

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN HUACHO**

FACULTAD DE EDUCACIÓN



TESIS

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

**FACTORES PSICOSOCIALES ASOCIADOS AL ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL 5TO AÑO DE
SECUNDARIA DE LA I.E VENTURA CCALAMAQUI BARRANCA-
2019**

Presentado por:

LALY KARINA SIFUENTES WISA

ASESOR:

Dra. BERNARDITA RUTH PADILLA DELGADILLO

HUACHO – PERÚ

2019

**FACTORES PSICOSOCIALES ASOCIADOS AL ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL 5TO AÑO DE
SECUNDARIA DE LA I.E VENTURA CCALAMAQUI BARRANCA-
2019**

DEDICATORIA

A Dios.

Por haberme permitido llegar a este deseado momento y haberme dado salud para lograr mis objetivos

A mi familia

Por ser el soporte de mi vida y por brindarme su apoyo incondicional y su gran amor. Ustedes queridos padres son las personas que más amo en este mundo y las que me impulsan y motivan a seguir mis sueños.

Laly Karina

AGRADECIMIENTO

A mi madre Edda Marlene Wisa, que siempre estuvo a mi lado para escucharme y ofrecerme su hombro, para desahogarme en llanto cuando lo necesitaba y brindarme todo su amor y confianza.

A mi padre Damián Sifuentes Espinoza, quien siempre me apoya en mi formación profesional y me brinda palabras aliento y sabiduría, siendo mi ejemplo a seguir.

La autora

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación que existe entre los factores psicosociales y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019.

Metodología: básica es de tipo Básico, de nivel descriptivo, correlacional, no experimental, **Población y Muestra:** 730 estudiantes. Se eligieron 156 estudiantes.

Resultados factores psicosociales y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca – 2019 tienen relación de magnitud muy buena

Palabras claves: estrés, académico, factores, psicológicos.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between psychosocial factors and academic stress in students in the 5th year of high school at the I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019.

Methodology: Basic is Basic, descriptive, correlational, non-experimental, Population and Sample: 730 students. 156 students were chosen. Results psychosocial factors and academic stress in students of the 5th year of high school of the I. Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019 have a very good magnitude ratio

Keywords: stress, academic, factors, psychological

INDICE

DEDICATORIA.....	3
AGRADECIMIENTO.....	4
RESUMEN.....	5
ABSTRACT.....	6
INDICE DE TABLAS.....	9
INDICE DE FIGURAS.....	10
CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	13
1.2. Formulación de problema.....	15
1.2.1. Problema general.....	15
1.3. Justificación.....	16
1.4. Limitaciones.....	¡Error! Marcador no definido.
1.5. Antecedentes.....	18
1.6. Objetivos.....	15
1.6.1. Objetivo general.....	15
CAPITULO II MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. Factores psicosociales.....	20
2.2. El estrés académico.....	25
CAPITULO III METODOLOGIA.....	31
3.1. Hipótesis.....	30
3.1.1. Hipótesis general.....	30
3.1.2. Hipótesis específicas.....	30
3.2. Operacionalización de Variables.....	32
3.3. Tipo de estudio.....	31
3.4. Diseño del estudio.....	31
3.5. Población y muestra.....	33
3.5.1. Población.....	31
3.5.2. Muestra.....	31
3.6. Método de investigación.....	33
3.7. Técnicas de recolección de datos.....	33

3.8. Método de análisis de datos	33
CAPITULO IV ANALISIS DE LOS RESULTADOS	35
4.1. Resultados descriptivo de las variables.....	35
4.2. Generalización entorno la hipótesis central	40
CAPITULO V DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	46
CONCLUSIONES.....	49
RECOMENDACIONES	50
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	51
MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	56
INSTRUMENTO 01.....	62
INSTRUMENTO 02.....	63

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Población del estudio	31
Tabla 2: Muestra de estudio	32
Tabla 3: Operacionalización de la variable X	32
Tabla 4: Operacionalización de la variable Y	32
Tabla 5: Factores psicosociales	35
Tabla 6: Factores psicológicos	36
Tabla 7: Factores sociales.....	37
Tabla 8: Estrés académico	39
Tabla 9: Los factores psicosociales y el estrés académico	40
Tabla 10: Los factores psicológicos y el estrés académico	42
Tabla 11: Los factores sociales y el estrés académico	44

INDICE DE FIGURAS

Figura 1: Factores psicosociales.....	35
Figura 2: Factores Psicológicos.....	36
Figura 3: Factores sociales	37
Figura 4: Estrés académico	39
Figura 5: Los factores psicosociales y el estrés académico	41
Figura 6: Los factores psicológicos y el estrés académico.....	43
Figura 7: Los factores sociales y el estrés académico	45

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un período crucial con impresionantes cambios emocionales. Trastornos emocionales como la depresión, la ansiedad y el estrés son altos entre los adolescentes de todo el mundo; Sin embargo, los cambios psicosociales son a menudo descuidados. Determinar la relación que existe entre los factores psicosociales y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019.

La adolescencia, como una fase de desarrollo compleja con muchos desafíos, es un momento de moverse o cambiar de infancia con la inmadurez en la edad adulta con madurez. Los cambios ocurren en el dominio de madurez biológica, física y psicosocial y cognitiva y la capacidad de los adolescentes son diferente para hacer frente a la velocidad de los cambios .

Los adolescentes sufren problemas psicosociales durante su desarrollo. Los problemas psicosociales incluyen problemas emocionales (por ejemplo, ansiedad, depresión y estrés) y problemas de comportamiento (por ejemplo, dificultades educativas, trastornos de conducta, abuso de sustancias de hiperactividad). Ya que los problemas psicosociales no son fáciles de detectar por los padres o maestros, son fácilmente descuidados

Enfocándonos en los países internacionales Malasia tiene 5,47 millones de adolescentes, que es alrededor una quinta parte de la población del país. Psicosocial problemas entre los adolescentes de Malasia ha informado 10-20%. Además, la prevalencia de depresión severa, ansiedad y estrés en la escuela secundaria de Malasia, los estudiantes son del 9% al 11%. (9) Globalmente 26% de jóvenes las personas (16-24 años) tienen un trastorno mental (10).

Además, algunos otros estudios han notado el alto prevalencia de problemas psicosociales en adolescentes. Se informa que del 10% al 25% de los adolescentes experimentar problemas psicosociales y / o mental angustia durante la adolescencia.

Vemos que en esta edad suelen darse tantos cambios y muchos de estos jóvenes no se dan cuenta, las tareas educativas pueden ser causantes del estrés, e incluso los diversos problemas en su hogar.

Según el informe de salud mental de la Universidad de Washington, muchos adolescentes hoy sufren de 36 Mal J Med Health (2017) depresión, ansiedad y estrés que son habituales mentales trastornos caracterizados por ausencia de felicidad y placer, tristeza, baja autoestima, sueño desordenado, falta de apetito, sensación de cansancio, poca concentración y fracaso al logro académico. Alto prevalencia de depresión, ansiedad y síntomas de estrés entre los adolescentes es un factor de riesgo para su mentalidad salud. Estos factores de riesgo podrían incluso afectar mentalmente salud en la adolescencia y amenazas al futuro de los adolescentes negativamente , La carga de esta enfermedad en varias partes. Datos sociodemográficos de adolescentes como la edad,

género, etnia, rendimiento académico (16, 17), como

así como el tamaño de la familia, la economía familiar y / o el tipo de

casa, la vinculación parental (18-20) tiene una relación cercana

con los problemas psicosociales. Es importante estudiar los principales problemas psicosociales, entre adolescentes en el área urbana. En la actualidad, hay falta de datos sobre problemas psicosociales de adolescentes en algunos países , Debido a esto es que nos hemos enfocado en cumplir el objetivo planteado en nuestra investigación.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El estrés ha sido identificado como una enfermedad del siglo XX y ha sido visto como una transacción compleja y dinámica entre individuos y sus ambientes. Los estresores pueden definirse en términos generales como situaciones o eventos que tienen el potencial de afectar los resultados de salud. El estrés puede ser considerado como una amenaza psicológica, en la cual el individuo percibe una situación como amenaza potencial. El estrés es una parte normal de la vida.

Desde el nacimiento hasta la muerte, una persona soporta el estrés. Es imposible y no es beneficioso para evitar todo el estrés en la vida. El estrés es un concepto percibido, lo que significa que puede ser causado por cualquier cosa que uno sienta desequilibrado.

La armonía en su vida. Según Neumann, un factor estresante es cualquier relación entre la persona y el entorno que es tasado por la persona como gravante. La relación puede resultar en un resultado beneficioso o perjudicial. El estrés se ha convertido en un tema importante, tanto en el círculo académico como en nuestra sociedad. Muchos estudiosos en el campo de la ciencia del comportamiento han llevado a cabo una amplia investigación sobre el estrés y sus resultados y concluyeron que el tema necesitaba más atención.

Según el Instituto Americano del estrés, es una condición o sentimiento experimentado cuando una persona percibe que las demandas exceden los recursos personales y sociales que el individuo puede movilizar. Individualmente las vidas son exigentes y las exponen al estrés. El ritmo rápido de hoy, al haber observado que este problema afectaba a las

personas, en sus actividades laborales, educativas, debido a ello existen otros problemas sociales en la escuela también se relacionan con el desarrollo de conductas que generan estrés académico en los estudiantes. Su relevancia está dada por el papel de los compañeros-pares que funcionan como modelos para el aprendizaje de comportamientos, o el consumo de determinadas sustancias, que pueden ocasionar estrés académico en los estudiantes.

La presente investigación se realizará en la I.E Ventura Ccalamaqui de la ciudad de Barranca, a quienes se les tomara en cuenta para aplicarles un test de estrés académico y determinar los factores psicosociales que aquejan a la mayoría de jóvenes estudiantes, debido a la ansiedad y bloqueo en la toma de decisiones, preocupaciones, malestar o pensamientos de incapacidad o de inutilidad personal, medio ambiente, la gente siempre está estresada por los plazos y no teniendo tiempo suficiente para hacer todo.

El estrés es un concomitante necesario e inevitable de la vida diaria necesario porque sin algo de estrés seríamos apáticos y apáticos criaturas, e inevitable porque se relaciona con cualquier evento externo, ¿es placentera o que produce ansiedad. La respuesta de una persona al estrés depende de si un evento se evalúa como un desafío o una amenaza.

El estímulo desafiante puede conducir a resultados positivos como la motivación y rendimiento mejorado de la tarea mientras se amenazan o angustian puede provocar ansiedad, depresión, disfunción social e incluso suicida intención. Junto con las mejoras durante la era científica y el rápido desarrollo de la información, la competitividad entre las personas se ha vuelto cada vez más intenso, como consecuencia, las personas se han vuelto más ocupado y, por lo tanto, el estrés es una consecuencia natural. Aunque

El estrés apropiado es una coyuntura para el crecimiento personal, también es una motivación para que la gente progrese activamente. No solo afecta nuestros pensamientos y sentimientos, pero también nuestros modelos de comportamiento. Sin embargo, la

sobrecarga causa problemas e incomodidades, y puede tener efectos graves en las personas. Específicamente, el estudiante enfrenta el estrés cuando ingresa a un sitio completamente nuevo mundo de la educación profesional

1.2. Formulación de problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre los factores psicosociales y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019?

