



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Secundaria

Especialidad: Lengua, Comunicación e Idioma Inglés

Estrés académico y expresión de ira en estudiantes del II ciclo 2023-II de lengua, comunicación e idioma inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación Nivel Secundaria Especialidad:

Lengua, Comunicación e Idioma Inglés

Autora

Heidy Esperanza Doroteo Lucas

Asesor

Mg. William Carlos Landauro Ventocilla

UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
Mg. William Landauro Ventocilla
DOCENTE

Huacho – Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciente lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

Facultad de Educación
Escuela profesional de Educación Nivel secundaria
Especialidad: Lengua, Comunicación e Idioma Inglés

INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Heidy Esperanza Doroteo Lucas	DNI: 74568970	09 de octubre de 2024
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
William Carlos Landauro Ventocilla	15586632	0000-0002-2256-9359
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Daniel Lecca Ascate	15731334	0000-0001-5758-2521
Jorge Alberto Palomino Way	15599204	0000-0003-1119-4923
Carlos Alberto Gutierrez Bravo	15616035	0000-0003-4568-930X

Estrés académico y expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ulasamericas.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	vdocuments.com.br Fuente de Internet	1%
4	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.utelesup.edu.pe Fuente de Internet	1%

DEDICATORIA

Esta dedicación viene especialmente de mis queridos padres quienes siempre me han brindado su apoyo incondicional y me han animado a seguir recibiendo una buena educación. Gracias a todos los que me acompañaron en este camino, por su valioso aporte y por estar a mi lado en los momentos más importantes de mi vida.

AGRADECIMIENTO

Me gustaría agradecer a mis padres por su arduo trabajo y sacrificios que me apoyaron y motivaron para completar esta tesis. También me gustaría agradecer a mi asesor de tesis por su apoyo y orientación durante todo el proceso de investigación. La vida tiene sus desafíos, pero sigo siendo decidido, dedicado, perseverante y resiliente. Además, me gustaría agradecer a mi familia por alentarme y creer en mí para completar este estudio.

INDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE TABLA.....	vi
ÍNDICE DE FIGURA.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
1.1. Descripción de la realidad problemática	11
1.2. Formulación del problema	11
1.2.1. Problema general	11
1.2.2. Problemas específicos	11
1.3. Objetivos de la investigación	12
1.3.1. Objetivo general.....	12
1.3.2. Objetivos específicos	12
1.4. Justificación de la investigación.....	12
1.5. Delimitaciones del estudio	13
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	14
2.1. Antecedentes de la investigación.....	14
2.1.1. Antecedentes internacionales	14
2.1.2. Antecedentes nacionales	15
2.2. Bases teóricas	16
2.2.1 Estrés académico.....	16
2.2.2 Expresión de Ira	21
2.3. Bases filosóficas	24
2.4. Definición de términos básicos	25
2.5. Hipótesis de investigación.....	26
2.5.1. Hipótesis general.....	26
2.5.2. Hipótesis específicas	26
2.6. Operacionalización de las variables.....	26
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	28

3.1. Diseño metodológico	28
3.2. Población y muestra.....	28
3.2.1. Población.....	28
3.2.2. Muestra.....	28
3.3. Técnicas de recolección de datos.....	28
3.3.1 Técnicas a emplear	28
3.3.2 Descripción de los instrumentos	28
3.4. Técnicas para el procedimiento de la información	28
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	29
4.1. Análisis de resultados	29
4.2. Contrastación de hipótesis.....	37
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN.....	43
5.1. Discusión.....	43
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	45
6.1. Conclusiones	45
6.2. Recomendaciones	45
CAPÍTULO VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
7.1. Fuentes documentales	47
ANEXOS.....	50

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1 Estrés académico.....	29
Tabla 2 Liderazgo participativo.....	30
Tabla 3 Reacción Física.....	31
Tabla 4 Reacción Conductual	32
Tabla 5 Expresión de ira	33
Tabla 6 Respuesta Corporal	34
Tabla 7 Respuesta Cognitiva.....	35
Tabla 8 Respuesta Conductual	36
Tabla 9 Prueba normalidad de la variable estrés académico.....	37
Tabla 10 Prueba de normalidad de la variable expresión de ira.....	38
Tabla 11 El estrés académico y la expresión de ira.....	39
Tabla 12 La reacción psicológica y la expresión de ira.....	40
Tabla 13 La reacción física y la expresión de ira	41
Tabla 14 La reacción conductual y la expresión de ira.....	42

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1. Estrés académico	29
Figura 2. Liderazgo participativo	30
Figura 3. Reacción Física.....	31
Figura 4. Reacción Conductual	32
Figura 5. Expresión de ira.....	33
Figura 6. Respuesta Corporal.....	34
Figura 7. Respuesta Cognitiva	35
Figura 8. Respuesta Conductual.....	36

RESUMEN

Esta investigación tiene como **objetivo:** Determinar la relación del estrés académico y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión. **Metodología:** El método científico de tipo de investigación utilizado fue clásico, denominado puro o fundamental, el nivel de investigación fue descriptivo - correlacional. **Hipótesis:** El estrés académico se relaciona significativamente con la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión. **Muestra:** Estuvo constituido por 39 alumnos del II ciclo de la especialidad de Lengua, comunicación e idioma inglés. Las técnicas de recolección de datos utilizadas en este trabajo fueron: el análisis documental, la observación y la encuesta. Los instrumentos que se aplicaron fueron: fichas bibliográficas, hemerográficas y de investigación, la guía de observación y cuestionario de preguntas. Finalmente, para la estadística se utilizó el paquete estadístico SPSS 25.0 para la investigación y se tiene en cuenta la interpretación de datos, tablas y figuras estadísticas una vez que se tiene un resultado de conexiones de Spearman que arroja un valor de 0. 818 en la hipótesis general, lo cual es una muy buena asociación, y finalmente se llega a la **conclusión general:** Existe relación entre el estrés académico y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Palabras clave: Estrés académico, expresión de ira, estudiantes.

ABSTRACT

This research aims to: Determine the relationship between academic stress and the expression of anger in students of the II Cycle 2023-II of Language, Communication and English Language, José Faustino Sánchez Carrión University. **Methodology:** The scientific method of the type of research used was classic, called pure or fundamental, the level of research was descriptive - correlational. **Hypothesis:** Academic stress is significantly related to the expression of anger in students of the II Cycle 2023-II of Language, Communication and English Language, José Faustino Sánchez Carrión University. **Sample:** It was made up of 39 students from the II cycle of the specialty of Language, communication and English language. The data collection techniques used in this work were: documentary analysis, observation and survey. The instruments that were applied were: bibliographic, newspaper and research files, the observation guide and a questionnaire. Finally, for statistics, the SPSS 25.0 statistical package was used for the research and the interpretation of data, tables and statistical figures is taken into account once there is a result of Spearman connections that yields a value of 0.818 in the general hypothesis, which is a very good association, and finally **the general conclusion is reached:** There is a relationship between academic stress and the expression of anger in students of the II Cycle 2023-II of Language, Communication and English Language, José Faustino University Sánchez Carrión.

Keywords: Academic stress, expression of anger, students.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación titulado: “Estrés Académico y Expresión de Ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión”. Según Sariá (2022) indica que: Exigencia interna: Las que tú mismo impones a ti mismo debido a que eres muy demandante, por altas expectativas de éxito, tener bajo control trabajos o sobre esfuerzo, entre otros. Por otro lado, La ira está entre las emociones más importantes. Sin embargo, es posible decir que está compuesta o tiene ciertas distinciones, debido a que es posible observar una mezcla de sentimientos de desesperación, decepción, venganza y hostilidad, manifestadas en diferentes niveles de intensidad (Santillana, 2021).

La investigación se ha estructurado de la siguiente manera: El I capítulo se tiene en cuenta el planteamiento del problema donde se hace la descripción de la realidad problemática, luego la formulación del problema con su respectivos objetivos de la investigación, tiene en cuenta Justificación de la investigación ,delimitaciones del estudio, viabilidad del estudio y las estrategias metodológicas en el II capítulo el marco teórico, que comprende los antecedentes del estudio, el cual tiene en cuenta las Investigaciones relacionadas con el estudio y tras publicaciones , en las bases teóricas hacemos el tratado de las Teorías sobre la variable independiente y dependiente , definiciones de términos básicos, Sistema de hipótesis y la operacionalización de variables en el III capítulo el marco metodológico que contiene el diseño de la investigación, la población y muestra, las técnicas de recolección de datos y las técnicas para el procesamiento de la información, el IV capítulo que contiene los resultados estadísticos con el programa estadístico SPSS 25.0 y su respectiva contrastación de hipótesis, en el V capítulo tiene él cuenta la discusión de los resultados, en el VI capítulo contiene las conclusiones, recomendaciones y finalmente las referencias bibliográficas y sus respectivos anexos.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En el mundo se vive pendiente del rendimiento académico de los niños y adolescentes creyendo los padres que poniéndole presión a estos harán que se saquen buenas notas creyendo así tener un hijo inteligente, esta concepción hoy en día se considera errada pues la educación y forma de enseñar ha cambiado constantemente teniendo ahora nuevas estrategias de enseñanza y aprendizaje en los niños y adolescentes.

En el Perú se vive una situación similar pues los padres presionan a sus hijos para que estudien sin darse cuenta del estrés que pueden causarles a estos cuando no logran sacar la nota que sus padres consideran buenas y así inteligentes.

En la universidad se forman profesionales, los cachimbos ingresan con expectativas muy altas ya que los padres los presionan de tal manera que tienen la idea en su cabeza de que no deben jalar los cursos, muchas veces este estrés en los estudiantes hace que no rindan eficientemente en los salones de clase. Se ha observado que los alumnos tienen dolores de cabeza, cambios físicos, ansiedad, incluso muchos con depresión al momento de las clases además se ha llegado a observar también que los alumnos gritan cuando no les sale algo y se molestan incluso llegando a golpear a su compañero de la impotencia cuando nos sacan la nota que desean, lio que el docente hace en el momento es hablar para calmarlo sabiendo no será la solución a futuro pero si del momento, se plantea la presente investigación con el fin de brindar información acerca de las variables que son de suma importancia en el campo educacional.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo se relaciona el estrés académico y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cómo se relaciona la reacción psicológica y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión?

¿Cómo se relaciona la reacción física y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión?

¿Cómo se relaciona la reacción conductual y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación del estrés académico y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la relación de la reacción psicológica y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Determinar la relación de la reacción física y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Determinar la relación de la reacción conductual y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

1.4. Justificación de la investigación

La presente investigación se justifica por su conveniencia por ser de aporte social más aun en el campo de la educación que es un campo importante para la sociedad ya que brindará aportes buenos, su justificación teórico es porque se tiene gran respaldo de autores reconocidos los cuales le dan soporte a la investigación en estudio, el estudio se justifica socialmente por su aporte y porque no daña la naturaleza, al contrario al ser un estudio social cuida la naturaleza donde se aplica la encuesta.

