cosas como contar hasta diez					
46	Trato de relajarme					
47	Hago algo sosegado para calmarme					
48	Intento distraerme para que se me pase el enfado					
49	Pienso en algo agradable para tranquilizarme					

TABLA DE DATOS

N	Estrés académico																																ST1	V1					
	Estresores									Síntomas reacciones																Estrategias de afrontamiento													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	S1	D1	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	S2	D2	25	26	27	28			29	30	31	32	S3
1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26	Profundo	3	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	4	2	3	42	Profundo	3	2	4	2	4	2	3	3	23	Profundo	91	Profundo
2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	15	Leve	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	Leve	2	2	2	2	2	2	1	2	15	Leve	59	Leve
3	5	5	5	5	5	5	5	2	4	41	Moderado	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	66	Moderado	5	4	5	4	5	4	5	4	36	Moderado	143	Moderado
4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26	Profundo	3	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	4	2	3	42	Profundo	3	2	4	2	4	2	3	3	23	Profundo	91	Profundo
5	1	2	1	2	1	2	2	2	2	15	Leve	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	Leve	2	2	2	2	2	2	1	2	15	Leve	59	Leve
6	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26	Profundo	3	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	4	2	3	42	Profundo	3	2	4	2	4	2	3	3	23	Profundo	91	Profundo
7	2	3	2	3	2	3	3	3	3	24	Profundo	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44	Profundo	2	3	3	3	3	3	2	1	20	Profundo	88	Profundo
8	5	5	5	5	5	5	5	2	4	41	Moderado	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	66	Moderado	5	4	5	4	5	4	5	4	36	Moderado	143	Moderado
9	2	3	2	3	2	3	3	3	3	24	Profundo	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	Profundo	1	3	3	3	3	3	1	2	19	Profundo	86	Profundo
10	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26	Profundo	3	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	4	2	3	42	Profundo	3	2	4	2	4	2	3	3	23	Profundo	91	Profundo
11	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26	Profundo	3	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	4	2	3	42	Profundo	3	2	4	2	4	2	3	3	23	Profundo	91	Profundo
12	1	2	1	2	1	2	2	2	2	15	Leve	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	Leve	2	2	2	2	2	2	1	2	15	Leve	59	Leve
13	2	3	2	3	2	3	3	3	3	24	Profundo	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44	Profundo	2	3	3	3	3	3	2	1	20	Profundo	88	Profundo
14	5	5	5	5	5	5	5	2	4	41	Moderado	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	66	Moderado	5	4	5	4	5	4	5	4	36	Moderado	143	Moderado
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Leve	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Leve	1	1	1	1	1	1	3	3	12	Leve	36	Leve	
16	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26	Profundo	3	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	4	2	3	42	Profundo	3	2	4	2	4	2	3	3	23	Profundo	91	Profundo
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	Leve	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30	Leve	2	2	2	2	2	2	2	2	16	Leve	64	Leve	
18	1	2	1	2	1	2	2	2	2	15	Leve	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	29	Leve	2	2	2	2	2	2	1	2	15	Leve	59	Leve
19	2	3	2	3	2	3	3	3	3	24	Profundo	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44	Profundo	2	3	3	3	3	3	2	1	20	Profundo	88	Profundo
20	2	1	2	1	2	1	1	1	1	12	Leve	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Leve	1	1	1	1	1	1	3	3	12	Leve	39	Leve	
21	3	3	3	3	3	3	3	2	3	26	Profundo	3	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	4	2	3	42	Profundo	3	2	4	2	4	2	3	3	23	Profundo	91	Profundo