1.2.2. Problemas específicos

¿Qué relación existe entre los factores psicológicos y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019?

¿Qué relación existe entre los factores sociales y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre los factores psicosociales y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la relación que existe entre los factores psicológicos y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019.

Establecer la relación que existe entre los factores sociales y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019.

1.4. Justificación

1.4.1. Teórica

Esta investigación tiene objetivos planteados que deben ser respetados, para ello se ha recolectado información que profundicen este estudio, los cuales nos ayudan a conocer los diversos factores que nos llevan al estrés.

1.4.2. Práctica

Justificamos de la manera que no todas las personas se afectan con ciertos problemas, sino que tratan de buscar distracciones para poder continuar.

1.4.3. Metodológica

Para el cumplimiento de los objetivos trazados en la presente investigación, se realizó la evaluación aplicando el inventario Sisco de estrés académico, posteriormente se aplicó el cuestionario de factores psicosociales para establecer la correlación de ambas variables. En este sentido, la escuela está llamada a brindar respuestas a los

requerimientos sociales del momento, poniéndose a tono con el aprovechamiento de las herramientas tecnológicas, empleándolas para adquirir y enriquecer el conocimiento, fortalecer valores y afianzar la inteligencia emocional; gracias a lo cual es posible lograr que las sociedades progresan sin dejar de reconocer la importancia de factores de riesgo que conllevar al problema mencionado.

1.5. Delimitación del estudio

La investigación se llevó a cabo en los ambientes de la institución educativa Ventura Ccalamaqui, en las aulas del segundo piso del pabellón de 5to año de secundaria, ubicado en Jirón Sáenz Peña 341, distrito de Barranca, provincia de Barranca, región Lima.

Para la delimitación temporal el estudio partió de un análisis situacional y se desarrolló durante el año académico 2019.

En lo que respecta a la delimitación poblacional, el grupo social objeto de investigación fueron 156 estudiantes de la I.E. Ventura Calamaqui.

1.6. Viabilidad del estudio

El estudio fue viable en el tiempo ya que fue manejado de acuerdo con las necesidades propias de la investigación, sin inconvenientes geográficos y climáticos que perturbaran la investigación. Para poder cumplir con el desarrollo de la investigación se programaron una hora exacta con el área de TOE y con los docentes de diferentes especialidades que nos brindaron un tiempo prudencial para aplicar las evaluaciones.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Internacionales

Barraza (2016) realizó una investigación sobre el *“perfil descriptivo del estrés académico durante el examen, en estudiantes de nivel secundario de la Escuela Técnica Número 67 “José Santos Valdez”. Durango – México”*. Encontrándose que lo que más estresa al alumnado es las calificaciones que obtendrán luego de una de las evaluaciones, esto sucede porque ellos se encuentran pensativos y ansiosos de saber cómo podrán obtener buenas calificaciones, otros jóvenes suelen bloquearse en pleno examen por la preocupación.

García y Ríos (2016) en su tesis *“Estrés Académico y Rendimiento Académico en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana, 2015”*. Se tomaron como población 167 estudiantes del 4to y 5to año se pudo llegar a obtener como resultado ($\rho = .139$, $p > .01$) que ambas variables si tienen relación pues de las actividades académicas proviene el estrés que hace que el niño ya no

vulva a ser el mismo, sino que se aísle o and de mal humos y ya no desee cumplir con las mismas actividades de antes.

En Buenos Aires según Asenio (2013), llevaron a cabo una investigación acerca de “Los estilos de afrontamiento del estrés en una muestra de sujetos pertenecientes a una población en general”, se tomaron 108 sujetos (80,6% mujeres, 19,4% varones). Se encontraron que el sexo femenino era quien ponía en práctica el afrontamiento, por otro lado en cuanto al sexo masculino se encontró que era poco utilizado por ellos.

Nacionales

Aparco (2017) en su trabajo “*Factores que desencadenan el estrés académico en los estudiantes de Enfermería del III ciclo de la Universidad Autónoma de Ica 2017*”.

En esta investigación se encontraron que muchos de los estudiantes se encontraban con un grado de estrés alto, esto debido a que al finalizar el ciclo muchos de ellos se preocupan por sacar buenas calificaciones y empiezas a estresarse.

Condori (2016) en su tesis “*Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en trabajadores de una Compañía Minera en la provincia de Cañete, 2016*”. El estrés llega a las personas por medio de las labores, debido que tienen que cumplir con cada norma establecida, muchos de ellos cuentan con un supervisor de actividades y al sentir esto es cuando empiezan a sentirse tensionados y preocupados por cumplir las expectativas del jefe.

Palomares (2016) en su tesis *Estrategias de Afrontamiento del Estrés en Enfermeras Del Servicio de Emergencia del Hospital San Juan De Lurigancho 2016*. Se

pudo obtener como resultado: que se encontró que el 100% presenta un nivel bajo en cuanto a las estrategias de afrontamiento del estrés. Enfocándonos en la resolución de problemas el 60% se encontraron en un nivel medio, de la misma manera el 40% presentó un nivel bajo. Lo cual nos hace concluir con que las enfermeras de este lugar no utilizan el afrontamiento de una manera debida,

2.2. Factores psicosociales

Factor de riesgo psicosocial

Los factores de riesgo físicos como la fuerza, la postura y la repetición pueden ser perjudiciales para el cuerpo y pueden provocar que las personas desarrollen trastornos musculoesqueléticos. Sin embargo, la investigación ha demostrado que los factores de riesgo psicosocial también deben tenerse en cuenta.

Los factores de riesgo psicosocial son cosas que pueden afectar la respuesta psicológica de los trabajadores a sus condiciones laborales y laborales (incluidas las relaciones laborales con supervisores y colegas). Ejemplos son:

- ✓ altas cargas de trabajo,
- ✓ plazos ajustados,
- ✓ falta de control del trabajo y métodos de trabajo.

Además de provocar estrés, que es un peligro en sí mismo, los factores de riesgo psicosocial pueden conducir a trastornos musculoesqueléticos. Por ejemplo, puede haber cambios en el cuerpo relacionados con el estrés (como aumento de la tensión muscular) que pueden hacer que las personas sean más susceptibles a los problemas

musculoesqueléticos; o las personas pueden cambiar su comportamiento, por ejemplo, prescindir de descansos para tratar de cumplir con los plazos.

Por lo tanto, los factores físicos y psicosociales deben identificarse y controlarse para obtener el mayor beneficio. La mejor manera de lograr esto es mediante el uso de un enfoque ergonómico, que busca lograr el mejor "ajuste" entre el trabajo, el entorno laboral y las necesidades y capacidades de los trabajadores.

Muchos trabajos no están bien diseñados e incluyen algunas o todas las siguientes características indeseables, que pueden conducir a riesgos psicosociales:

Los trabajadores tienen poco control sobre su trabajo y métodos de trabajo (incluidos los patrones de turno); los trabajadores no pueden hacer uso completo de sus habilidades; los trabajadores, por regla general, no participan en la toma de decisiones que los afectan; se espera que los trabajadores solo realicen tareas repetitivas y monótonas; el trabajo tiene un ritmo de máquina o sistema (y puede ser monitoreado de manera inapropiada); las demandas laborales se perciben como excesivas; los sistemas de pago fomentan trabajar demasiado rápido o sin interrupciones; los sistemas de trabajo limitan las oportunidades para la interacción social; los altos niveles de esfuerzo no se equilibran con una recompensa suficiente (recursos, remuneración, autoestima, estado). (Arias, 2016).

Factor Psicológico

Es estrés se da cuando la persona se encuentra preocupada, con tensión por querer hacer algo y no saber si saldrá bien o mal.

Factor Sociocultural

Aquí hablamos del medio ambiente el cual es influencia en nuestra vida diaria , las personas , los sonidos en la calle hace que las personas nos estresemos rápidamente.

¿Qué puedo hacer para reducir los riesgos de los factores psicosociales?

Al igual que con los factores de riesgo físicos, los problemas psicosociales se abordan mejor con una consulta completa y la participación de la fuerza laboral.

Considere las siguientes medidas de control que a menudo se pueden aplicar para mejorar el entorno de trabajo dentro de su lugar de trabajo:

Reduciendo la monotonía de las tareas cuando sea apropiado

Asegurar que haya una carga de trabajo razonable (ni demasiado ni muy poco) plazos y demandas

Asegurar una buena comunicación y reportar problemas; alentando el trabajo en equipo
monitoreo y control de turnos o horas extras de trabajo

Reducir o monitorear los sistemas de pago que funcionan a destajo; Proporcionar la formación adecuada.

Técnicas para manejar el estrés

- ✓ No puede evitar todo el estrés, ni querría hacerlo.
- ✓ Algo de estrés es realmente algo bueno.
- ✓ Aumenta temporalmente la motivación y la concentración, y ayuda a mantener alta su capacidad de recuperación física y mental.

Pero cuando el estrés se vuelve crónico, puede hacerte sentir abrumado, ansioso, olvidadizo y agotado.

Y eso puede enfermarte. De hecho ...

El 90% de todas las visitas al médico están relacionadas con el estrés .

El estrés puede hacerte infeliz, aumentando tu riesgo de ansiedad y depresión.

Existen muchas técnicas para reducir el estrés, pero algunas, como el asesoramiento o la biorretroalimentación, requieren un compromiso a largo plazo y es posible que no sienta los efectos durante semanas.

Mencionamos 15 técnicas principales de manejo del estrés que no solo brindan un beneficio inmediato, sino que también son tan efectivas que convertirlas en un hábito puede reducir sus niveles de estrés de forma permanente.

Le damos instrucciones y secuencias de comandos que puede usar de inmediato, así como orientación para encontrar descargas digitales (en su mayoría gratuitas) para facilitar la implementación de cada técnica de reducción de estrés.

1. Respiración diafragmática: Todos los días tomas decenas de miles de respiraciones, por lo que te sorprenderá saber que probablemente no lo estás haciendo bien. Si alguna vez has visto dormir a un bebé o una mascota, notarás que su estómago sube y baja más que su pecho cuando respira.

2. Meditación

La meditación es sin duda una de las mejores y más populares técnicas de manejo del estrés.

La meditación te hace más resistente y menos reactivo al estrés al disminuir la cantidad de neuronas en tu amígdala, el área del cerebro asociada con el miedo, la ansiedad y el

estrés. Aumenta los niveles del neurotransmisor calmante GABA (ácido gamma-aminobutírico).