1.5. Delimitaciones del estudio

La presente investigación se delimita conceptualmente en los autores reconocidos citados en el marco teórico correspondientemente según cada variable, además de delimita universalmente en la especialidad de Lengua, comunicación e idioma inglés de la Facultad de Educación, se delimita geográficamente en la ciudad de Huacho y su delimitación temporal es en el año 2023.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Kloster & Perrotta (2020) en su investigación titulada “*estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*”, su objetivo es analizar la presión académica y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios, concluye que: El estrés académico de la mayoría de los estudiantes universitarios está en el nivel "moderado". La mayoría de los estudiantes universitarios evaluados tenían un nivel de preocupación o tensión "alto o moderadamente alto". Un pequeño porcentaje de estudiantes experimentó una intensidad "baja o moderadamente baja". La mayoría de los estudiantes experimentó estrés académico "a veces o rara vez", mientras que una pequeña proporción, aunque en proporciones similares, experimentó estrés académico "casi siempre o siempre" (p. 68).

Barán (2019) en su investigación titulada “*ansiedad y estrés*”, su objetivo es determinar los niveles de ansiedad y estrés en estudiantes de sexto año de administración de empresas de la Academia Evangélica Nueva Jerusalén del Departamento de Suchitepéquez en San Antonio, concluye que: La ansiedad y el estrés son un pecado dada la situación actual y una gran parte de la población lo padece, sin embargo, los resultados del estudio muestran que de los estudiantes del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén de San Antonio, Provincia de Suchitepéquez, el nivel de manejo supera 75% (p. 57).

Carrión (2018) en su investigación titulada “*descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo*”, su objetivo es Describir el perfil de estrés académico que experimentan los estudiantes de la carrera de psicología de los Estados Unidos de América a partir de los resultados proporcionados por el inventario “SISCO”, y desarrollar una propuesta de programa en base a este “Técnicas para el Manejo del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios”, concluye que: El nivel de estrés académico de la mayoría de los estudiantes se encuentra en un nivel medio a alto, existiendo una clara tendencia al estrés académico alto. Entonces se

podría demostrar que, de acuerdo con los modelos teóricos, los estudiantes perciben ciertas demandas ambientales como estresantes, presentan síntomas o indicadores de estrés y utilizan estrategias de afrontamiento. Este nivel de estrés puede considerarse significativo ya que supone un factor de riesgo para la salud y el rendimiento académico de los alumnos. También se observó que no se produjeron niveles de estrés "bajos" entre los estudiantes 8p. 139).

Aguayo & Lopez (2018) en su investigación titulada “*estrés académico en estudiantes de cuarto año de educación diferencial de la Universidad de Concepción*”, su objetivo es Evaluar las conductas de estrés académico y su relación con las percepciones de control sobre el tiempo académico, el trabajo remunerado y/o las actividades extracurriculares en estudiantes de cuarto año de educación diferenciada de la Universidad de Concepción sede Concepción, concluye que: Según los resultados de la encuesta actual, hay 43 estudiantes en el curso investigado, de los cuales solo hay un hombre, de entre 21 y 28 años, con una edad promedio de 23. En cuanto al año de ingreso de los estudiantes, el 86% de los estudiantes iniciaron sus estudios de grado en 2013 y por lo tanto tomaron cursos regularmente, mientras que el 14% restante se matriculó en 2012 8p. 147).

2.1.2. Antecedentes nacionales

Layme (2022) en su investigación titulada “*estrés académico y expresión de ira en estudiantes de tercero a quinto año de secundaria de la Institución Educativa Enrique Paillardelle, Tacna, 2022*”, su objetivo es Establecer la relación entre el estrés académico y las expresiones de ira en estudiantes de secundaria de los grados 3-5 de la institución educativa Enrique Paillardelle de Tacna, 2022, concluye que: El estudio encontró que el estrés académico no fue severo entre los estudiantes de tercero a quinto grado de secundaria de la institución educativa Tacna 2022 Enrique Paillardelle (p. 103).

Lecaros (2022) en su investigación titulada “*inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de secundaria de instituciones educativas particulares de Ventanilla, 2021*”, su objetivo es la determinación de la relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Ventanilla, 2021, concluye que: Se encontró una relación proporcional positiva de alta

magnitud ($p=.58$) y estadísticamente significativa ($p<.001$) entre las variables Inteligencia Emocional y Estrés Académico, rechazando la hipótesis estadística nula y mostrando que las puntuaciones más altas aumentan con el EQ. Como la estructura (o cantidad) aumenta, también lo hace la presión académica, y viceversa; además, la proporción de varianza compartida alcanza el 33,7% (p. 67).

Balbin (2021) en su investigación titulada “*expresión de ira e inteligencia emocional en estudiantes del primero de secundaria de una Institución Educativa de Lima – 2020*”, su objetivo es la determinación de la relación entre la expresión de la ira y la inteligencia emocional en un grupo de estudiantes de primer grado de secundaria de IE en Lima – 2020, concluye que: Hubo una correlación directa y muy alta entre la IE y la inteligencia emocional entre los estudiantes de primer año de secundaria en IE Lima 2020 (p. 62).

Huamán (2020) en su investigación titulada “*estrés académico y agresividad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Particular de la provincia de Tarma*”, su objetivo es determinar la relación entre el estrés académico y la agresión entre estudiantes de secundaria de una institución educativa privada en la provincia de Tarma, concluye que: En cuanto a la correlación entre la variable estrés académico y la variable agresividad, encontramos que nuestra muestra obtuvo un índice $r = 0.541^{**}$, significativo (bilateral) al nivel 0.01, en nuestro caso este valor fue inferior a ($r = 0.003$); entonces esto demostraría una correlación significativa entre las dos variables, por lo que se rechaza la hipótesis nula (p. 57).

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Estrés académico

El estrés se encuentra en todos los ambientes y medios, inclusive en el ámbito educacional, donde se centra la necesidad de hablar sobre este tema; por esta razón, los psicólogos, los docentes y los padres de familia, han reconocido la importancia de conocer las consecuencias que tiene sobre la preparación de los estudiantes, es decir, el stress que estos últimos sienten dentro del ámbito de la educación (Berrio & Mazo, 2021).

El malestar general que sienten los estudiantes (de diferentes grados de estudios) se llama estrés Académico. Ese malestar se hace sentir con intranquilidad, fastidio, enojo, apatía, distanciamiento, discusiones, ideas de ineptitud, y comportamientos diversas. Obviamente, cada niño presentará la situación de una manera diferente, por lo que es importante concentrarse en todos estos componentes. De ellos te hablaré a continuación (Campos, 2021).

El estrés es una colección de respuestas corporales que se genera en el momento en que una persona transita por situaciones de alteraciones, dificultades, peligro, tensión o miedo, que sean en el ámbito personal o profesional. Específicamente, el estrés relacionado a los estudios se considera una respuesta corporal, mental, física y conductual a sucesos que se viven durante el procedimiento de formación en cualquier grado (University, 2020). Esta respuesta, cuando se comprende y se maneja de manera correcta, te hace sentir vivo y te impulsa a responder con inteligencia y conseguir tus metas. A pesar de ello, ciertas ocasiones puedes estar bajo fases con muchas peticiones simultáneamente, esto puede acrecentamiento la respuesta y reducir la capacidad.

Igualmente, los especialistas en comportamiento del colegio han indicado que es necesario desarrollar proyectos para evitar los efectos dañinos que puede poseer el estrés en el desempeño del colegio en general, y atender a los estudiantes que están en peligro con prontitud. Lo anterior, debido a que las consecuencias de una alta dosis de estrés van a partir de los estados de depresión, ansiedad, irritabilidad, baja autoestima, insomnio, hasta asma, presión alta, úlceras, etc. (Berrio & Mazo, 2021).

Estresores académicos:

Según Sariá (2022) indica que los estresores académicos se dividen en:

Exigencia interna: Las que tú mismo impones a ti mismo debido a que eres muy demandante, por altas expectativas de éxito, tener bajo control trabajos o sobre esfuerzo, entre otros.

Exigencia externa: es decir, las que tu entorno te imposta como hacer trabajos, exámenes dentro de un plazo específico, realizar labores en

grupo, explicar frente a un tribunal, no entender los conceptos que se explican en la clase, tener un límite de tiempo para las tareas académicas, entre otras.

Causas del estrés académico:

Según British School (2023) indica que los causantes del estrés en los estudiantes son los siguientes que se detallan así:

Desorganización y falta de planificación: Si no hay un plan o algo falla, sabes cuándo comienza el día, pero no cuándo termina. Cuando no tienes un plan, buscas abordar todas las tareas que se presentan a lo largo del día, sin órdenes y con pocos criterios para priorizar. Cuando improvisamos, nos cuesta dictar el tiempo necesario para proyectos y tareas. Como resultado, estamos sobrecargados de trabajo porque sentimos que tenemos que terminar todo lo que comenzamos lo más rápido posible (Jimenez, 2020).

Presión por conseguir buenas cifras: Eriksson expresa que una comunidad que tiene como eje sacar buenas calificaciones puede ocasionar relaciones menos buenas entre estudiantes y docentes o un concepto de ellos mismo más adverso. En este contexto, pese a que un alumno intente es posible que fallara en acatar los requerimientos altos de la academia. Y es lógico enfadarse y desarrollar manía por un curso en esa circunstancia (Vanguardia, 2020).

Competitividad: Ayuda al alumno a no tener miedo a equivocarse, ya que no representan un fracaso. Es más bien un momento para el crecimiento. El esmero se estima y se relaciona a términos positivos. No es necesario ganar en todo momento, sin embargo, es necesario perfeccionarse en todo momento e intentar realizar cualquier actividad con la mayor capacidad que se tenga. No se hace una comparación entre el que gana y el que pierde, sino entre los récords personales que se logra uno mismo. En efecto, significa “has conseguido lo que ayer te costaba tanto” (IdDocente, 2019).

Desafío de motivación: Los alumnos que están motivados, y además tienen una mayor disposición a comprometerse con la asignatura, tienen mayor interés en las actividades que realizan, ponen más atención en las indicaciones de los docentes, hacen más preguntas, están más predispuestos a laborar y a aprender, y muestran mayor seguridad en sí mismos (Torres, 2021).