3. Meditación de atención plena

Hay muchos tipos de meditación, y una que destaca por el alivio del estrés es la meditación de atención plena.

Es la meditación de elección entre aquellos que enfrentan niveles inusuales de estrés en el trabajo, como los corredores de Wall Street, los empresarios de Silicon Valley y el personal militar de los EE. UU. La atención plena en realidad construye un cerebro más grande y mejor.

Aumenta la cantidad de materia gris, el volumen del hipocampo y el grosor de la corteza mientras disminuye el tamaño de la amígdala, el centro del miedo de su cerebro. También mejora la conectividad entre varias regiones del cerebro.

4. Yoga

Se estima que 37 millones de estadounidenses practican yoga regularmente.

Una razón clave para la explosión de interés en esta antigua práctica es que las personas están buscando una forma de desestresarse.

Cualquier tipo de ejercicio físico reducirá el estrés, pero el yoga es excelente.

El yoga ralentiza la respiración y la frecuencia cardíaca, disminuye la presión arterial y aumenta la variabilidad de la frecuencia cardíaca.

5. Imágenes guiadas

Las imágenes guiadas son una técnica poderosa que utiliza su poder innato de visualización para lograr objetivos y mejorar el rendimiento.

Se usa más comúnmente para la reducción del estrés, la curación y el cambio de comportamientos. Es tan beneficioso que incluso está cubierto por algunos planes de seguro.

7. Entrenamiento autógeno

El entrenamiento autógeno es un tipo poco conocido, pero altamente efectivo de auto hipnosis que le enseña a regular las funciones que normalmente están bajo control subconsciente, como la frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial.

Funciona al calmar su respuesta al estrés hiperactivo.

Te pone en un estado relajado de ondas cerebrales similar a la meditación. 200 estudios han demostrado sus muchos beneficios para la salud.

2.2. El estrés académico.

El estrés es cualquier situación o evento que evoca pensamientos y sentimientos negativos en una persona. La misma situación estresante no es estresante para todas las personas, y todas las personas no experimentan los mismos pensamientos y sentimientos negativos cuando está estresado. Uno de los modelos del estrés que es útil para comprender el estrés entre los estudiantes es la persona-ambiente (P-E) modelo (francés, 1973). La premisa fundamental de la teoría de ajuste P-E es que surge el estrés del desajuste entre la persona y el entorno. El elemento central de la teoría representa Tres

distinciones básicas centrales para la teoría de ajuste P-E. La primera y más básica distinción es entre la persona y el medio ambiente. Esta distinción es un requisito previo para conceptualizar el ajuste P-E y proporciona la base para examinar la causalidad recíproca entre la persona y el medio ambiente. La segunda distinción es entre objetivo y representaciones subjetivas de la persona y el entorno. La persona objetiva se refiere a atributos de la persona tal como realmente existen, mientras que la persona subjetiva significa percepción de la persona de sus propios atributos (es decir, la identidad propia o el autoconcepto de la persona). La tercera distinción es entre ajuste definido en términos de habilidades-ambientales demandas y necesidades: suministros ambientales. Análogamente, el entorno objetivo incluye situaciones y eventos físicos y sociales, ya que existen independientemente de la percepciones de la persona, mientras que el entorno subjetivo se refiere a situaciones y eventos según lo encontrado y percibido por la persona (Harrison, 1978). Según uno la variación de este modelo de eventos estresantes puede ser evaluada por un individuo como "desafiante" o "amenazante". Cuando los estudiantes evalúan su educación como un desafío, el estrés puede traer ellos un sentido de competencia y una mayor capacidad para aprender. Cuando se ve la educación como amenaza, puede provocar sentimientos de impotencia y sensación de pérdida de insuficiencia (Whitman, 1985).

Estrés académico.

El estrés está asociado con un deterioro de la salud y un estado emocional negativo. experiencias que son perjudiciales para la calidad de vida y la sensación de bienestar (Sinha, 2000).

Fuera del número de estrés que enfrentan los adolescentes y adultos jóvenes, surge el estrés académico como un problema de salud mental significativo en los últimos años

(Rangaswamy, 1995). Ha sido estimado que del 10% al 30% de los estudiantes experimentan estrés académico relacionado que afecta su rendimiento académico, ajuste psicológico junto con su general emocional y bienestar físico. Carga de información, altas expectativas, carga o presión académica, ambiciones poco realistas, oportunidades limitadas, alta competitividad son algunas de las fuentes importantes de estrés que crean tensión, miedo y ansiedad, pobre rendimiento académico, disminución de la popularidad, depresión, dificultades de atención, somáticas quejas y abuso de sustancias son problemas comúnmente observados entre las víctimas de estrés académico sin ser conscientes de los medios alternativos para hacer frente a los problemas (Sinha, 2000).

Por lo tanto, al identificar a los estudiantes que tienen estrés (estrés académico) puede ayudar para hacer frente al estrés y sus variables relacionadas, como depresión, baja autoeficacia, y bajo rendimiento académico. La investigación muestra que, entre las técnicas terapéuticas, la terapia cognitivo-conductual (TCC) parecía un método remedial eficaz para reducir estrés y depresión y mejorar de la autoeficacia y el rendimiento académico (Cormier & Nurius, 2003)

Síntomas del estrés académicos.

Muchos estudiantes muestran bajo rendimiento en la escuela debido a varios tipos de estrés escolar, p. estrés académico, maestros, amigos, presiones de tiempo, expectativas de los padres (Scott, 2011). Esto puede conducir a ansiedad, depresión, baja autoeficacia y bajo rendimiento académico en estos estudiantes. Por eso es importante identificar a estos niños y usar la intervención adecuada para reducir su estrés.

Factores asociados al estrés académico.

Sin embargo, la TCC es efectiva para reducir el estrés, la depresión y el aumento académico rendimiento, por las siguientes razones se intenta el presente estudio. Hay varios factores que pueden conducir al estrés académico en los estudiantes. El número de cambios ocurre rápidamente durante el período adolescente, es decir, físico, fisiológica, psicológica, cultural, interpersonal, bioquímica y hormonal. Si el individuo está mal equipado para manejar esta crisis, puede encontrarla extremadamente difícil de adaptarse a estos eventos que cambian rápidamente. Cada uno de estos factores individualmente o en combinación puede generar estrés en el individuo. El individuo puede experimentar estrés, problemas de adaptación, ansiedad y depresión. Además, bioquímica y los cambios hormonales que ocurren endógenamente pueden conducir a un mayor interés sexual, la curiosidad y la actividad sexual (para las cuales el individuo puede estar mal equipado) puede crear más ansiedad, estrés, dudas y suficiencia sobre sí mismo, lo que lleva a un mayor aumento de estrés. Debido a la activación y liberación de hormonas sexuales (estrógeno en niñas y andrógeno en niños) puede hacer que el joven muestre diferentes tipos de comportamiento que representar su identidad de género. Durante este período, los cambios corporales que ocurren (como acné facial, voz de base, etc.) pueden influir en su autoestima al comparar ellos mismos con otros compañeros también pueden conducir al desarrollo de una autoestima negativa (ej. soy inadecuada, mal equipada, inferior, etc.) que puede contribuir al estrés severo y ansiedad por ellos mismos.

Efectos del estrés académico

Entre los estudiantes universitarios, se encuentra una relación sólida entre eventos estresantes de la vida y académicos reducidos rendimiento, así como hay un vínculo entre la salud relacionada, calidad de vida y estrés (Dusselier, Dunn, Wang, Shelley & Whalen, 2005; Misra y McKean, 2000). Los estudiantes declararon que el estrés era el factor más común entre todos los factores de salud que afectan su rendimiento académico

rendimiento, ya que el estrés afecta de manera perjudicial física y salud psicológica (Dwyer y Cummings, 2001). Wintre & Yaffe (2000) concluyó que el alto nivel de estrés durante el primer año de previsión universitaria nivel más bajo de general ajuste y puede hacer que los estudiantes sean más susceptibles a muchos problemas sociales y psicológicos, lo que lleva a una promedio de calificaciones más bajo (GPA) en el último año. Muchos los estudios han abordado este problema y se encontró que muchos problemas psicológicos, como depresión, ansiedad y el estrés tiene un impacto en el académico más fuerte logro. Williamson, Birmaher, Ryan & Dahl (2005) informó que en la juventud ansiosa y deprimida, la vida estresante los eventos son considerablemente elevados que a su vez conducen a bajos rendimiento académico.

2.3. Definición de términos básicos

Estrés Académico: El estrés surge cuando hay una carga sobre la persona que exceden sus activos disponibles. Si el estrés es duro y extendido, puede disminuir el rendimiento académico, obstaculizar con la capacidad del estudiante para involucrarse y agregar a la vida del campus, y aumentar la probabilidad de abuso de sustancias y otros potencialmente comportamientos destructivos (Richlin-Klonsky y Hoe, 2003).

Los Investigadores (Vermunt y Steensman, 2005; Topper, 2007; Malach-Pines y Keinan, 2007) han definido el estrés como la comprensión de la incongruencia entre la carga ambiental (estresores) y la capacidad de la persona para cumplir con estas demandas.

Los investigadores generalmente definen el estrés como la respuesta indeseable las personas tienen que hacer un esfuerzo extremo u otro tipo de carga en ellos. El estrés ocurre cuando una persona enfrenta una situación que reconocen como irresistibles y que no pueden manejar.(Lazarus & Folkman, 1986).

Memoria. En la cual se procesan informaciones

Memoria a corto plazo. Es aquella que recibe nuevos conocimientos, pero los olvida fácilmente.

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

Los factores psicosociales se relacionan con el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca – 2019

2.4.2. Hipótesis específicas

Los factores psicológicos se relacionan con el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019

Los factores sociales se relacionan con el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019

CAPITULO III METODOLOGIA

3.1. Tipo de estudio

De tipo teórico – básico de naturaleza y correlacional pues evaluaremos por medio de instrumentos, cumpliendo con los objetivos establecidos.

3.1.1. Diseño del estudio

Diseño **Transecional** o conocido como **diseño Transversal** (No experimental),

3.2. Población

fueron 730 estudiantes de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca 2019.

Tabla 1: Población del estudio

Tabla 1: Nivel	Aula	Subpoblación
Secundaria	Primero	130
	Segundo	149
	Tercero	145
	Cuarto	150
	Quinto	156
Total		730

Fuente: I.E Ventura Ccalamaqui Barranca 2019.

3.2.1. Muestra

156 estudiantes de la misma institución educativa

Tabla 2: Muestra de estudio

Nivel	Aula	Subpoblación
Secundaria	Quinto	156
Total		156

Fuente: I.E Ventura Ccalamaqui Barranca 2019.