Dimensiones:

Según Valverde (2019) dentro de las dimensiones tenemos las siguientes:

Reacción psicológica: Aquí podemos ver una montaña rusa con una carga emocional. Es posible que pasen de la mayor excitación a causa de que llevan un examen con buenas notas a una condición de nerviosismo debido a que observan el material de otra clase. Generalmente, en el momento en que se encuentra ante una circunstancia de ansiedad en el ámbito académico, las más afloradas son las de inquietud, ansiedad, apatía, depresión o temor. Debido a eso, es importante estar pendiente de estos estados anímicos para apoyar en su administración. Dentro de las principales reacciones tenemos:

Inquietud y exceso de actividad

Tristeza y/u desgano

Ansiedad constante

Problemas para concentrarse

Problemas para concentrarse (quedarse sin palabras)

Problemas de memoria, repeticiones frecuentes

Irritabilidad crónica

Miedo a fallarle al cumplir sus tareas

Baja asistencia a clases con el objetivo de realizar actividades de estudio.

Angustia y/o ganas de llorar frecuente

Reacción física: Hay estudiantes que manifiestan respuestas e indicios orgánicos en presencia de situaciones de ansiedad por las evaluaciones. Numerosas de ellas se transforman en limitantes con respecto a la vida cotidiana, inclusive con el fin de asistir a la escuela o al mismo examen. Por

esta razón es significativo estar atentos a estos signos y, en particular, cuando hay una mayor presión académica. Dentro de las principales reacciones tenemos:

- Descansar menos y dormir más.
- Ansiedad y fatiga
- Dolor de cabeza o sacudidas
- Dolor en el estómago o irritabilidad.
- Bruxismo (presión de la mandíbula)
- Dolor de espalda
- Excitación o ansiedad fuertes
- Incremento o decremento del hambre
- Frecuentes resfriados (reducido en el sistema de inmunidad).
- Problemas para dormir (insomnio o pesadillas)

Reacción conductual: A nivel conductual, es posible observar comportamientos muy diferentes por parte de los estudiantes. Desde comportamientos de evitación (no desear estudiar debido a que piensan que no van a ser capaces) hasta estudiar por muchas horas consecutivas. Encima de esto, hay alumnos que para conseguir estar más alerta toman bebidas con energía o café durante la tarde o la noche. Lo que a su vez impide el sueño y la reposición, que es muy importante. Esto en conjunto produce una mayor inquietud durante la jornada, esto provoca peleas diversas. Dentro de las principales reacciones están las siguientes:

- Recurrentemente propenso a dialogar con el resto
- Requiere de estar solo, estar solo.
- Utilización de remedios para permanecer despierto (auto médicos)
- Realizar otras actividades antes de estudiar.
- Utilización de remedios para la noche (hormonas)
- Problemas para sentarse a instruirse (“sacar la vuelta”)
- Incrementos en el consumo de café y/u otros productos de tabaco
- Dejar de asistir al colegio.
- Recurrentemente involucrado en palabras de doble sentido dañinas.

Predominancia de dejar de realizar, por decaimiento o indiferente, lo que se acostumbra normalmente.

2.2.2 Expresión de Ira

La ira está entre las emociones más importantes. Sin embargo, es posible decir que está compuesta o tiene ciertas distinciones, debido a que es posible observar una mezcla de sentimientos de desesperación, decepción, venganza y hostilidad, manifestadas en diferentes niveles de intensidad (Santillana, 2021).

Uno de los propósitos de la rabia en menores de edad es el de resguardar nuestra vida en el caso de un ataque. De la misma manera, esta emoción apoya nuestra capacidad de adecuarnos a la circunstancia a través del control de las acciones entre personas. En esta línea, cuando nos sentimos no violentamente maltratados, oprimidos o existen impedimentos que impiden alcanzar metas fundamentales, sentimos rabia con el fin de ejecutar un plan de protección y actuar (Garibaldi, 2022).

Los especialistas en terapia positiva recomiendan que son muchos los mayores que observaron a un menor enojado, sin embargo, únicamente ven que está enojado. Sin embargo, invite a los mayores a observar más allá de la conducta “mal”. Una vez que lo logran, tienen la capacidad de observar con mayor nitidez la manera en la que el enojo se disfraza de lo que verdaderamente sucede.

Debido a que es una emoción, la investigación de la misma se ve influenciada por las particularidades que conforman las respuestas de tipo emocional, es decir, antes de poder definir la ira, es necesario, por lo menos brevemente, entender en qué términos se puede conceptualizar y explicar una emoción. En esta línea, el sentimiento, o el sustento afectivo de los sentimientos se transforma en una pieza fundamental para el entendimiento de los mismos (Redondo, 2020).

La furia es una elevada percepción de enojo. Regularmente es una respuesta a la ansiedad, la desgracia o la falta de equidad. La furia es posible que varía desde la irritación hasta la totalidad. Es una sensación potente que tiene la

capacidad de cambiar los parámetros de entendimiento y las tomas de decisión de los individuos. Además, es posible que genere indicios fisionómicos. Una persona enojada es posible que genere malestar en el cuerpo, como dolores de cabeza, respirar rápidamente o incremento de la frecuencia cardíaca (Nogales, 2022).

Ramos (2018) hace una pregunta interesante la cual es ¿es verdad lo que se dice acerca de que la rabia normalmente está ligada a la violencia? La especialista indica que la furia por un lado desea protegernos, sin embargo, es posible que también genere una conducta riesgosa si no se controla, y esta agresión es la propensión a realizar comportamientos de oposición. Ramos nos dice que dicha ira se puede demostrar en las siguientes maneras:

De esta manera inhibida: en la ocasión en que se generó una circunstancia de ansiedad nos encerramos de esta manera que no podemos manifestarse ni lo que se piensa ni lo que se siente. Nos encerramos en nosotros mismos y no pudimos solucionar el inconveniente. Reduce la auto estimación debido a que no somos capaces de cuidar nuestras prerrogativas. Generalmente acumulamos toda la ansiedad hasta el día en que explotamos.

De manera violenta: en situaciones de estrés podemos llegar a ser agresivos verbalmente y, posiblemente, físicamente.

Consecuencias:

Dentro de las principales consecuencias según Mensalus (2018) tenemos a las siguientes:

Depresión, percepción de desesperación y fatiga.

Enfado hacia el contexto (cree que los otros son la dificultad).

Miedos, sensación de peligro de las circunstancias o de las personas que están en el entorno.

Pesar el castigo y sentir remordimiento por él.

Ansiedad (por la acción de desarrollar los recursos de defensa innatos del cuerpo)

Recomendaciones para controlar la ira:

Según Santillana (2021) indica que hablar del sentimiento de la ira es muy complejo ya que muchas veces para las personas se dificulta el control por ello brinda las siguientes recomendaciones para controlar dicho sentimiento de la ira, se detallan a continuación:

Ser el modelo y el referente, porque el docente es una muestra para los estudiantes. Es importante llevar a cabo las cosas con calma y sin prisa.

Descargarse y continuar con la tranquilidad, porque la rabia activa una gran magnitud de energía que es necesario expeler de manera direccionado. En esta perspectiva, la actividad física es un compañero.

Acreditar el sentimiento, explicarlo y la circunstancia que le ocasionó, proponer soluciones positivas con el fin de dirigir el sentimiento de manera más correcta.

Las tácticas de autorregulación, que pueden apoyar a gobernar la rabia. Para ilustrar, explicar lo que se experimenta, solicitar ayuda, escuchar música, dibujar, pintar, hacer yoga u otra actividad de liberación.

Empatía, el conocimiento necesario para poder identificarse y comunicarse con los otros. De esta manera los infantes asumen que las acciones suyas pueden ocasionar respuestas por parte de los niños y afectar la salud colectiva.

Dimensiones:

Según Mensalus (2018) indica que dentro de las dimensiones de la ira tenemos a los siguientes:

Respuesta corporal: El cuerpo se activa para actuar. Nuestro ritmo cardíaco aumenta, nuestra respiración aumenta, nuestros músculos se tensan y nuestro flujo sanguíneo aumenta. Cuando los niveles de excitación son constantemente altos, existe una mayor probabilidad de involucrarse en comportamientos impulsivos que conducen a un comportamiento agresivo.

Respuesta cognitiva: Esta es nuestra interpretación de la situación. Esta es una evaluación necesaria para determinar el nivel de agresión y malestar percibido.

Respuesta conductual: Antes de experimentar la ira, la finalidad de la conducta es protegernos de lo que entendemos como agresión física, moral o social, creando en nuestro organismo la necesidad de luchar contra aquello que nos dificulta o inquieta.

El manejo de estas respuestas puede ser especialmente complejo durante la adolescencia, una etapa de cambio donde la conexión con los pares es un elemento clave de la autoestima y la adaptación al entorno se convierte en un verdadero desafío.

2.3. Bases filosóficas

2.3.1. El estrés académico

Desde una perspectiva filosófica enraizada en la educación peruana, se destaca que la presión académica puede entenderse como una consecuencia del énfasis en la competitividad en el sistema educativo Pérez, (2010). Según la educativa en el Perú ha adoptado, a lo largo de los años, un enfoque centrado en los resultados y la excelencia, generando un ambiente en el que los estudiantes sienten una carga constante para destacar. El estrés académico, afectando la salud mental de los estudiantes. Además, el pensador peruano María Vargas (2015) añade que la falta de enfoque en el bienestar emocional en los sistemas educativos ha llevado a una desconexión entre el proceso de aprendizaje y el desarrollo integral de los individuos. En consecuencia, la filosofía educativa en el Perú necesita evolucionar hacia un paradigma que valore tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional de los estudiantes, proporcionando así una base más equilibrada y humanista para el sistema educativo.

2.3.2. La expresión de ira

Desde una perspectiva filosófica arraigada en la realidad peruana, el renombrado pensador social Carlos Ramírez (2012) reflexiona sobre la expresión de ira en el contexto educativo del país. Ramírez sostiene que la sociedad peruana ha

heredado una tradición cultural que tiende a reprimir la manifestación abierta de emociones, incluida la ira, considerándola a menudo como un signo de falta de control. Esta concepción, según Ramírez, ha permeado las instituciones educativas, creando un entorno en el que los estudiantes pueden sentirse inhibidos al expresar su enojo de manera saludable. Asimismo, la filósofa peruana Ana Gutiérrez (2016) aborda cómo la represión de la ira puede tener repercusiones negativas en el bienestar emocional, afectando la calidad de las interacciones sociales y la autenticidad del individuo. En este sentido, ambos pensadores sugieren la necesidad de repensar las nociones culturales arraigadas en torno a la ira, promoviendo un enfoque más inclusivo que permita a los estudiantes expresar sus emociones de manera constructiva dentro del entorno educativo peruano.

2.4. Definición de términos básicos

Estrés académico:

El estrés es una colección de respuestas corporales que se genera en el momento en que una persona transita por situaciones de alteraciones, dificultades, peligro, tensión o miedo, que sean en el ámbito personal o profesional.

Ira:

La ira está entre las emociones más importantes. Sin embargo, es posible decir que está compuesta o tiene ciertas distinciones, debido a que es posible observar una mezcla de sentimientos de desesperación, decepción, venganza y hostilidad, manifestadas en diferentes niveles de intensidad (Santillana, 2021).