3.3. Operacionalización de Variables

Tabla 3: Operacionalización de la variable X

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos
Factores psicológicos	- Los tipos de personalidad del individuo que pueden predisponer a desarrollo de estrés	7	Bajo	7 -13
			Medio	14 -20
			Alto	21 -28
Factores sociales	- El ambiente en el que el individuo se desarrolla, tanto como la familia,	7	Bajo	7 -13
			Medio	14 -20
			Alto	21 -28
Factores psicosociales		14	Bajo	14 -27
			Medio	28 -41
			Alto	42 -56

Tabla 4: Operacionalización de la variable Y

Dimensiones	Indicadores	N ítems	Categorías	Intervalos		
Reacciones físicas,	- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) Fatiga crónica (cansancio permanente) - Dolores de cabeza o migrañas - Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea - Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. - Somnolencia o mayor necesidad de dormir	5	Malo	5 -11		
			Aceptable	12 -18		
			Bueno	19 -25		
			Reacciones psicológicas	5	Malo	5 -11
					Aceptable	12 -18
		Bueno	19 -25			

	- Desgano para realizar las labores escolares			
Reacciones comportamenta les.	- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros		Malo	5 -11
			Aceptable	12 -18
			Bueno	19 -25
	- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	5		
	- Elogios a sí mismo			
	- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)			
Estrés Académico		20	Malo	20 -46
			Aceptable	47 -73
			Bueno	74 -100

3.4. Población y muestra

3.5. Método de investigación

Se utilizó la deducción así mismo el diseño descriptivo - correlacional, se realizó la operacionalización y otros pasos importantes dentro de la investigación.

3.6. Técnicas de recolección de datos: Test estandarizado

- Instrumento sobre estrés

3.7. Método de análisis de datos

a. Descriptiva

Se procedió al procesamiento de los datos, para poder obtener resultados los cuales serán vaciados al SPSS para obtener los cuadros y figuras automáticamente.

b. Inferencial

- Se darán respuesta y confirmarán las hipótesis planteadas.

Coeficiente de correlación de Spearman, ρ (ro) , para ellos se utiliza esta formula

CAPITULO IV

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivo de las variables

Tabla 5: Factores psicosociales

Factores psicosociales					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	37	23,7	23,7	23,7
	Bajo	16	10,3	10,3	34,0
	Medio	103	66,0	66,0	100,0
	Total	156	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019

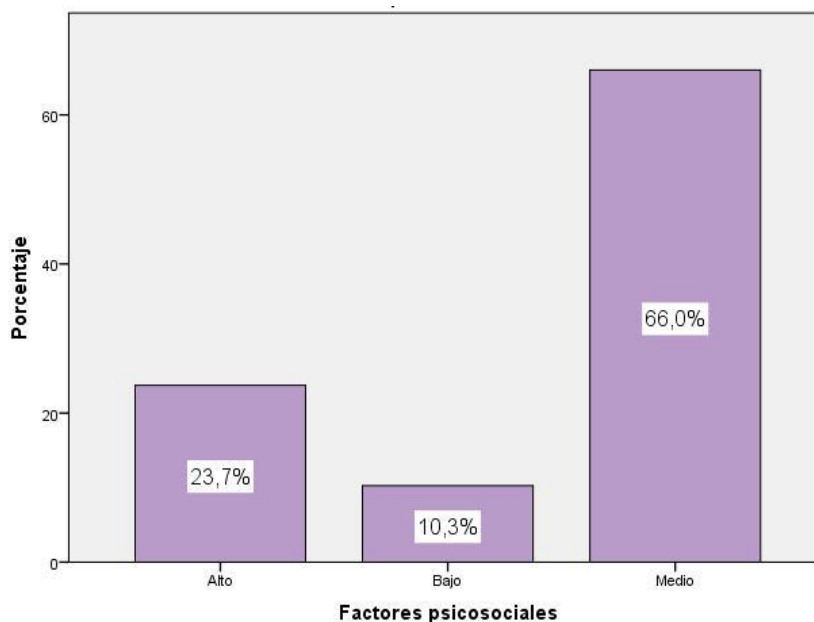


Figura 1: Factores psicosociales

La primera figura muestra que , un 66,0% de estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca-2019 s encuentra en un nivel medio en la variable

factores psicosociales, un 23,7% avanzaron a un nivel alto y un 10,3% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 6: Factores psicológicos

Factores psicológicos				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Alto	36	23,1	23,1	23,1
Bajo	20	12,8	12,8	35,9
Medio	100	64,1	64,1	100,0
Total	156	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019

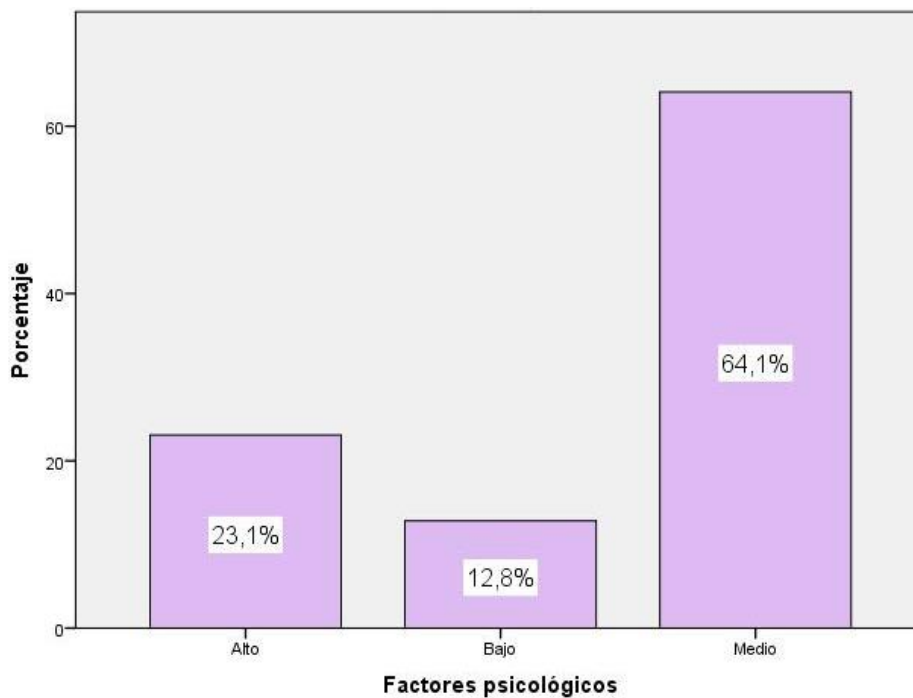


Figura 2: Factores Psicológicos

En la segunda figura, un 64,1% de estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca-2019 se encuentran en un nivel medio en la dimensión

factores psicológicos, un 23,1% consiguieron un nivel alto y un 12,8% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 7: Factores sociales

Factores sociales				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Alto	38	24,4	24,4	24,4
Bajo	17	10,9	10,9	35,3
Medio	101	64,7	64,7	100,0
Total	156	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019

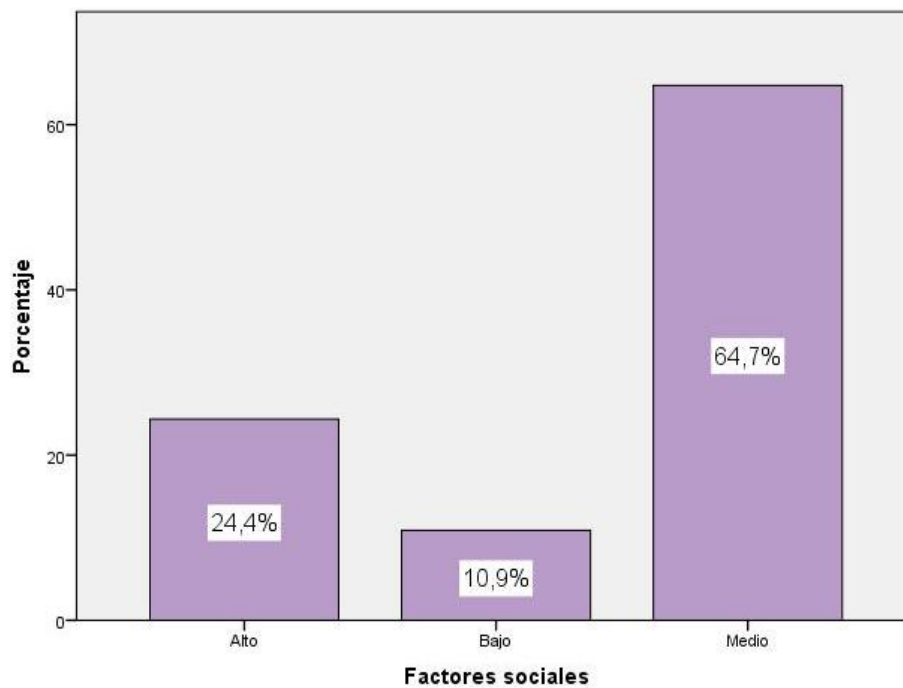


Figura 3: Factores sociales

En la tercera figura, un 64,7% de estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca-2019 se encuentran ubicados en el nivel medio en la

dimensión factores sociales, un 24,4% consiguieron un nivel alto y un 10,9% obtuvieron un nivel bajo.

Tabla 8: Estrés académico

Estrés académico				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	26	16,7	16,7
	Bajo	75	48,1	64,7
	Medio	55	35,3	100,0
	Total	156	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019

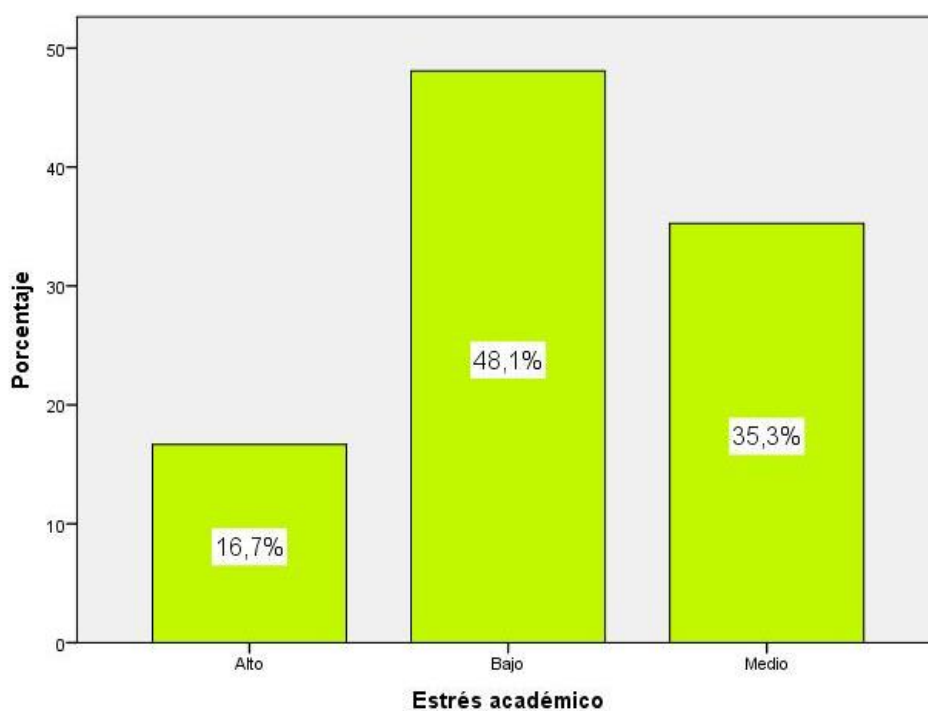


Figura 4: Estrés académico

En la cuarta figura, encontramos que el 48,1% de estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca-2019 alcanzaron un nivel bajo en la variable estrés académico, un 35,3% consiguieron un nivel medio y un 16,7% obtuvieron un nivel alto.

4.2. Generalización entorno la hipótesis central

Hipótesis general

Hipótesis Alternativa **H_a**: Los factores psicosociales se relacionan con el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019.

Hipótesis nula **H₀**: Los factores psicosociales no se relacionan con el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019.

Tabla 9: Los factores psicosociales y el estrés académico

			Correlaciones	
			Factores psicosociales	Estrés académico
Rho de Spearman	Factores psicosociales	Coeficiente de correlación	1,000	,834**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	156	156
	Estrés académico	Coeficiente de correlación	,834**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	156	156

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

En la novena tabla podemos ver una correlación $r= 0.834$, con un valor $\text{Sig}<0,05$ confirmando una relación entre factores psicosociales y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca – 2019, de magnitud muy buena.

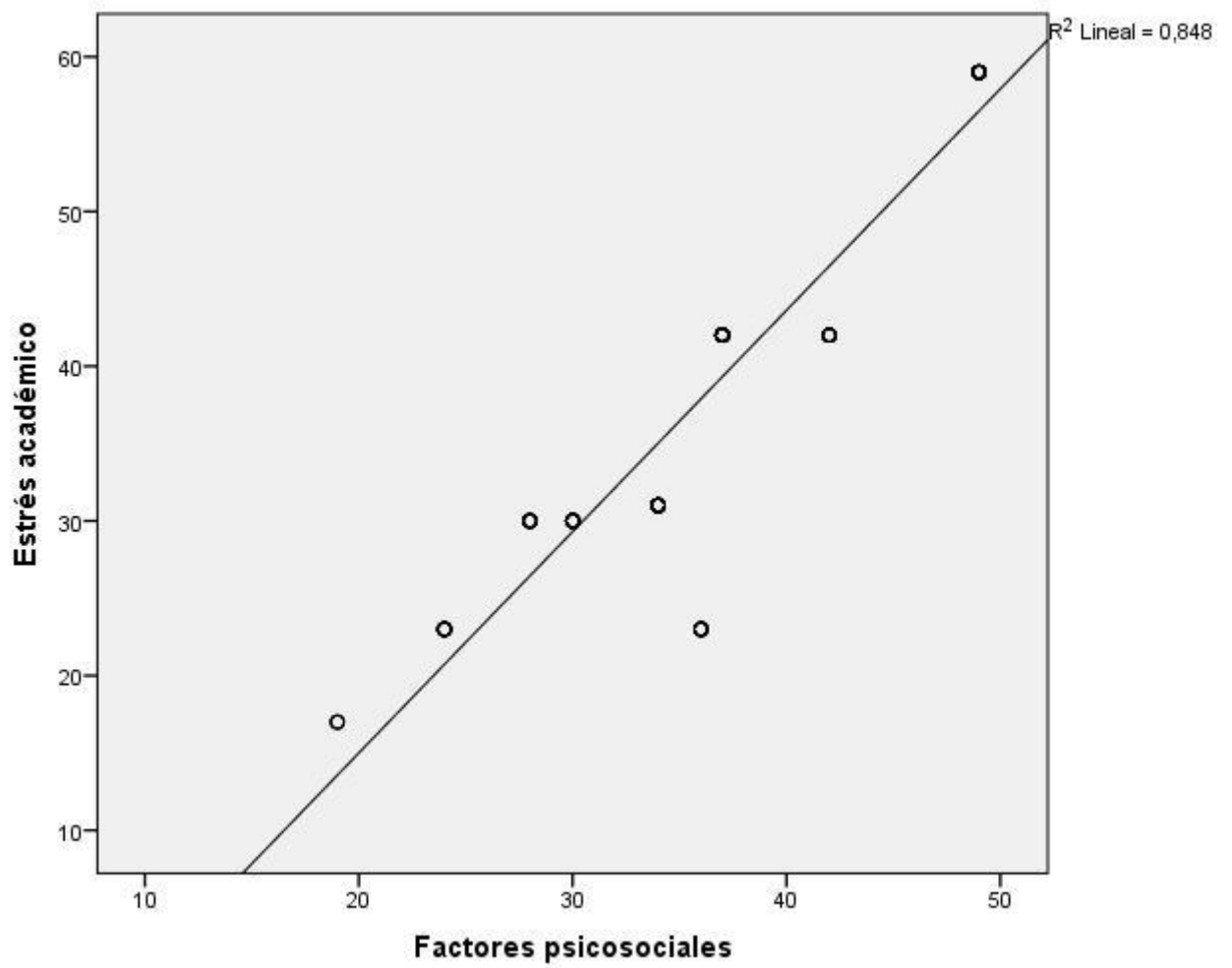


Figura 5: Los factores psicosociales y el estrés académico

Hipótesis específica 1

Hipótesis Alternativa **H_a**: Los factores psicológicos se relacionan con el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019

Hipótesis nula **H₀**: Los factores psicológicos no se relacionan con el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019

Tabla 10: Los factores psicológicos y el estrés académico

		Correlaciones	
		Factores psicológicos	Estrés académico
Rho de Spearman	Factores psicológicos	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,634**
		N	156
	Estrés académico	Coeficiente de correlación	,634**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	156

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

En la décima tabla podemos ver una correlación de $r = 0.634$, con un valor $\text{Sig} < 0,05$ confirmando una relación entre las dimensiones factores psicológicos y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019, de magnitud buena.

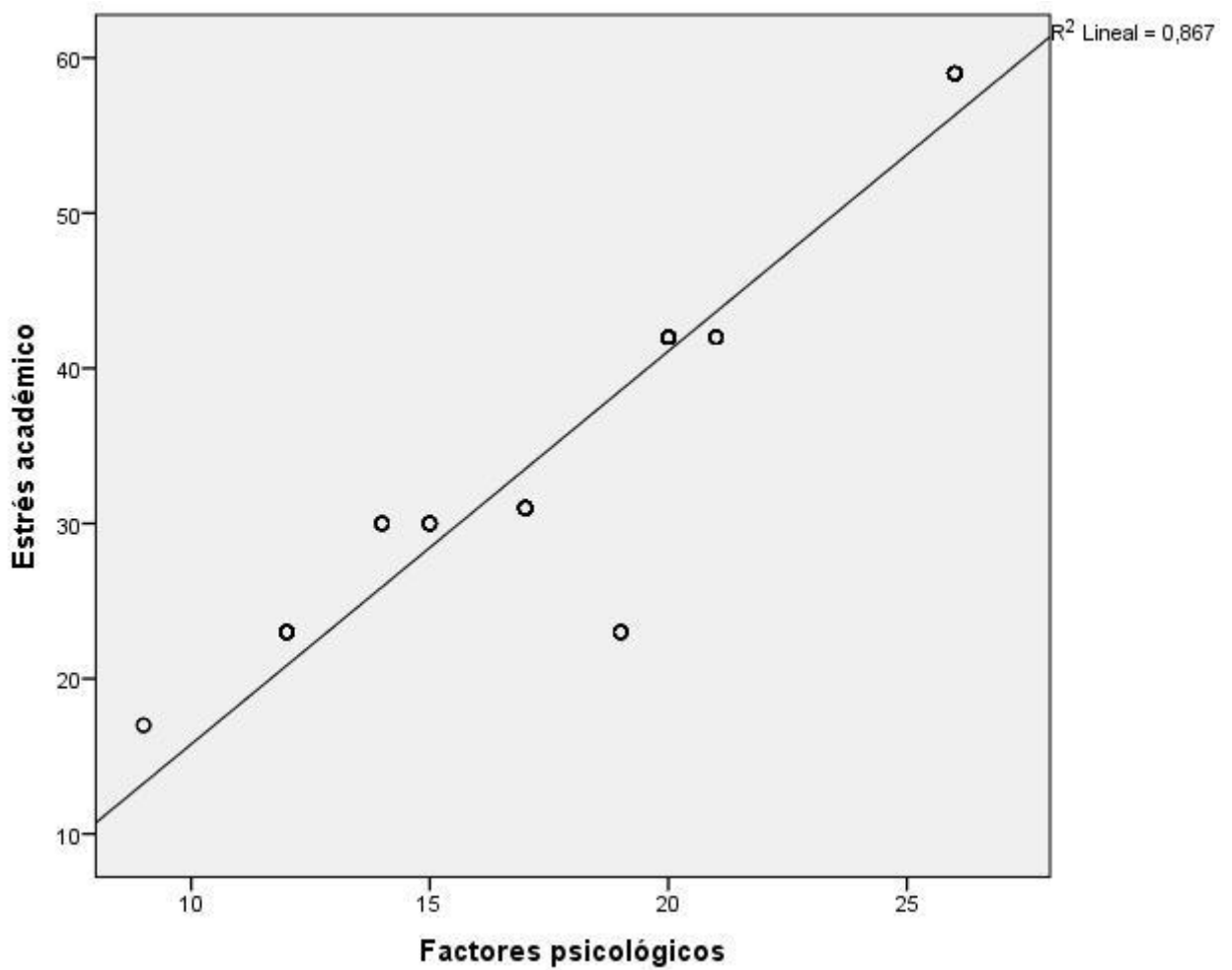


Figura 6: Los factores psicológicos y el estrés académico

Hipótesis específica 2

Hipótesis Alternativa **H_a**: Los factores sociales se relacionan con el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019.

Hipótesis nula **H₀**: Los factores sociales no se relacionan con el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019.

Tabla 11: Los factores sociales y el estrés académico

Correlaciones			Factores sociales	Estrés académico
Rho de Spearman	Factores sociales	Coeficiente de correlación	1,000	,868**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	156	156
	Estrés académico	Coeficiente de correlación	,868**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	156	156

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

La tabla numero 11 visualiza una correlación de $r= 0.868$, con un valor $Sig<0,05$ esta relación es confirmada entre factores sociales y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019, de magnitud muy buena.