Reacción psicológica:

Aquí podemos ver una montaña rusa con una carga emocional. Es posible que pasen de la mayor excitación a causa de que llevan un examen con buenas notas a una condición de nerviosismo debido a que observan el material de otra clase.

Reacción física:

Hay estudiantes que manifiestan respuestas e indicios orgánicos en presencia de situaciones de ansiedad por las evaluaciones.

Reacción conductual:

A nivel conductual, es posible observar comportamientos muy diferentes por parte de los estudiantes. Desde comportamientos de evitación (no desear estudiar debido a que piensan que no van a ser capaces) hasta estudiar por muchas horas consecutivas.

Respuesta corporal:

El cuerpo se activa para actuar. Nuestro ritmo cardíaco aumenta, nuestra respiración aumenta, nuestros músculos se tensan y nuestro flujo sanguíneo aumenta.

Respuesta cognitiva:

Esta es nuestra interpretación de la situación. Esta es una evaluación necesaria para determinar el nivel de agresión y malestar percibido.

Respuesta conductual:

Antes de experimentar la ira, la finalidad de la conducta es protegernos de lo que entendemos como agresión física, moral o social.

2.5. Hipótesis de investigación**2.5.1. Hipótesis general**

El estrés académico se relaciona significativamente con la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

2.5.2. Hipótesis específicas

La reacción psicológica se relaciona significativamente con la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

La reacción física se relaciona significativamente con la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

La reacción conductual se relaciona significativamente con la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

2.6. Operacionalización de las variables

Según Valverde (2019) indica que las dimensiones del estrés académico son:

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA
V1: Estrés académico	Reacción psicológica	Ansiedad Nerviosismo Depresión Tristeza	1, 2, 3, 4	Likert
	Reacción física	Sueño Dolor de cabeza Cansancio	5, 6, 7	Likert
	Reacción conductual	Agresividad Tiende a discutir Aislamiento de sus compañeros	8, 9, 10	Likert

Según Mensalus (2018) indica que las dimensiones de la gestión de ira son:

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA
V2: Expresión de ira	Respuesta corporal	Ritmo cardiaco acelerado Músculos tensos Actos impulsivos	11, 12, 13	Likert
	Respuesta cognitiva	Agresión Malestar percibido	14, 15	Likert
	Respuesta conductual	Agresión moral Agresión física Agresión social	16, 17, 18	Likert

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1. Diseño metodológico

3.1.1 Tipo de Investigación

El tipo de investigación empleado en el estudio presente es básico.

3.1.2 Nivel de Investigación

El nivel de investigación es correlacional, busca la relación de ambas variables.

3.1.3 Diseño

El diseño empleado en la investigación en estudio es no experimental y de corte transversal.

3.1.4 Enfoque

El enfoque de la investigación en estudio es cuantitativo, se llevó a cabo la aplicación de encuestas que brindo los resultados concisos.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población estuvo constituida por 318 alumnos de la especialidad de Lengua, comunicación e idioma inglés, del I al X ciclo.

3.2.2. Muestra

La muestra la constituyen 39 alumnos del II ciclo de la especialidad de Lengua, comunicación e idioma inglés.

3.3. Técnicas de recolección de datos

3.3.1 Técnicas a emplear

La técnica a emplear en la presente investigación es la encuesta en la cual se recolecto los datos para la tesis.

3.3.2 Descripción de los instrumentos

Como instrumento de recolección de datos tenemos al cuestionario.

3.4. Técnicas para el procedimiento de la información

Excel v.2010, spss v.25.00.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

Tabla 1

Estrés académico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	14	35,9	35,9	35,9
	Medio	20	51,3	51,3	87,2
	Alto	5	12,8	12,8	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

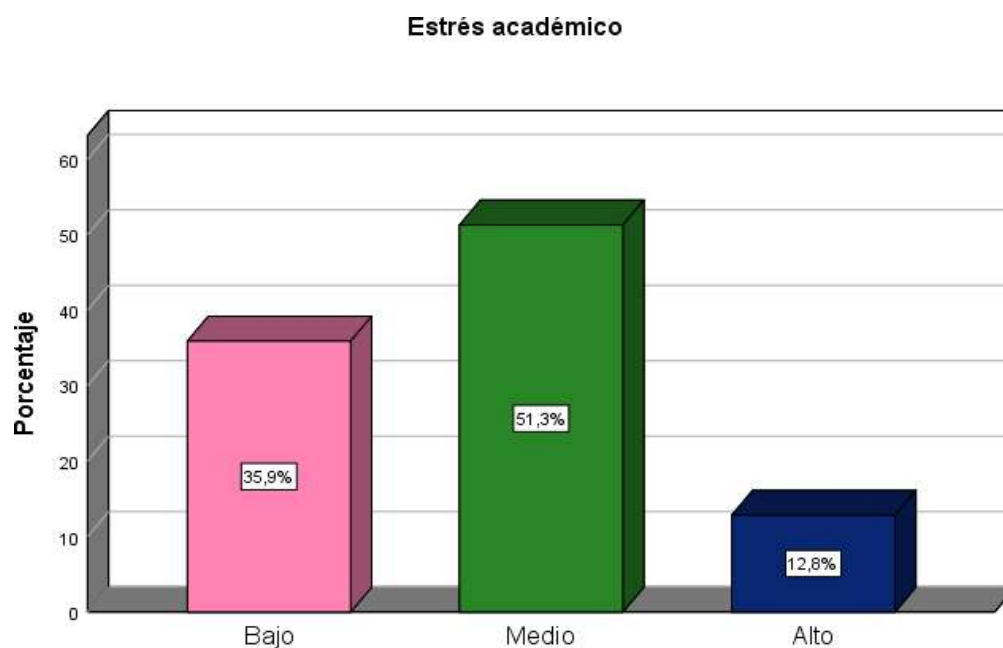


Figura 1. Estrés académico

De la figura 1, un 51,3% de los estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés manifiestan que existe un nivel medio en la variable estrés académico, un 35,9% un nivel bajo y un 12,8% un nivel alto en la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 2

Reacción psicológica

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	18	46,2	46,2	46,2
	Medio	16	41,0	41,0	87,2
	Alto	5	12,8	12,8	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

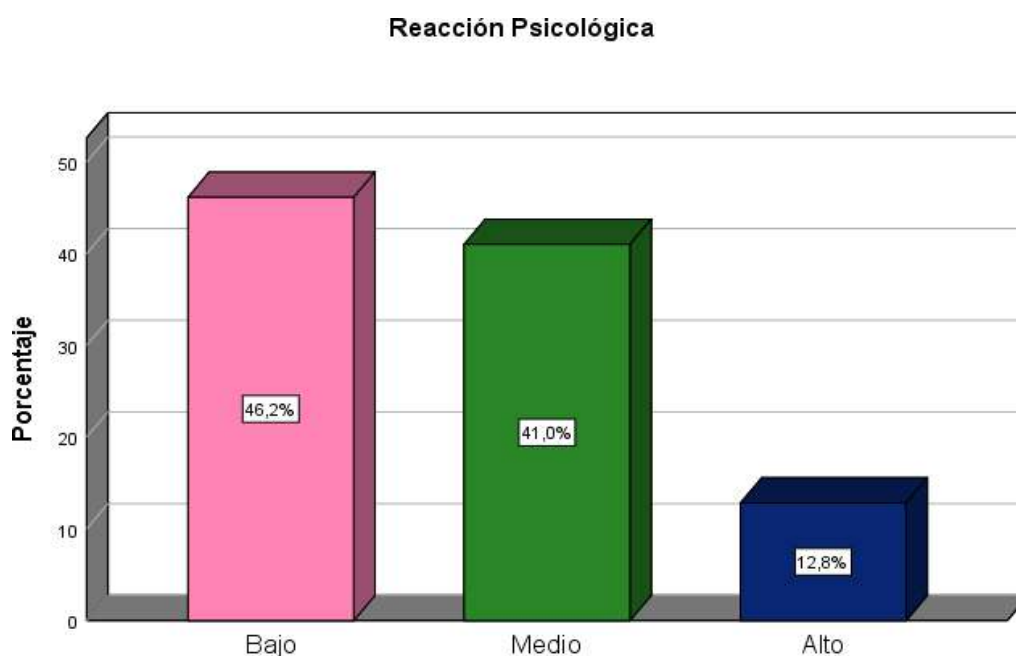


Figura 2. Reacción psicológica

De la figura 2, un 46,2% de los estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés manifiestan que existe un nivel bajo en la dimensión de reacción psicológica, un 41,0% un nivel medio y un 12,8% un nivel alto en la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 3

Reacción Física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	16	41,0	41,0	41,0
	Medio	18	46,2	46,2	87,2
	Alto	5	12,8	12,8	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

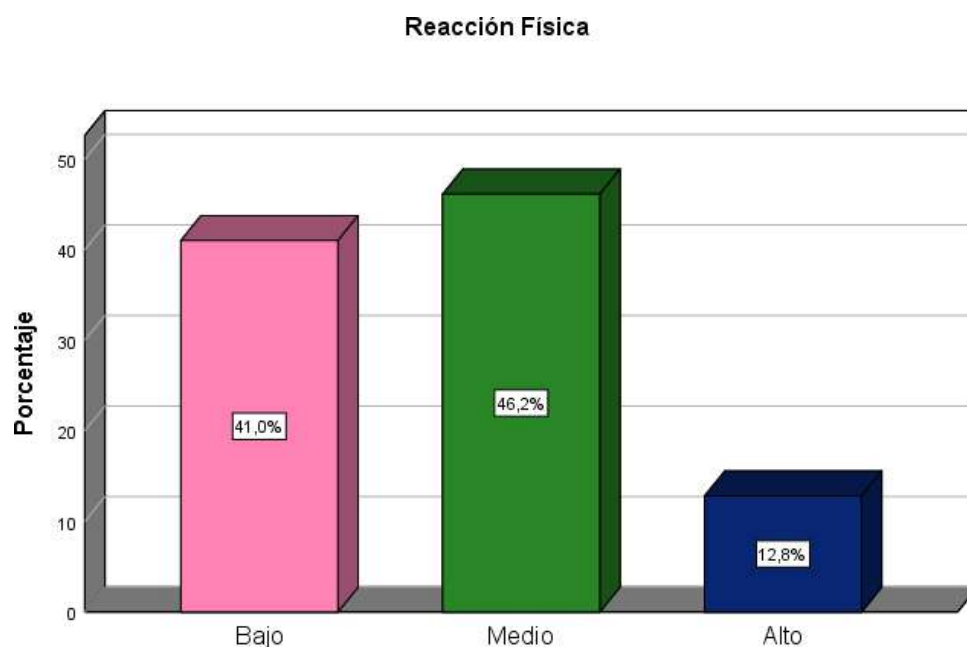


Figura 3. Reacción Física

De la figura 3, un 46.2% de los estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión de reacción física, un 41,0% un nivel bajo y un 12,8% un nivel alto en la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 4