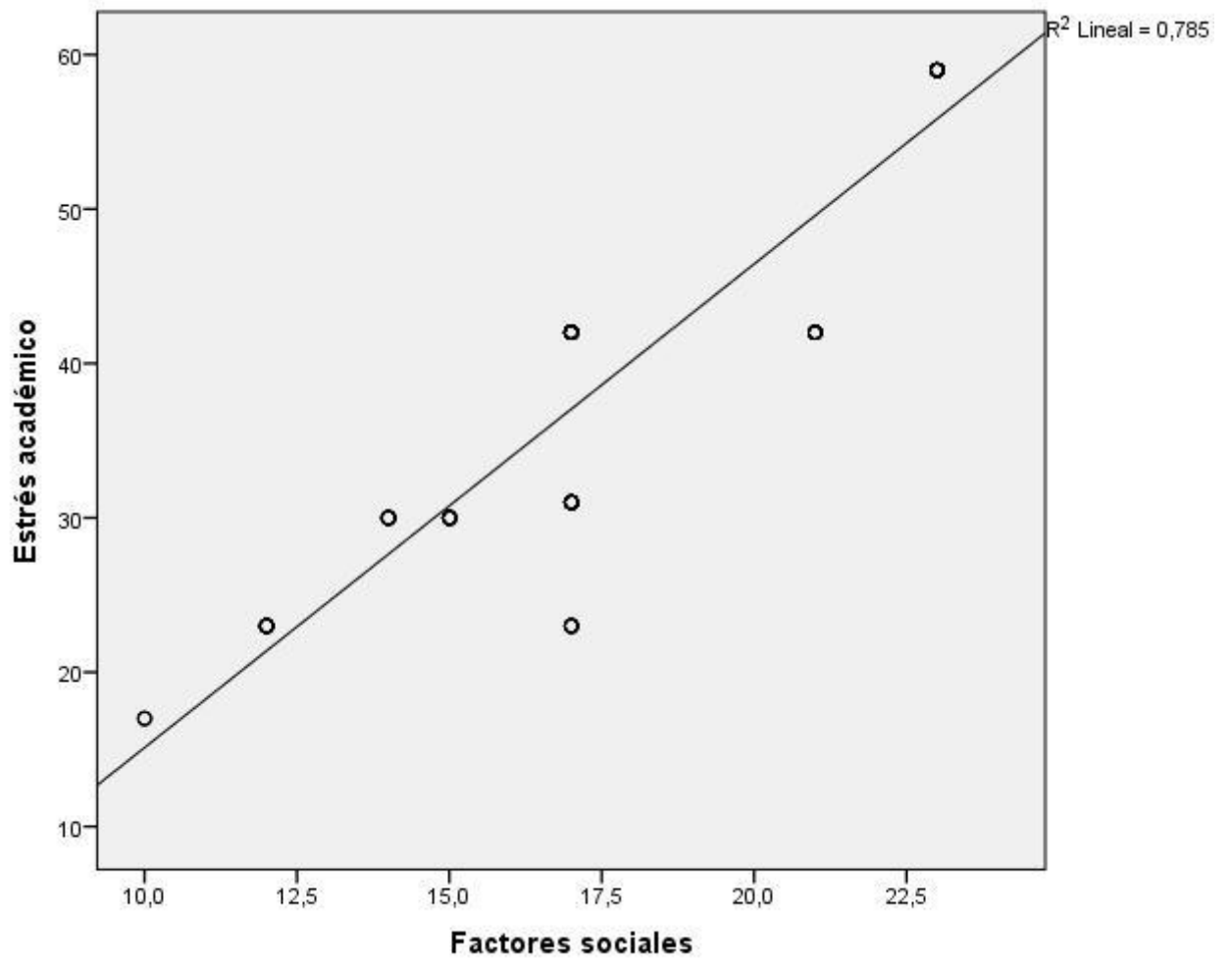


Figura 7: Los factores sociales y el estrés académico

CAPITULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

DISCUSIÓN

El estrés se considera parte de la vida de los estudiantes y puede impactar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de acuerdo con las demandas de la vida académica. Esto es así porque el trabajo académico siempre se logra con actividades estresantes (Agolla y Ongori, 2009). Los estudiantes informaron su experiencia de alta estrés académico en momentos predecibles en cada semestre que resultados de preparar y tomar exámenes, clasificación de clase competencia y dominar una gran cantidad de planes de estudio en comparativamente muy poco tiempo (Rawson, Bloomer, & Kendall, 1999).

Entre los estudiantes universitarios, se encuentra una relación sólida entre eventos estresantes de la vida y académicos reducidos rendimiento, así como hay un vínculo entre la salud relacionada calidad de vida y estrés (Dusselier, Dunn, Wang, Shelley y Whalen, 2005; Misra y McKean, 2000). Los estudiantes declararon que el estrés era el factor más común entre todos los factores de salud que afectan su rendimiento académico rendimiento, ya que el estrés afecta de manera perjudicial física y salud psicológica (Dwyer y Cummings, 2001). Wintre & Yaffe (2000) concluyó que el alto nivel de estrés durante el primer año de previsión universitaria nivel más bajo de general ajuste y puede hacer que los estudiantes sean más susceptibles a muchos problemas sociales y psicológicos, lo que lleva a un promedio de calificaciones más bajo (GPA) en el último año. Muchos estudios han abordado este problema y se encontró que muchos problemas psicológicos, como depresión, ansiedad y el estrés tiene un impacto en el académico más fuerte logro. Williamson, Birmaher, Ryan y Dahl (2005) informó que en la juventud

ansiosa y deprimida, la vida estresante los eventos son considerablemente elevados que a su vez conducen a bajo Rendimiento académico.

Entonces podemos decir que muchos de los adolescentes y jóvenes hoy se encuentran estresados por las constantes responsabilidades, sean educativas o laborales, estos lo podemos ver en los resultados obtenidos en investigaciones que hemos tomado en cuenta como guía para la elaboración de nuestra investigación en la investigación de Barraza (2016). Encontró que lo que más estresa al alumnado es las calificaciones que obtendrán luego de una de las evaluaciones, esto sucede porque ellos se encuentran pensativos y ansiosos de saber cómo podrán obtener buenas calificaciones, otros jóvenes suelen bloquearse en pleno examen por la preocupación. De igual manera encontramos en la investigación de Garcia y Rios (2016) quienes tomaron como población 167 estudiantes del 4to y 5to año se pudo llegar a obtener como resultado ($\rho=.139$, $p>.01$) que ambas variables si tienen relación pues de las actividades académicas proviene el estrés que hace que el niño ya no vulva a ser el mismo, sino que se aíse o and de mal humos y ya no desee cumplir con las mismas actividades de antes. Por otro lado según Asenio (2013), llevaron a cabo una investigación acerca de “Los estilos de afrontamiento del estrés en una muestra de sujetos pertenecientes a una población en general”, se tomaron 108 sujetos (80,6% mujeres, 19,4% varones). Se encontraron que el sexo femenino era quien ponía en práctica el afrontamiento, por otro lado, en cuanto al sexo masculino se encontró que era poco utilizado por ellos. similares resultados encontramos en la tesis del autor Aparco (2017) En esta investigación se encontraron que muchos de los estudiantes se encontraban con un grado de estrés alto, esto debido a que al finalizar el ciclo muchos de ellos se preocupan por sacar buenas calificaciones y empiezas a estresarse. El estrés es encontrado tambien en personas que laboran es por ello que el autor Condori (2016) en su tesis menciona que el estrés llega a las personas por medio de las labores, debido que tienen

que cumplir con cada norma establecida, muchos de ellos cuentan con un supervisor de actividades y al sentir esto es cuando empiezan a sentirse tensionados y preocupados por cumplir las expectativas del jefe. Por otro lado el autor Palomares (2016) menciona que entre sus resultados encontró que el 100% presenta un nivel bajo en cuanto a las estrategias de afrontamiento del estrés. Enfocándonos en la resolución de problemas el 60% se encontraron en un nivel medio, de la misma manera el 40% presentó un nivel bajo. Lo cual nos hace concluir con que las enfermeras de este lugar no utilizan el afrontamiento de una manera debida,

Por lo tanto, se concluye que el estrés hace que el cuerpo produzca adrenalina, lo que aumenta el rendimiento, la atención e incrementan las capacidades de forma general. Sin embargo, cuando el estrés es excesivo y se mantiene durante largos períodos puede ser perjudicial, y eso es a lo que se enfrentan muchos estudiantes de secundaria

CONCLUSIONES

- **Primera:** Existe una relación entre los factores psicosociales y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca – 2019, de magnitud muy buena.
- **Segunda:** Existe una relación entre los factores psicológicos y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019, de magnitud buena.
- **Tercera:** Existe una relación entre los factores sociales y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019, de magnitud muy buena.

RECOMENDACIONES

- **Primera:** incentivar a las actividades recreativas, paseos educativos con los docentes y autoridades de la institución, mensualmente
- **Segundo:** charlas constantes dinámicas para que los estudiantes o empleados salgan de la rutina.
- **Tercero:** sería bueno que se proponga un horario establecido de recreación haciendo un intermedio o pausa a las actividades diarias, estos debe hacerlo la institución o empresa con el visto bueno de una autoridad, sin afectar el horario laboral.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alayo, S. (2014). *Recursos didácticos lúdicos para la mejora de la expresión oral en el idioma Inglés de los estudiantes de primer año de educación secundaria de una Institución Educativa, La Arena-Piura, 2014*. Piura: de maestría, Universidad César Vallejo.
- Alayo, S. (2018). *Estrategias didácticas lúdicas para la comunicación oral en el idioma Inglés en estudiantes de educación secundaria, Paiján-La Libertad, 2017*. Trujillo: Universidad Cesar Vallejo.
- Aparco, L. (2017). *Factores que desencadenan el estrés académico en los estudiantes de Enfermería del III ciclo de la Universidad Autonoma de Ica 2017*. Chincha: Universidad Autonoma de Ica.
- Arias, F. (2016). *Red de Investigadores en Factores Psicosociales, Salud Mental y Calidad de Vida en el Trabajo*.
- Asenio, A. (2013). *Resiliencia y Estilos de Afrontamiento en mujeres con cáncer de mama de un hospital estatal de Chiclayo 2013*. Chiclayo: Recuperado de <http://54.165.197.99/jspui/handle/123456789/438>.
- Baca. (2011). *Aplicación del taller “Try to speak English”, usando técnicas participativas para promover la expresión oral en el área de inglés, en los estudiantes del 1er grado, del sexto ciclo, del nivel secundario de Educación Básica Regular, de la I.E. San Juan*. Trujillo: Universidad César Vallejo.
- Barraza, A. (2016). *Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario*. Santa Fe -. Argentina: Universidad Abierta Interamericana.
- Barraza, A. (2017). *El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo*. Juarez: Universidad de Juarez.
- Bronckar, J. (1985). *Las Ciencias del Lenguaje: ¿Un Desafío para la enseñanza?* Suiza: La Unesco.
- Caceres, I., & Ccorpuna, R. (2015). *Estresores Académicos y capacidad de resiliencia en estudiantes de segundo, tercero y cuarto año. Facultad de Enfermería UNSa. Arequipa 2015*. Arequipa. Perú: Universidad Nacional San Agustín de Arequipa.

- Calameo. (28 de Enero de 2010). *definicion de estrategia*. Recuperado el 21 de Marzo de 2018, de definicion de estrategia: <https://es.calameo.com/books/0014474421407f52c7d37>
- Calderón, D. (1990). *La dramatización*. Lima: Ministerio de Educación. Instituto Nacional de Cultura.
- Canale, M., & Swain, M. (1980). *Theoretical basis of communicative approaches to second language teaching and testing*. Applied Linguistics, .
- Cervera, J. (1996). *La dramatización en la Escuela*. Madrid: Bruño.
- Chávez, M., Ortega, E., & Palacios, M. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia pre universitaria de Lima Metropolitana, Enero 2016*. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Condori, K. (2016). *Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en trabajadores de una Compañía Minera en la provincia de Cañete, 2016*". Lima: Universidad Cesar Vallejo.
- Corcio, N. (2006). *Nivel de autoestima en los niños de 5 años de la I.E. "Rafael Larco Herrera", de la ciudad de Chiclín*. Trujillo: ISPP Indoamerica.
- Cruz, C. (2013). *La dramatización como recurso didáctico para el desarrollo emocional, un estudio en la etapa de educación primaria*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Cruz, V. (2008). *La dramatización como estrategia didáctica para mejorar la expresión y el reconocimiento de emociones*. Madrid: Universidad Camilo José Cela.
- Davidson, J. (1996). *Literatura emergente y juego dramático*. Buenos Aires: Delmar Editores.
- Dobler, H. (1980). *Juegos menores*. La Habana: Cuba.
- Española, R. A. (2016). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de <http://lema.rae.es/drae/?val=estrés>.
- Figuroa, M., Contini, N., Lacunza, A., & Estévez, M. (2016). *Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán*. Lima: ISSN edición web.
- García, A. (1995). *Comunicación y expresión oral y escrita: la dramatización como recurso*. Barcelona: España.
- García, R., & Rios, G. (2016). *Estrés Académico y Rendimiento Académico en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana, 2015*. Lima: Universidad Peruana Unión.

- Gutierrez, S. (2010). *El juego como estrategia didáctica para la enseñanza del idioma inglés, en el primer grado de educación secundaria*. Mexico: Universidad Pedagógica Nacional.
- Hernandez, S., & et. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill.
- Hernandez, S. (2010). *Metodología de la Investigación*. México.
- Jimenez, V. (1998). *Pedagogía de la creatividad y de la lúdica*. Buenos Aires: Colección mesa redonda.
- Labrador, F. (1992). *El estrés: Nuevas técnicas para su control*. Madrid: Editorial Temas Hoy. España.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*.
- León, J. (2004). *Programa basado en actividades Dramáticas para el desarrollo de la autoestima*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Llamazares, P. (2002). *Dramatización de un cuento: recurso para trabajar la lengua oral en Educación Infantil*. León: Universidad de León.
- López, A. (2008). *Lenguaje, cultura y discriminación*. Granada: Magina.
- López, A., Jerez, I., & Encabo, E. (2009). *Claves para una enseñanza artístico-cre*. Barcelona: Octaedro. España.
- López, G. (2010). *La Pedagogía Teatral -¿Una estrategia para el desarrollo del Autoconcepto en niños y niñas de segundo nivel de transición*. Chile: Universidad de Chile.
- Mariño, B. (2017). *Estrés académico y expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las Instituciones Públicas del distrito de Coishco*. Chimbote. Perú: Universidad César Vallejo. Tesis para título profesional.
- Martínez, A., Piqueras, J., & Cándido, J. (19 de Marzo de 2016). *Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés*. Obtenido de Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés: https://www.researchgate.net/profile/Jose_Piqueras/publication/267842950_Relaciones_entre_Inteligencia_Emocional_y_Estrategias_de_Afrontamiento_ante_el_Estrs/links/5484042d0cf2e5f7ceacca0b.pdf
- Mejía. (2005). *Metodología de la investigación científica*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, qué es y como evitarlo*. México.

- Palomares, M. (2016). *Estrategias de Afrontamiento del Estrés en Enfermeras Del Servicio de Emergencia del Hospital San Juan De Lurigancho*. Lima: Universidad Cesar Vallejo.
- Paucar, G. (2010). *Niveles de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería UNAS*. Arequipa. Perú: Tesis. Universidad Nacional San Agustín.
- Pimentel, L. (2012). *Influencia de un programa de títeres en la Enseñanza-Aprendizaje del Lenguaje del 4to grado de la Escuela N° 0059 de Ñaña*. Chiclayo: Universidad Cesar Vallejo.
- Pio, Y. (2016). *Actividades lúdicas como estrategia didáctica para desarrollar la expresión oral en los estudiantes del 2° grado de primaria de la I.E. "José Olaya", distrito de Satipo*. Satipo: Universidad Católica Los Angeles Chimbote.
- Polo, A., Hernández, J., & Poza, C. (1994). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Madrid. España: Universidad Autónoma de Madrid.
- Polo, A., Hernández, J., & Poza, C. (1996). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios en la Revista Ansiedad y Estrés*. http://www.unileon.es/estudiantes/atención_universitario/articul.pdf.
- Puyuelo, M. (2005). *Manual del desarrollo y alteraciones del lenguaje*. Ediciones Masson.
- Quezada, S. (2016). *La dramatización como técnica para elevar la autoestima de las niñas y niños de primer grado de la Escuela de Educación Básica Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja. Período 2014-2015*. Loja: Universidad Nacional de Loja.
- Renault, N., & Vialaret, C. (1994). *Dramatización infantil. Expresarse a través del teatro*. Madrid: Narcea. S.A.
- Rios, H., & Lenny, K. (2014). *Factores Estresores Academicos asociados a estres en estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza*. Lima. Perú: Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza [129].
- Selye, H. (2016). *Estrés, fases, variables ambientales y comportamiento*. Disponible en: http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/uni4/4821.htm.
- Sierra, R. (2001). *Técnicas de Investigación Social*. Madrid: Paraninfo, Thomson Learning.
- Vela, K. (2018). *Aplicación de juego de roles con enfoque colaborativo utilizando títeres para mejorar la expresión oral en niños de 5 años de la I.E.I Cuna Jardín Amazónico de Yarinacocha- Pucallpa 2018*. Pucallpa: Universidad Católica Los Angeles de Chimbote. Tesis título profesional.

- Vela, K. (2018). *Aplicación de juego de roles con enfoque colaborativo utilizando títeres para mejorar la expresión oral en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial Cuna Jardín Hospital Amazónico de Yarinacocha – Pucallpa, 2018*. Pucallpa: Universidad Católica Los Ángeles - Chimbote.
- Wijgh, I. (1996). *Gespreksvaardigheid in de vreemde taal: begripsbepaling en toetsing*. W.C.C.
- Zupiria, X., Uranga, M., Alberdi, M., & Barrantiaran, M. (2002). *Cuestionario bilingüe de estresores de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas*. San Sebastian: España.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA
FACTORES PSICOSOCIALES ASOCIADOS AL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E VENTURA CCALAMAQUI BARRANCA- 2019

Problemas	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES E INDICADORES			
<p><u>Problema general</u> ¿Qué relación existe entre los factores psicosociales y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019?</p> <p><u>Problemas específicos</u> ¿Qué relación existe entre los factores psicológicos y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019?</p> <p>¿Qué relación existe entre los factores sociales y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019?</p>	<p><u>Objetivo general</u> Determinar la relación que existe entre los factores psicosociales y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019.</p> <p><u>Objetivos específicos</u> Determinar la relación que existe entre los factores psicológicos y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019.</p> <p>Establecer la relación que existe entre los factores sociales y el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019.</p>	<p><u>Hipótesis general</u> Los factores psicosociales se relacionan con el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019</p> <p><u>Hipótesis específicas</u> Los factores psicológicos se relacionan con el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019</p> <p>Los factores sociales se relacionan con el estrés académico en estudiantes del 5to año de secundaria de la I.E Ventura Ccalamaqui Barranca - 2019</p>	VARIABLE INDEPENDIENTE (X): Factores psicosociales			
			Dimensiones	Indicadores	Ítem	Índices
			Factores psicológicos	- Los tipos de personalidad del individuo que pueden predisponer a desarrollo de estrés	7	S: Siempre CS: Casi siempre AV: A veces N: Nunca
			Factores sociales	- El ambiente en el que el individuo se desarrolla, tanto como la familia,	7	
			VARIABLE DEPENDIENTE (Y): Estrés académico			
			DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTE M	ÍNDICE S
Reacciones físicas,	- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) Fatiga crónica (cansancio permanente) - Dolores de cabeza o migrañas	5	S: Siempre CS: Casi siempre AV: A veces N: Nunca			
Reacciones psicológicas	- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	3				

				<ul style="list-style-type: none"> - Aislamiento de los demás - Desgano para realizar las labores escolares 		
			Reacciones comportamentales.	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) - Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas - Elogios a sí mismo - La religiosidad (oraciones o asistencia a misa) 	6	