Reacción Conductual

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	11	28,2	28,2	28,2
	Medio	23	59,0	59,0	87,2
	Alto	5	12,8	12,8	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

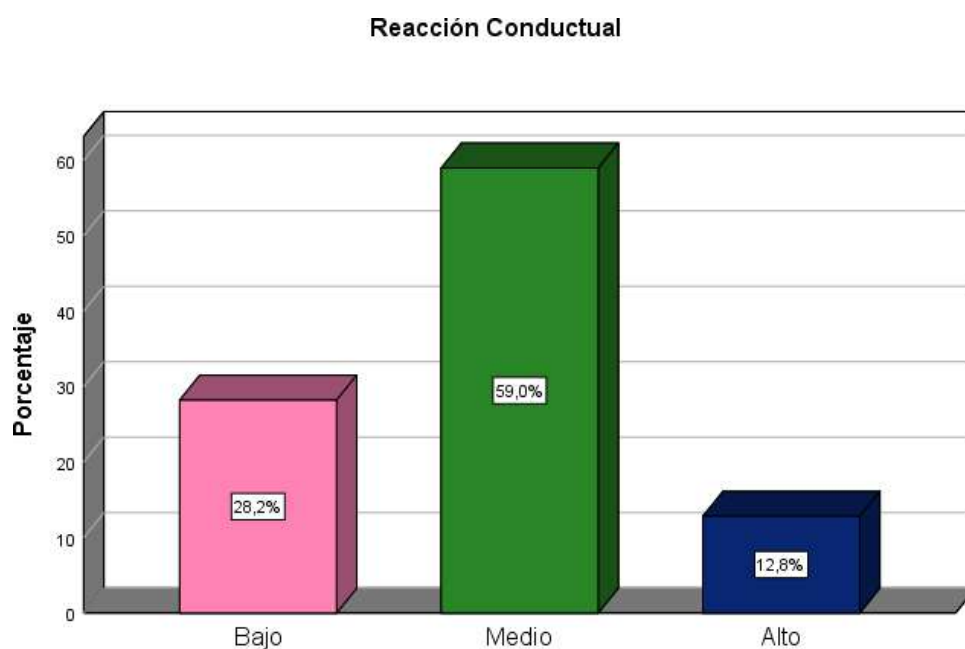


Figura 4. Reacción Conductual

De la figura 4, un 59,0% de los estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión reacción conductual, un 28,2% un nivel bajo y un 12,8% un nivel alto en la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 5

Expresión de ira

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	8	20,5	20,5	20,5
	Medio	25	64,1	64,1	84,6
	Alto	6	15,4	15,4	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

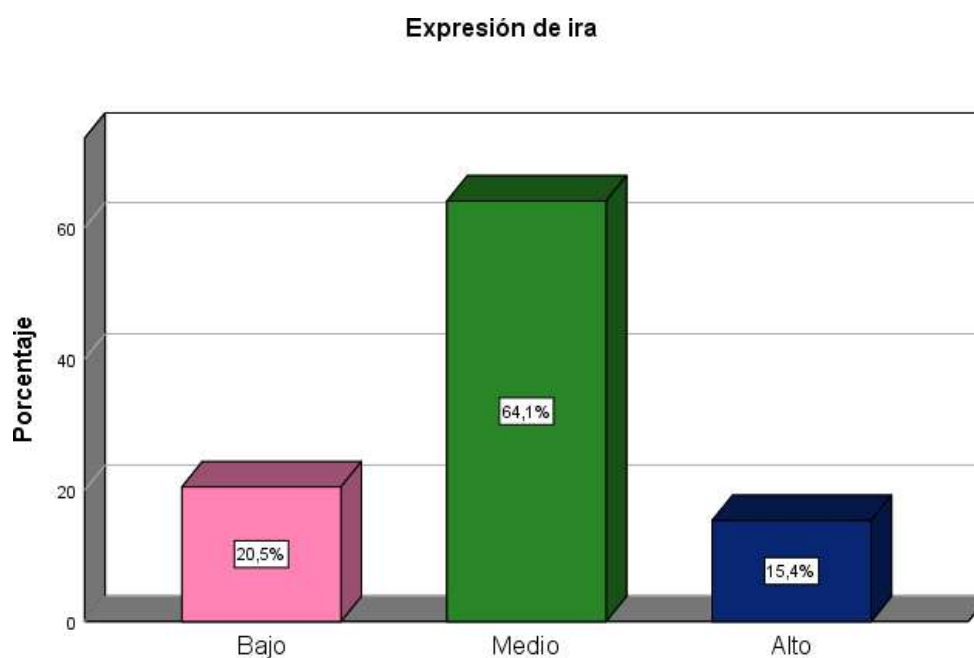


Figura 5. Expresión de ira

De la figura 5, un 64,1% de los estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés manifiestan que existe un nivel medio en la variable expresión de ira, un 20,5% un nivel bajo y un 15,4% un nivel alto en la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 6

Respuesta Corporal

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	16	41,0	41,0	41,0
	Medio	17	43,6	43,6	84,6
	Alto	6	15,4	15,4	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

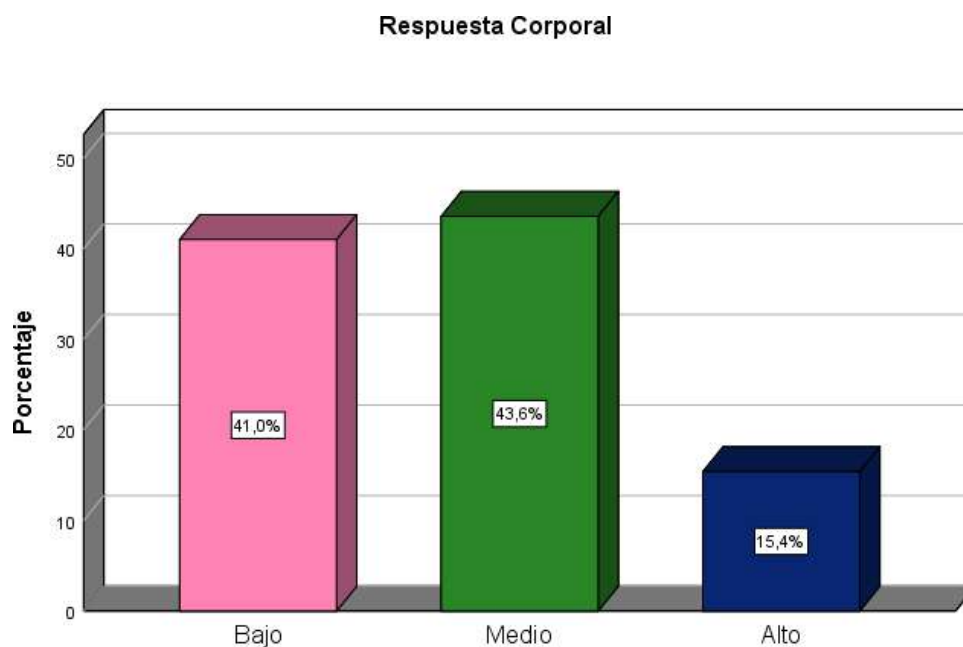


Figura 6. Respuesta Corporal

De la figura 6, un 43,6% de los estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión respuesta corporal, un 41,0% un nivel bajo y un 15,4% un nivel alto en la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 7

Respuesta Cognitiva

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	25	64,1	64,1	64,1
	Medio	10	25,6	25,6	89,7
	Alto	4	10,3	10,3	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

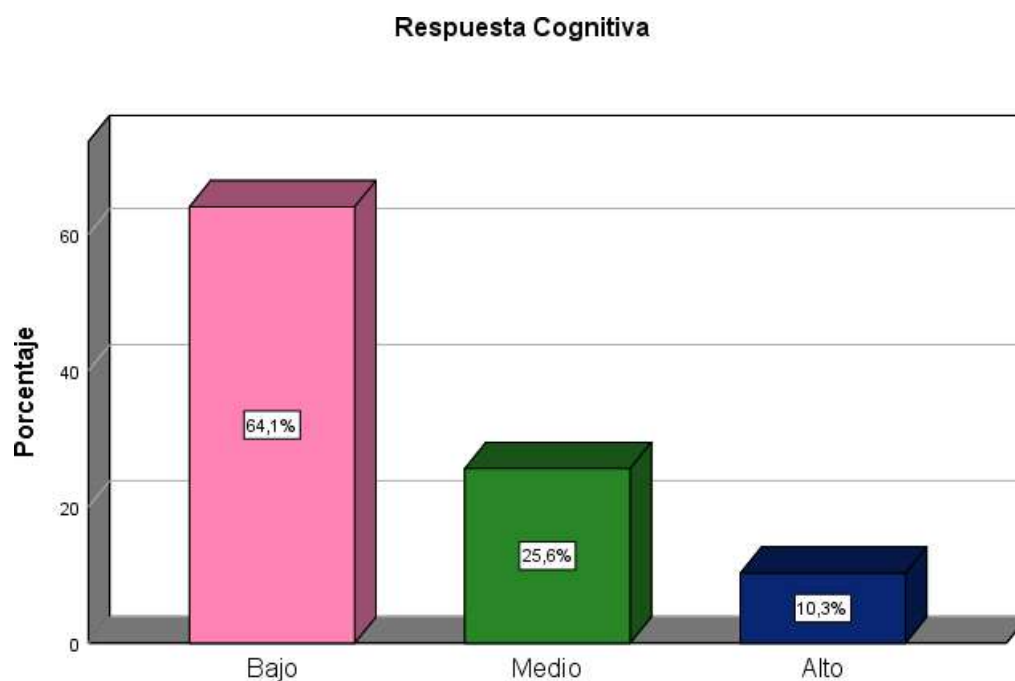


Figura 7. Respuesta Cognitiva

De la figura 7, un 64,1% de los estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés manifiestan que existe un nivel bajo en la dimensión respuesta cognitiva, un 25,6% un nivel medio y un 10,3% un nivel alto en la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 8

Respuesta Conductual

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	9	23,1	23,1	23,1
	Medio	18	46,2	46,2	69,2
	Alto	12	30,8	30,8	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