MATRIZ DE DATOS

N	Factores psicosociales														V1	Estrés académico														V1												
	Factores psicológicos							Factores sociales								ST1	Reacciones físicas					Reacciones psicológicas					Reacciones comportamentales				ST1											
	1	2	3	4	5	6	7	S1	D1	1	2	3	4	5			6	7	S2	D2	1	2	3	4	5	S1	D1	6	7			8	S2	D2	9	10	11	12	13	14	S3	D3
1	3	3	4	4	4	4	4	26	Alto	2	4	4	3	4	2	4	23	Alto	49	Alto	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	4	5	4	5	4	24	Alto	59	Alto
2	2	2	1	2	2	1	2	12	Bajo	2	1	2	2	1	2	2	12	Bajo	24	Bajo	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	23	Bajo
3	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
4	3	2	2	2	2	2	2	15	Medio	2	2	2	2	2	2	3	15	Medio	30	Medio	3	2	2	2	2	11	Bajo	2	3	2	7	Medio	2	2	2	2	2	2	12	Bajo	30	Bajo
5	3	2	3	2	2	3	2	17	Medio	2	3	2	2	3	2	3	17	Medio	34	Medio	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	31	Bajo
6	2	2	1	2	2	1	2	12	Bajo	2	1	2	2	1	2	2	12	Bajo	24	Bajo	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	23	Bajo
7	3	3	4	4	4	4	4	26	Alto	2	4	4	3	4	2	4	23	Alto	49	Alto	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	4	5	4	5	4	24	Alto	59	Alto
8	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
9	3	3	3	3	3	3	3	21	Alto	3	3	3	3	3	3	3	21	Alto	42	Alto	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
10	3	2	2	2	2	2	2	15	Medio	2	2	2	2	2	2	3	15	Medio	30	Medio	3	2	2	2	2	11	Bajo	2	3	2	7	Medio	2	2	2	2	2	2	12	Bajo	30	Bajo
11	3	3	3	2	3	3	2	19	Medio	2	3	2	3	2	2	2	17	Medio	36	Medio	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	23	Bajo
12	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
13	3	2	3	2	2	3	2	17	Medio	2	3	2	2	3	2	3	17	Medio	34	Medio	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	31	Bajo
14	3	2	3	2	2	3	2	17	Medio	2	3	2	2	3	2	3	17	Medio	34	Medio	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	31	Bajo
15	3	3	4	4	4	4	4	26	Alto	2	4	4	3	4	2	4	23	Alto	49	Alto	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	4	5	4	5	4	24	Alto	59	Alto
16	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
17	2	3	2	1	3	2	1	14	Medio	2	2	1	3	2	1	3	14	Medio	28	Medio	2	3	2	3	2	12	Medio	2	3	2	7	Medio	2	2	1	2	1	3	11	Bajo	30	Bajo
18	3	3	3	3	3	3	3	21	Alto	3	3	3	3	3	3	3	21	Alto	42	Alto	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
19	2	2	1	2	2	1	2	12	Bajo	2	1	2	2	1	2	2	12	Bajo	24	Bajo	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	23	Bajo
20	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
21	1	1	1	2	1	1	2	9	Bajo	2	1	2	1	1	2	1	10	Bajo	19	Bajo	1	1	1	1	1	5	Bajo	2	1	1	4	Bajo	2	1	1	1	1	2	8	Bajo	17	Bajo
22	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
23	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
24	3	2	2	2	2	2	2	15	Medio	2	2	2	2	2	2	3	15	Medio	30	Medio	3	2	2	2	2	11	Bajo	2	3	2	7	Medio	2	2	2	2	2	2	12	Bajo	30	Bajo
25	3	2	3	2	2	3	2	17	Medio	2	3	2	2	3	2	3	17	Medio	34	Medio	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	31	Bajo
26	2	2	1	2	2	1	2	12	Bajo	2	1	2	2	1	2	2	12	Bajo	24	Bajo	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	23	Bajo
27	3	3	4	4	4	4	4	26	Alto	2	4	4	3	4	2	4	23	Alto	49	Alto	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	4	5	4	5	4	24	Alto	59	Alto
28	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
29	3	3	3	3	3	3	3	21	Alto	3	3	3	3	3	3	3	21	Alto	42	Alto	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
30	3	2	2	2	2	2	2	15	Medio	2	2	2	2	2	2	3	15	Medio	30	Medio	3	2	2	2	2	11	Bajo	2	3	2	7	Medio	2	2	2	2	2	2	12	Bajo	30	Bajo
31	3	3	3	2	3	3	2	19	Medio	2	3	2	3	2	2	2	17	Medio	36	Medio	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	23	Bajo
32	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
33	3	2	3	2	2	3	2	17	Medio	2	3	2	2	3	2	3	17	Medio	34	Medio	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	31	Bajo
34	3	2	3	2	2	3	2	17	Medio	2	3	2	2	3	2	3	17	Medio	34	Medio	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	31	Bajo
35	3	3	4	4	4	4	4	26	Alto	2	4	4	3	4	2	4	23	Alto	49	Alto	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	4	5	4	5	4	24	Alto	59	Alto
36	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio

125	3	3	4	4	4	4	4	26	Alto	2	4	4	3	4	2	4	23	Alto	49	Alto	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	4	5	4	5	4	24	Alto	59	Alto
126	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
127	3	3	3	3	3	3	3	21	Alto	3	3	3	3	3	3	3	21	Alto	42	Alto	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
128	3	2	2	2	2	2	2	15	Medio	2	2	2	2	2	2	3	15	Medio	30	Medio	3	2	2	2	2	11	Bajo	2	3	2	7	Medio	2	2	2	2	2	2	12	Bajo	30	Bajo
129	3	3	3	2	3	3	2	19	Medio	2	3	2	3	3	2	2	17	Medio	36	Medio	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	23	Bajo
130	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
131	3	2	3	2	2	3	2	17	Medio	2	3	2	2	3	2	3	17	Medio	34	Medio	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	31	Bajo
132	3	2	3	2	2	3	2	17	Medio	2	3	2	2	3	2	3	17	Medio	34	Medio	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	31	Bajo
133	3	3	4	4	4	4	4	26	Alto	2	4	4	3	4	2	4	23	Alto	49	Alto	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	4	5	4	5	4	24	Alto	59	Alto
134	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
135	2	3	2	1	3	2	1	14	Medio	2	2	1	3	2	1	3	14	Medio	28	Medio	2	3	2	3	2	12	Medio	2	3	2	7	Medio	2	2	1	2	1	3	11	Bajo	30	Bajo
136	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
137	2	2	1	2	2	1	2	12	Bajo	2	1	2	2	1	2	2	12	Bajo	24	Bajo	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	23	Bajo
138	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
139	3	2	2	2	2	2	2	15	Medio	2	2	2	2	2	2	3	15	Medio	30	Medio	3	2	2	2	2	11	Bajo	2	3	2	7	Medio	2	2	2	2	2	2	12	Bajo	30	Bajo
140	3	2	3	2	2	3	2	17	Medio	2	3	2	2	3	2	3	17	Medio	34	Medio	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	31	Bajo
141	3	3	4	4	4	4	4	26	Alto	2	4	4	3	4	2	4	23	Alto	49	Alto	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	4	5	4	5	4	24	Alto	59	Alto
142	3	3	4	4	4	4	4	26	Alto	2	4	4	3	4	2	4	23	Alto	49	Alto	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	4	5	4	5	4	24	Alto	59	Alto
143	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
144	3	3	3	3	3	3	3	21	Alto	3	3	3	3	3	3	3	21	Alto	42	Alto	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
145	3	2	2	2	2	2	2	15	Medio	2	2	2	2	2	2	3	15	Medio	30	Medio	3	2	2	2	2	11	Bajo	2	3	2	7	Medio	2	2	2	2	2	2	12	Bajo	30	Bajo
146	3	3	3	2	3	3	2	19	Medio	2	3	2	3	3	2	2	17	Medio	36	Medio	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	23	Bajo
147	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
148	3	2	3	2	2	3	2	17	Medio	2	3	2	2	3	2	3	17	Medio	34	Medio	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	31	Bajo
149	3	2	3	2	2	3	2	17	Medio	2	3	2	2	3	2	3	17	Medio	34	Medio	3	2	3	2	3	13	Medio	2	3	3	8	Medio	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	31	Bajo
150	3	3	4	4	4	4	4	26	Alto	2	4	4	3	4	2	4	23	Alto	49	Alto	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	4	5	4	5	4	24	Alto	59	Alto
151	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
152	2	3	2	1	3	2	1	14	Medio	2	2	1	3	2	1	3	14	Medio	28	Medio	2	3	2	3	2	12	Medio	2	3	2	7	Medio	2	2	1	2	1	3	11	Bajo	30	Bajo
153	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio
154	2	2	1	2	2	1	2	12	Bajo	2	1	2	2	1	2	2	12	Bajo	24	Bajo	2	2	1	2	1	8	Bajo	2	2	1	5	Bajo	2	1	2	1	2	2	10	Bajo	23	Bajo
155	3	3	4	4	4	4	4	26	Alto	2	4	4	3	4	2	4	23	Alto	49	Alto	5	3	5	5	5	23	Alto	2	5	5	12	Alto	2	4	5	4	5	4	24	Alto	59	Alto
156	3	3	3	3	3	3	2	20	Medio	3	2	2	2	2	3	3	17	Medio	37	Medio	3	3	3	3	3	15	Medio	3	3	3	9	Medio	3	3	3	3	3	3	18	Medio	42	Medio



**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACION**

INSTRUMENTO 01

CUESTIONARIO

VARIABLE: FACTORES PSICOSOCIALES

Estimado Estudiante:

En el presente cuestionario encontraras 10 preguntas relacionadas a tu aprendizaje en las diversas áreas y contenidos académicos. Lee con atención y cuidado cada una de ellas.

3	2	2
Siempre	A veces	Nunca

FACTORES PSICOSOCIALES				
N°	Factores psicológicos	3	2	1
1.	Ha sido sometido a maltratos físicos o psicológicos			
2.	El estudiante mantienen una baja autoestima			
3.	El estudiante se encuentra desmotivado para el estudio en el aula de clases			
4.	Presenta resentimiento u odio por alguien o algo			
5.	El estudiante presenta falta de autonomía en la toma de decisiones			
6.	El estudiante con frecuencia cambia de opinión acerca de lo que es bueno o malo.			
7.	Con frecuencia término haciendo cosa que no quería.			
Factores sociales		3	2	1
8.	El estudiante presenta aislamiento hacia los demás			
9.	El estudiante insulta o usa un lenguaje ofensivo			
10.	El estudiante presenta mal comportamiento con sus compañeros por falta de autoridad de los padres			
11.	La falta de comunicación entre padres e hijos generan estudiantes antisociales.			
12.	La ausencia de normas claras dentro de la familia generan estudiantes irrespetuosos.			
13.	Los estudiantes presentan problemas para relacionarse con sus compañeros.			
14.	El estudiante insulta o usa un lenguaje ofensivo.			



**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACION**

INSTRUMENTO 02

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Datos generales:

Edad:

Sexo:

Grado:

Fecha de aplicación:

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

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

Si

No

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

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

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces,

(4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					

Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores 100 (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (especifique)					

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

REACCIONES FÍSICAS

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					

Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

REACCIONES PSICOLÓGICAS

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

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

REACCIONES COMPORTAMENTALES

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

Instrumento 1 Para Estrés académico

Ficha Técnica: Inventario Sisco De Estrés Académico

Nombre: Inventario SISCO para el estrés académico

Autor: Arturo Barraza Macías

Estructura: El Inventario SISCO de estrés académico se compone de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro, en términos dicotómicos que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor
- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento

1. **Propiedades Psicométricas:** El inventario SISCO de estrés académico presenta una confiabilidad por mitades de 87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 90. Estos niveles de confiabilidad puede ser valorados como muy buenos (DeVellis, en García, 2005) o elevados (Murphy y Davishofer, en Hogan, 2004).

Además, para identificar su validez, se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO de Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo

conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza,2006) en este caso, el estrés académico
Administración: individual o colectiva,

Duración: sin tiempo limitado; su aplicación dura entre 10 y 15 minutos.

Ficha técnica Nombre:

a. Inventario SISCO de Estrés Académico

Autor: Arturo Barraza Macías

Administración: Individual y Colectiva

Duración: Sin tiempo límite, entre 10 a 15 minutos aprox.

Objetivos: Se trata de una escala independiente que evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales

Tipo de respuesta: Los ítems son respondidos a través de escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)

Descripción: La escala consta de 15 ítems. Está conformada por 3 sub escalas las cuales miden tres grandes dimensiones: Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.