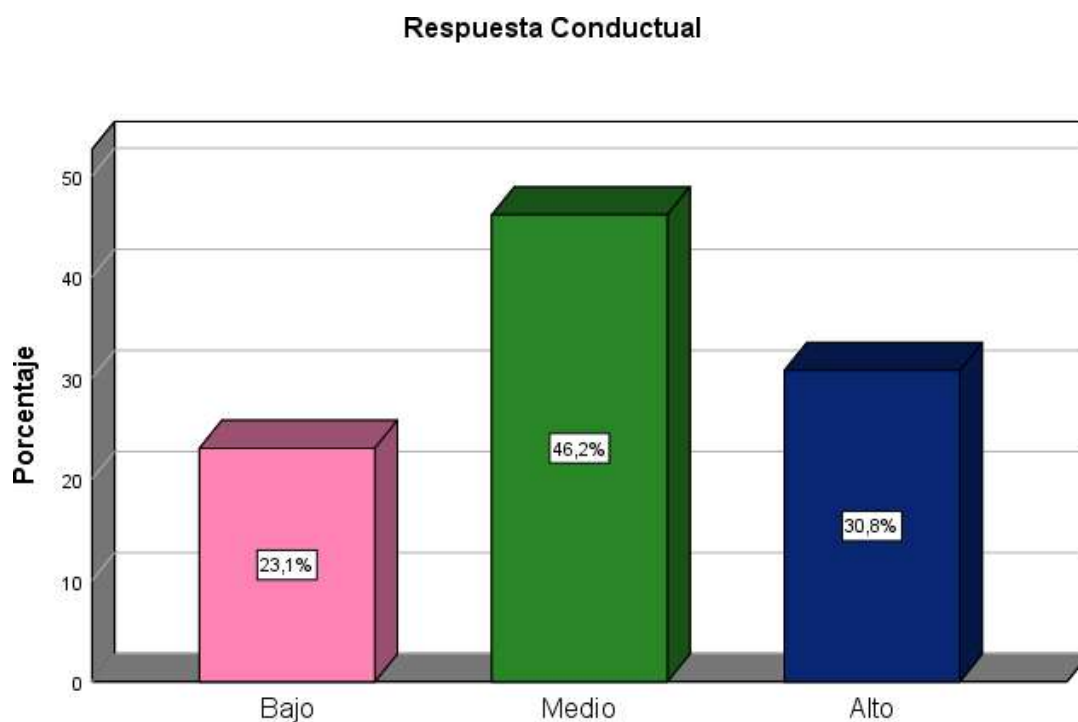


Figura 8. Respuesta Conductual

De la figura 8, un 46,2% de los estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés manifiestan que existe un nivel medio en la dimensión respuesta conductual un 30,8% un nivel alto y un 23,1% un nivel bajo en la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

4.2. Contrastación de hipótesis

Dado que se tiene 2 variables cuantitativas es necesario comprobar antes de cualquier análisis estadístico inferencial, si los datos de las variables aleatorias estudiadas siguen o no el modelo normal de distribución de probabilidades. Para realizar la prueba de normalidad se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk, dado que el tamaño de la muestra es menor que 50.

Prueba de normalidad la variable de estrés académico

Para realizar la prueba de normalidad de la variable del estrés académico, se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk y se siguió el siguiente procedimiento:

a) Planteo de las hipótesis:

Hipótesis Nula (H_0): Las puntuaciones de la variable estrés académico, tienen una distribución normal

Hipótesis Alternativa (H_a): Las puntuaciones de la variable estrés académico, no tienen una distribución normal.

b) Nivel de significación o riesgo: $\alpha = 5\% = 0,05$

c) Estadístico de la prueba: Shapiro-Wilk

Tabla 9

Prueba normalidad de la variable estrés académico

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	,895	39	,002

d) Regla de decisión:

- Si: $P_{\text{valor}}(\text{sig.}) \leq 0,05$ se rechaza la hipótesis nula
- Si: $P_{\text{valor}}(\text{sig.}) > 0,05$ no se rechaza la hipótesis nula

Sobre la variable estrés académico, el p -valor=Sig.= es igual 0,002 como este valor es menor a 0,05 se infiere que hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula, concluyendo que los datos no provienen de una distribución normal.

Prueba de normalidad de la variable de expresión de ira

Para realizar la prueba de normalidad de la variable expresión de ira, se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk y se siguió el siguiente procedimiento:

a) Plántelo de las hipótesis:

Hipótesis Nula (H_0): Las puntuaciones de la variable expresión de ira, tienen una distribución normal

Hipótesis Alterna (H_a): Las puntuaciones de la variable expresión de ira, no tienen una distribución normal.

b) Nivel de significación o riesgo: $\alpha = 5\% = 0,05$

c) Estadístico de prueba: Shapiro-Wilk

Tabla 10

Prueba de normalidad de la variable expresión de ira

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Expresión de ira	,890	39	,001

d) Regla de decisión:

- Si: $P_valor (sig.) \leq 0,05$ se rechaza la nula
- Si: $P_valor (Sig.) > 0,05$ no se rechaza la hipótesis nula

Sobre la variable expresión de ira, el p -valor= $Sig.$ es igual 0,001 como este valor es menos a 0,05 se infiere que hay suficiente evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula, concluyendo que los datos no provienen de una distribución normal.

Hipótesis General

Hipótesis Alternativa: El estrés académico se relaciona significativamente con la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula: El estrés académico no se relaciona significativamente con la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 11

El estrés académico y la expresión de ira

			Estrés académico	Expresión de ira
Rho de Spearman	Estrés académico	Coefficiente de correlación	1,000	,818**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	39	39
	Expresión de ira	Coefficiente de correlación	,818**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	39	39

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

Como se muestra en la tabla 11 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r= 0.818$, con una $p=0.000(p<0.05)$ con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación entre el estrés académico y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

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

Hipótesis Específica 1

Hipótesis Alternativa: La reacción psicológica se relaciona significativamente con la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula: La reacción psicológica no se relaciona significativamente con la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 12

La reacción psicológica y la expresión de ira

			Reacción Psicológica	Expresión de ira
Rho de Spearman	Reacción Psicológica	Coefficiente de correlación	1,000	,825**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	39	39
	Expresión de ira	Coefficiente de correlación	,825**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	39	39

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

Como se muestra en la tabla 12 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0.825$, con una $p=0.000$ ($p<0.05$) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación entre la reacción psicológica y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

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

Hipótesis Específica 2

Hipótesis Alternativa: La reacción física se relaciona significativamente con la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula: La reacción física no se relaciona significativamente con la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 13

La reacción física y la expresión de ira

			Reacción Física	Expresión de ira
Rho de Spearman	Reacción Física	Coefficiente de correlación	1,000	,764**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	39	39
	Expresión de ira	Coefficiente de correlación	,764**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	39	39

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

Como se muestra en la tabla 13 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0.764$, con una $p=0.000$ ($p<0.05$) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación entre la reacción física y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

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

Hipótesis Específica 3

Hipótesis Alternativa: La reacción conductual se relaciona significativamente con la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula: La reacción conductual no se relaciona significativamente con la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 14

La reacción conductual y la expresión de ira

			Reacción Conductual	Expresión de ira
Rho de Spearman	Reacción Conductual	Coefficiente de correlación	1,000	,575**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	39	39
	Expresión de ira	Coefficiente de correlación	,575**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	39	39

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

Como se muestra en la tabla 14 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r= 0.575$, con una $p=0.000(p<0.05)$ con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación entre la reacción conductual y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

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

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

Los resultados estadísticos demuestran que existe una relación significativa entre el estrés académico y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.818, representando una muy buena asociación entre las variables estudiadas. Coincidiendo con la investigación de Layme (2022), quien describió que El estudio encontró que el estrés académico no fue severo entre los estudiantes de tercero a quinto grado de secundaria de la institución educativa Tacna 2022 Enrique Paillardelle (p. 103).

Luego, analizamos estadísticamente por dimensiones las variables. En la primera dimensión, se aprecia que existe una relación significativa entre la reacción psicológica y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.825, representando una muybuena asociación. Coincidiendo con la investigación de Lecaros (2022), quien describió que Se encontró una relación proporcional positiva de alta magnitud ($\rho=.58$) y estadísticamente significativa ($p<.001$) entre las variables Inteligencia Emocional y Estrés Académico, rechazando la hipótesis estadística nula y mostrando que las puntuaciones más altas aumentan con el EQ. Como la estructura (o cantidad) aumenta, también lo hace la presión académica, y viceversa; además, la proporción de varianza compartida alcanza el 33,7% (p. 67).

En la segunda dimensión, se aprecia que existe una relación significativa entre la reacción física y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.764, representando una buena asociación. Guardando similitud con la investigación de Balbin (2021), que se evidencia según el hubo una correlación directa y muy alta entre la IE y la inteligencia emocional entre los estudiantes de primer año de secundaria en IE Lima 2020 (p. 62).

En la tercera dimensión, se aprecia que existe una relación significativa entre la reacción conductual y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión, debido a la

correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.575, representando una moderada asociación. Guardando similitud con la investigación de Huamán (2020), quien planifico que en cuanto a la correlación entre la variable estrés académico y la variable agresividad, encontramos que nuestra muestra obtuvo un índice $r = 0.541^{**}$, significativo (bilateral) al nivel 0.01, en nuestro caso este valor fue inferior a ($r = 0.003$); entonces esto demostraría una correlación significativa entre las dos variables, por lo que se rechaza la hipótesis nula (p. 57).

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

De las pruebas realizadas podemos concluir:

1. Según el objetivo general, esta tesis logró dar a conocer que existe una muy buena relación entre el estrés académico y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.818, porque la importancia de conocer las consecuencias que tiene sobre la preparación de los estudiantes.
2. Según el objetivo específico 1, se evidenció que existe una muy buena relación entre la reacción psicológica y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.825, porque importante estar al pendiente de estos estados anímicos para apoyar en su administración.
3. Según el objetivo específico 2, se evidenció que existe una moderada relación entre la reacción física y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.764, porque es significativo estar atentos a estos signos y, en particular, cuando hay una mayor presión académica.
4. Según el objetivo específico 3, se evidenció que existe una moderada relación la reacción conductual y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de 0.575, porque para conseguir estar más alerta toman bebidas con energía o café durante la tarde o la noche.

6.2. Recomendaciones

1. Implementa programas de apoyo psicológico dentro de la universidad para que los estudiantes tengan acceso a asesoramiento y técnicas de manejo del estrés. La presencia de profesionales puede marcar una gran diferencia.

2. Introduce programas educativos que fomenten la conciencia emocional. Ayudar a los estudiantes a comprender y gestionar sus emociones puede reducir el impacto negativo del estrés y la ira en su rendimiento académico.
3. Analiza el currículo y las cargas académicas para asegurarte de que sean realistas y manejables. Ajustar la distribución de tareas y evaluar la carga de trabajo puede contribuir significativamente a reducir el estrés académico.
4. Ofrece talleres o recursos que enseñen estrategias efectivas para el manejo de la ira. Proporcionar a los estudiantes herramientas prácticas para lidiar con la frustración puede tener un impacto positivo en su bienestar emocional.

CAPÍTULO VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

7.1. Fuentes documentales

- Aguayo, L., & Lopez, C. (2018). estrés académico en estudiantes de cuarto año de educación diferencial de la Universidad de Concepción. *Pregrado*. Universidad de Concepción, Concepción, Chile.
- Balbin, I. (2021). expresión de ira e inteligencia emocional en estudiantes del primero de secundaria de una Institución Educativa de Lima - 2020. *Pregrado*. Universidad Peruana de los Andes, Huancayo, Perú.
- Barán, A. (2019). ansiedad y estrés. *Pregrado*. Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Ecuador.
- Berrio, N., & Mazo, R. (2021). Estrés Académico. *Pregrado*. Universidad de Antioquia, Medellin, Colombia.
- Campos, M. (31 de 05 de 2021). *el estrés académico: qué es*. Obtenido de <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>
- Carrion, M. (2018). descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo. *Pregrado*. Universidad Mayor de San Andres, La Paz, Bolivia.
- Garibaldi, A. E. (2022). *Gestión de la ira en adolescentes y jóvenes*. Obtenido de <https://mensalus.es/blog/infanto-juvenil/2017/12/gestion-de-la-ira-en-adolescentes-y-jovenes/>
- Huaman, G. (2020). estrés académico y agresividad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Particular de la provincia de Tarma. *Pregrado*. Universidad Señor de Sipan, Pimentel, Perú.
- IdDocente. (16 de 10 de 2019). *COMPETITIVIDAD EN EL AULA: ¿SANA O INSANA?* Obtenido de <https://iddocente.com/competitividad-aula-sana-o-insana/#:~:text=La%20competitividad%20en%20el%20aula%20como%20oportunidad%20de%20aprendizaje&text=M%3%A1s%20bien%20es%20una%20oportunidad,lo%20mejor%20que%20se%20pueda>.
- Jimenez, J. C. (24 de 08 de 2020). *La falta de planificación tiene serias consecuencias negativas*. Obtenido de <https://www.ampliatusoportunidades.com/falta-de-planificacion/#:~:text=La%20falta%20de%20plan%20genera%20descontrol%20en%20los%20estudiantes,lo%20mejor%20que%20se%20pueda>

20de%20horarios&text=Cuando%20no%20se%20tiene%20un,los%20proyectos%20y%20las%20tareas.

- Kloster, G., & Perrotta, F. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. *Pregrado*. Universidad Católica Argentina, Paraná, Argentina.
- Layme, F. (2022). estrés académico y expresión de ira en estudiantes de tercero a quinto año de secundaria de la Institución Educativa Enrique Paillardelle, Tacna, 2022. *Pregrado*. Universidad Privada de Tacna, Tacna, Perú.
- Lecaros, V. (2022). inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de secundaria de instituciones educativas particulares de Ventanilla, 2021. *Pregrado*. Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, Perú.
- Mensalus. (18 de 12 de 2018). *Gestión de la ira en adolescentes y jóvenes*. Obtenido de <https://mensalus.es/blog/infanto-juvenil/2017/12/gestion-de-la-ira-en-adolescentes-y-jovenes/>
- Nogales, V. (26 de 05 de 2022). *10 formas en las que podemos usar la ira para propósitos saludables*. Obtenido de <https://greatplacetostudy.co/blog/10-formas-en-las-que-podemos-usar-la-ira-para-propositos-saludables/>
- Ramos, M. (01 de 03 de 2018). *Cómo controlar la ira en los adolescentes*. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2018/02/28/como-controlar-ira-adolescentes-161615.html>
- Redondo, M. P. (2020). *Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica*. Obtenido de <http://reme.uji.es/articulos/numero28/article6/texto.html>
- Santillana. (2021). *Recomendaciones para el manejo de la ira desde el aula*. Obtenido de <https://nosmuevecompartir.cl/recomendaciones-para-el-manejo-de-la-ira-desde-el-aula/#:~:text=Corresponde%20a%20una%20emoci%C3%B3n%20compuesta,grupo%20de%20las%20emociones%20b%C3%A1sicas.>
- Sariá. (2022). *¿Qué es el estrés académico?: cómo detectarlo a tiempo y afrontarlo*. Obtenido de <https://www.residenciasarria.com/blog/estres-academico-detectarlo-afrontarlo/>
- Torres, C. (08 de 07 de 2021). *Motivación en los estudiantes: Uno de los mayores desafíos*. Obtenido de <https://www.umaximo.com/post/motivacion-en-los-estudiantes-uno-de-los-mayores-desafios>

- University, M. (08 de 08 de 2020). *¿Qué es el estrés académico y cómo combatirlo?*
Obtenido de <https://mtau.us/estres-academico-como-combatirlo/>
- Valencia, B. S. (02 de 06 de 2023). *8 Consejos infalibles para controlar el estrés académico en época de exámenes.* Obtenido de <https://www.bsvalencia.com/es/school-news/consejos-controlar-estres-academico-examenes/>
- Valverde, E. (21 de 04 de 2019). *operacionalización de variables del estrés académico.*
Obtenido de https://issuu.com/eyivillaverde/docs/operacionalizaci_n_de_las_variables_corr egido_2
- Vanguardia, L. (28 de 11 de 2020). *La presión para sacar buenas notas mata el interés por las matemáticas.* Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/ciencia/20201128/49741944755/buenas-notas-mata-interes-matematicas.html>

ANEXOS

Anexo N°1: Matriz de consistencia

Anexo N°2: Instrumento de recolección de datos

Anexo N°3: Confiabilidad de Alfa Cronbach

Anexo N°4: Base de datos

Anexo N°1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿Cómo se relaciona el estrés académico y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS: ¿Cómo se relaciona la reacción psicológica y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión? ¿Cómo se relaciona la reacción física y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua,</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación del estrés académico y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Determinar la relación de la reacción psicológica y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión. Determinar la relación de la reacción física y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL: El estrés académico se relaciona significativamente con la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS: La reacción psicológica se relaciona significativamente con la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión. La reacción física se relaciona significativamente con la expresión de ira en estudiantes del II</p>	<p>VARIABLE X Estrés académico</p> <p>VARIABLE Y Expresión de ira</p>	<p>X1= Reacción psicológica</p> <p>X2= Reacción física</p> <p>X3= Reacción conductual</p> <p>Y1= Respuesta corporal</p> <p>Y2= Respuesta cognitiva</p> <p>Y3= Respuesta conductual</p>	<p>NIVEL DE INVESTIGACIÓN: correlacional</p> <p>DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN No experimental</p> <p>TIPO DE INVESTIGACIÓN Básica</p> <p>ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN: Cuantitativo</p> <p>POBLACIÓN: 318 alumnos</p> <p>MUESTRA: 39 alumnos</p> <p>ESTADÍSTICO DE PRUEBA: Spss</p> <p>TÉCNICA: Encuesta</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario</p> <p>10 preguntas para medir la variable X</p>

<p>Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión? ¿Cómo se relaciona la reacción conductual y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión?</p>	<p>Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión. Determinar la relación de la reacción conductual y la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.</p>	<p>Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión. La reacción conductual se relaciona significativamente con la expresión de ira en estudiantes del II Ciclo 2023-II de Lengua, Comunicación e Idioma Inglés, Universidad José Faustino Sánchez Carrión.</p>			<p>08 Preguntas para medir la variable Y</p>
---	--	---	--	--	---

Anexo N°2: Instrumento de recolección de datos



Universidad Nacional

José Faustino Sánchez Carrión

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

ENCUESTA SOBRE EL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA EXPRESIÓN DE IRA**INSTRUCCIONES**

Todas las preguntas tienen cinco opciones de respuesta. Elija la que mejor describa lo que piensa usted, Solamente una opción, Marque con claridad la opción elegida con un aspa "X"

1=Nunca; 2= Casi Nunca; 3=A veces; 4=Casi siempre; 5=Siempre

ESTRÉS ACADÉMICO						
I. Reacción Psicológica		Calificación				
		1	2	3	4	5
1.	¿Considera usted que alguna vez ha sentido ansiedad cuando saca notas bajas?					
2.	¿Considera usted que alguna vez antes del examen ha sentido nervios?					
3.	¿Ha sentido alguna vez usted que no tiene ganas de estudiar porque no se siente bien?					
4.	¿Se ha sentido alguna vez triste porque siente que sus padres no están contentos con sus notas?					
II. Reacción Física		Calificación				
		1	2	3	4	5
5.	¿Cuándo se acercan los parciales siente mucho sueño del cansancio del estudio constante?					
6.	¿Alguna vez ha sentido dolor de cabeza debido al estudio?					
7.	¿Alguna vez ha sentido cansancio al punto que no quiere asistir a clases?					
III. Reacción Conductual		Calificación				
		1	2	3	4	5
8.	¿Considera usted que es agresivo cuando algo no le sale como espera?					
9.	¿Discute constantemente con sus compañeros cuando saca menos notas que ellos?					
10.	¿Cuándo usted saca la nota mínima se aísla de su compañeros de clase?					
EXPRESIÓN DE IRA						
IV. Respuesta Corporal		Calificación				
		1	2	3	4	5
11.	Cuando se acercan los exámenes escritos u orales, ¿Siente que su ritmo cardíaco se acelera?					
12.	Cuando se acercan los exámenes escritos u orales, ¿siente sus músculos tensos?					
13.	Cuando se acercan los exámenes escritos u orales, ¿tiene actos impulsivos?					
V. Respuesta Cognitiva		Calificación				

		1	2	3	4	5
14.	Cuando se acercan los exámenes escritos u orales, ¿se siente agresivo?					
15.	Cuando se acercan los exámenes escritos u orales, ¿siente malestar en su cuerpo?					
VI. Respuesta Conductual		Clasificación				
		1	2	3	4	5
16.	Cuando se acercan los exámenes escritos u orales, ¿agrede a sus compañeros moralmente?					
17.	Cuando se acercan los exámenes escritos u orales, ¿agrede a sus compañeros físicamente?					
18.	Cuando se acercan los exámenes escritos u orales, ¿agrede a sus docentes?					



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACION
INSTRUMENTO 02

TRABAJO ACADÉMICO

Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
4	3	2	1

Preparación para el aprendizaje de los estudiantes		4	3	2	1
1.	Cuenta con actas de reuniones de información y coordinación con los padres de familia, sobre el desempeño de los estudiantes.				
2.	Cuenta con Carpeta Pedagógica y Unidades Didácticas				
3.	Participa en las reuniones de trabajo con sus colegas de su institución				
4.	Implementa su aula junto con los estudiantes, sobre las normas de convivencia				
Enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes		4	3	2	1
5.	Cuenta con el Cartel diversificado de acuerdo al DCN, para la elaboración de sus Unidades y Sesiones de aprendizaje				
6.	Evalúa permanentemente el aprendizaje de sus alumnos de acuerdo a los objetivos institucionales				
7.	Participa activamente con actitud democrática, crítica y colaborativa en la gestión de la escuela				
8.	Participa activamente en las jornadas de planificación, reflexión y eventos académicos, con la comunidad educativa				
Desarrollo de la profesionalidad y la identidad docente		4	3	2	1
9.	Cuenta con Resoluciones de felicitación y reconocimiento por las labores propias al quehacer del magisterio.				
10.	Cuenta con constancias o certificados de capacitación, de los últimos 5 años				
11.	Cumple con las actividades calendarizadas y respeta el horario de clases programadas por la institución educativa				
12.	Se actualiza constantemente ya sea por el MINEDU o en forma particular				

Anexo N°3: Confiabilidad de Alfa Cronbach

CONFIABILIDAD

FORMULACIÓN

El alfa de Cronbach es siempre la relación promedio entre las variables (o elementos) que pertenecen al tamaño. Se pueden calcular de dos maneras: contraste o asociación con factores. Cabe señalar que las dos fórmulas son versiones de esto y el otro se puede deducir.

A partir de las varianzas

A partir de las varianzas, el alfa de Cronbach se calcula así:

$$\alpha = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^K S_i^2}{S_t^2} \right],$$

donde

- S_i^2 es la varianza del ítem i ,
- S_t^2 es la varianza de la suma de todos los ítems y
- K es el número de preguntas o ítems.

A partir de las correlaciones entre los ítems

A partir de las correlaciones entre los ítems, el alfa de Cronbach se calcula así:

$$\alpha = \frac{np}{1 + p(n-1)},$$

donde

- n es el número de ítems y
- p es el promedio de las correlaciones lineales entre cada uno de los ítems

Midiendo los ítems del cuestionario

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,875	18

Anexo N°4: Base de datos

N	Estrés académico																ST1	X
	Reacción Psicológica					Reacción Física					Reacción Conductual							
	1	2	3	4	S1	D1	5	6	7	S2	D2	8	9	10	S3	D3		
1	2	3	1	4	10	Bajo	3	1	4	8	Medio	3	2	2	7	Bajo	25	Medio
2	2	1	2	2	7	Bajo	1	2	2	5	Bajo	1	5	1	7	Bajo	19	Bajo
3	3	2	5	1	11	Medio	2	5	1	8	Medio	3	2	3	8	Medio	27	Medio
4	5	2	5	5	17	Alto	2	5	5	12	Alto	5	3	5	13	Alto	42	Alto
5	2	4	2	3	11	Medio	4	2	3	9	Medio	2	3	5	10	Medio	30	Medio
6	1	3	3	5	12	Medio	3	3	5	11	Medio	4	4	2	10	Medio	33	Medio
7	3	2	1	2	8	Bajo	2	1	2	5	Bajo	3	3	4	10	Medio	23	Bajo
8	4	2	3	4	13	Medio	2	3	4	9	Medio	4	2	3	9	Medio	31	Medio
9	3	1	2	2	8	Bajo	1	2	2	5	Bajo	2	2	4	8	Medio	21	Bajo
10	5	3	5	3	16	Medio	3	5	3	11	Medio	2	2	4	8	Medio	35	Medio
11	2	2	3	1	8	Bajo	2	3	1	6	Bajo	1	3	2	6	Bajo	20	Bajo
12	3	3	1	2	9	Bajo	3	1	2	6	Bajo	3	5	1	9	Medio	24	Bajo
13	3	4	2	2	11	Medio	4	2	2	8	Medio	2	3	2	7	Bajo	26	Medio
14	4	2	3	2	11	Medio	2	3	2	7	Bajo	4	1	3	8	Medio	26	Medio
15	2	3	4	3	12	Medio	3	4	3	10	Medio	3	2	4	9	Medio	31	Medio
16	5	2	5	5	17	Alto	2	5	5	12	Alto	5	5	5	15	Alto	44	Alto
17	3	2	3	2	10	Bajo	2	3	2	7	Bajo	3	3	5	11	Medio	28	Medio
18	4	1	2	3	10	Bajo	1	2	3	6	Bajo	2	2	2	6	Bajo	22	Bajo
19	2	3	1	4	10	Bajo	3	1	4	8	Medio	2	2	2	6	Bajo	24	Bajo
20	3	1	2	2	8	Bajo	1	2	2	5	Bajo	2	2	4	8	Medio	21	Bajo
21	2	3	3	2	10	Bajo	3	3	2	8	Medio	3	3	3	9	Medio	27	Medio
22	5	2	5	5	17	Alto	2	5	5	12	Alto	5	5	5	15	Alto	44	Alto
23	2	3	1	3	9	Bajo	3	1	3	7	Bajo	2	3	2	7	Bajo	23	Bajo
24	2	3	1	4	10	Bajo	3	1	4	8	Medio	3	2	2	7	Bajo	25	Medio
25	2	1	2	2	7	Bajo	1	2	2	5	Bajo	1	5	1	7	Bajo	19	Bajo
26	3	2	5	1	11	Medio	2	5	1	8	Medio	3	2	3	8	Medio	27	Medio
27	5	2	5	5	17	Alto	2	5	5	12	Alto	5	3	5	13	Alto	42	Alto
28	2	4	2	3	11	Medio	4	2	3	9	Medio	2	3	5	10	Medio	30	Medio
29	1	3	3	5	12	Medio	3	3	5	11	Medio	4	4	2	10	Medio	33	Medio
30	3	2	1	2	8	Bajo	2	1	2	5	Bajo	3	3	4	10	Medio	23	Bajo
31	4	2	3	4	13	Medio	2	3	4	9	Medio	4	2	3	9	Medio	31	Medio
32	3	1	2	2	8	Bajo	1	2	2	5	Bajo	2	2	4	8	Medio	21	Bajo
33	5	3	5	3	16	Medio	3	5	3	11	Medio	2	2	4	8	Medio	35	Medio
34	2	2	3	1	8	Bajo	2	3	1	6	Bajo	1	3	2	6	Bajo	20	Bajo
35	3	3	1	2	9	Bajo	3	1	2	6	Bajo	3	5	1	9	Medio	24	Bajo
36	3	4	2	2	11	Medio	4	2	2	8	Medio	2	3	2	7	Bajo	26	Medio
37	4	2	3	2	11	Medio	2	3	2	7	Bajo	4	1	3	8	Medio	26	Medio
38	2	3	4	3	12	Medio	3	4	3	10	Medio	3	2	4	9	Medio	31	Medio
39	5	2	5	5	17	Alto	2	5	5	12	Alto	5	5	5	15	Alto	44	Alto

N	Expresión de ira															
	Respuesta Corporal					Respuesta Cognitiva				Respuesta Conductual					ST2	Y
	11	12	13	S1	D1	14	15	S2	D2	16	17	18	S3	D3		
1	1	4	3	8	Medio	3	2	5	Bajo	3	4	1	8	Medio	21	Medio
2	2	2	4	8	Medio	1	1	2	Bajo	1	1	3	5	Bajo	15	Bajo
3	5	1	2	8	Medio	2	3	5	Bajo	3	5	3	11	Medio	24	Medio
4	5	5	5	15	Alto	5	5	10	Alto	5	4	2	11	Medio	36	Alto
5	2	3	2	7	Bajo	3	3	6	Medio	2	4	4	10	Medio	23	Medio
6	3	5	3	11	Medio	1	4	5	Bajo	4	2	2	8	Medio	24	Medio
7	1	2	3	6	Bajo	3	2	5	Bajo	3	5	4	12	Alto	23	Medio
8	3	4	5	12	Alto	4	3	7	Medio	4	5	3	12	Alto	31	Alto
9	2	2	2	6	Bajo	2	1	3	Bajo	2	2	3	7	Bajo	16	Bajo
10	5	3	3	11	Medio	2	2	4	Bajo	2	5	5	12	Alto	27	Medio
11	3	1	2	6	Bajo	3	3	6	Medio	1	5	2	8	Medio	20	Medio
12	1	2	3	6	Bajo	2	3	5	Bajo	3	4	5	12	Alto	23	Medio
13	2	2	2	6	Bajo	1	5	6	Medio	2	3	2	7	Bajo	19	Bajo
14	3	2	1	6	Bajo	3	2	5	Bajo	4	4	5	13	Alto	24	Medio
15	4	3	3	10	Medio	3	2	5	Bajo	3	5	2	10	Medio	25	Medio
16	5	5	5	15	Alto	5	5	10	Alto	5	4	5	14	Alto	39	Alto
17	3	2	4	9	Medio	2	2	4	Bajo	3	4	2	9	Medio	22	Medio
18	2	3	3	8	Medio	2	3	5	Bajo	2	2	3	7	Bajo	20	Medio
19	1	4	2	7	Bajo	5	3	8	Medio	2	5	3	10	Medio	25	Medio
20	2	2	2	6	Bajo	2	1	3	Bajo	2	2	5	9	Medio	18	Bajo
21	3	2	5	10	Medio	3	3	6	Medio	3	1	2	6	Bajo	22	Medio
22	1	4	3	8	Medio	3	2	5	Bajo	5	4	1	10	Medio	23	Medio
23	2	2	4	8	Medio	1	1	2	Bajo	2	1	3	6	Bajo	16	Bajo
24	1	4	3	8	Medio	3	2	5	Bajo	3	4	1	8	Medio	21	Medio
25	2	2	4	8	Medio	1	1	2	Bajo	1	1	3	5	Bajo	15	Bajo
26	5	1	2	8	Medio	2	3	5	Bajo	3	5	3	11	Medio	24	Medio
27	5	5	5	15	Alto	5	5	10	Alto	5	4	2	11	Medio	36	Alto
28	2	3	2	7	Bajo	3	3	6	Medio	2	4	4	10	Medio	23	Medio
29	3	5	3	11	Medio	1	4	5	Bajo	4	2	2	8	Medio	24	Medio
30	1	2	3	6	Bajo	3	2	5	Bajo	3	5	4	12	Alto	23	Medio
31	3	4	5	12	Alto	4	3	7	Medio	4	5	3	12	Alto	31	Alto
32	2	2	2	6	Bajo	2	1	3	Bajo	2	2	3	7	Bajo	16	Bajo
33	5	3	3	11	Medio	2	2	4	Bajo	2	5	5	12	Alto	27	Medio
34	3	1	2	6	Bajo	3	3	6	Medio	1	5	2	8	Medio	20	Medio
35	1	2	3	6	Bajo	2	3	5	Bajo	3	4	5	12	Alto	23	Medio
36	2	2	2	6	Bajo	1	5	6	Medio	2	3	2	7	Bajo	19	Bajo
37	3	2	1	6	Bajo	3	2	5	Bajo	4	4	5	13	Alto	24	Medio
38	4	3	3	10	Medio	3	2	5	Bajo	3	5	2	10	Medio	25	Medio
39	5	5	5	15	Alto	5	5	10	Alto	5	4	5	14	Alto	39	Alto