



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Escuela de Posgrado

Niveles de estrés y su influencia en el autoaprendizaje en los alumnos de ciencias sociales y turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión

Tesis

Para optar el Grado Académico de Maestro en Docencia Superior e Investigación Universitaria

Autor

Oscar Cesar Lucas Villa

Asesor

M(ó). Herculano Carlos Lecca



M(ó). CARLOS LECCA HERCULANO
Doc. Universitario

Huacho - Perú

2024



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 licenciante 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)

Escuela de Posgrado

INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Oscar Cesar Lucas Villa	42229374	21 DE NOVIEMBRE DE 2023
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Herculano Carlos Lecca	06820156	0000-0003-3577-9715
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS Y	DNI	CÓDIGO ORCID
Veronica Felicita Bernal Valladares	18190005	0000-0003-0699-0896
Herminia Leon Vilca	15722528	0000-0001-5501-6470
Gabriel Alberto Manes Cangana	40484352	0000-0001-9822-0519

NIVELES DE ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN EL AUTOAPRENDIZAJE

INFORME DE ORIGINALIDAD

17%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

7%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	15%
2	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	1%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
4	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1%
5	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%
6	www.informatica.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	www.postgradoune.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1%

DEDICATORIA

Con mucho cariño a quienes me dieron la vida y siempre pasaron a mi lado en momentos críticos y me ayudan en este proceso educativo

A mis maestros los que tuvieron la paciencia de darme sus conocimientos a través de todo este tiempo.

A mis compañeros y amistades que hicieron que todo sea más llevadero.

Oscar Cesar

AGRADECIMIENTO

A mis maestros de maestría por darme sus conocimientos con mucha paciencia y hacer de mi cada día un ser útil a la colectividad.

A la UNJFSC, la cual me acogió para cada día hacer de mi un profesional útil a la sociedad y mi familia.

Oscar Cesar

RESUMEN

El estudio titulado: “NIVEL DE ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN EL AUTOAPRENDIZAJE EN ALUMNOS DE CIENCIAS SOCIALES Y TURISMO DE LA ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN DE LA UNJFSC”, es un compromiso de estudios con la intención de alcanzar el nivel educativo de Maestro en Docencia superior e investigaciones universitarias de la E. de Postgrado de la UNJFSC-Huacho.

La técnica empleada se localiza en el interior del estudio básico es de modelo Elemental, de grado expresivo, correlativo, no práctico y la teoría trazada es: “el nivel de estrés influye en el autoaprendizaje en alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la especialidad de Educación de la UNJFSC”. Para la investigación, la población fue 305 estudiantes de la UNJFSC y la muestra estuvo formada por 170. La herramienta esencial que se empleó en el estudio es la ficha de observación, aplicada a ambas variables. Las secuelas prueban que existe influencia de los niveles de estrés sobre el autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la especialidad de Educación de la UNJFSC. La asociación es de magnitud muy buena.

La autora

Palabras clave: Estrés, autoaprendizaje, procedimental, actitudinal.

ABSTRACT

The study entitled: "STRESS LEVEL AND ITS INFLUENCE ON SELF-LEARNING IN SOCIAL SCIENCES AND TOURISM STUDENTS OF THE UNJFSC EDUCATION SPECIALTY", is a study commitment with the intention of reaching the educational level of Master in Higher Education and university investigations of the Postgraduate E. of the UNJFSC- Huacho.

The technique used is located within the basic study, it is of an Elementary model, of an expressive, correlative, non-practical degree and the outlined theory is: "the level of stress influences self-learning in students of Social Sciences and Tourism of the specialty of UNJFSC Education". For the research, the population was 305 UNJFSC students and the sample consisted of 170. The essential tool used in the study is the observation sheet, applied to both variables. The sequels prove that there is an influence of stress levels on self-learning in students of Social Sciences and Tourism of the UNJFSC Education specialty. The association is of very good magnitude.

The author

Keywords: Stress, self-learning, procedural, attitudinal.

INDICE

DEDICATORIA.....	3
AGRADECIMIENTO.....	4
RESUMEN.....	5
ABSTRACT.....	6
INDICE.....	7
INDICE DE TABLAS.....	10
INDICE DE FIGURAS.....	11
CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	13
1.1. Formulación de problema.....	14
1.1.1. Problema general.....	14
1.1.2. Problemas específicos.....	14
1.2. Objetivos.....	15
1.2.1. Objetivo general.....	15
1.2.2. Objetivos específicos.....	15
1.3. Justificación de la investigación.....	16
1.4. Delimitaciones del estudio.....	16
1.5. Viabilidad del estudio.....	17
1.6.1 Evaluación Técnica.....	17
1.6.2 Evaluación Ambiental.....	17
1.6.3 Evaluación Financiera.....	17
CAPITULO II MARCO TEÓRICO.....	18
2.1. Antecedentes.....	18
2.1.1. A nivel Internacional.....	18
2.1.2. A nivel Nacional.....	19

2.2.	Bases teóricas	22
2.2.1.	El estrés	22
2.2.2.	El autoaprendizaje	28
2.3.	Bases filosóficas	33
2.4.	Definición de términos básicos	34
2.5.	Hipótesis	35
2.5.1.	Hipótesis general	35
2.5.2.	Hipótesis específicas	35
2.6.	Operacionalización de variables	36
CAPITULO III METODOLOGIA		37
3.2.	Población y muestra	37
3.2.1.	Población	37
3.2.2.	Muestra	38
3.4.	Técnicas para el procesamiento de la información	40
CAPITULO IV ANALISIS DE LOS RESULTADOS		41
4.1.	Análisis de los resultados	41
4.2.	Generalización entorno la hipótesis central	46
CAPITULO V DISCUSIÓN		54
5.1.	Discusión de los resultados	54
CAPITULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		56
6.1.	Conclusiones	56
6.2.	Recomendaciones	57
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS		58
5.1.	Fuentes documentales	58
5.2.	Fuentes bibliográficas	59
5.3.	Fuentes electrónicas	59
INSTRUMENTO 02		64

3.5. Matriz de consistencia	70
-----------------------------------	----

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Operacionalización de la variable X</i>	36
Tabla 2. <i>Operacionalización de la variable Y</i>	36
Tabla 3. <i>Población de estudio</i>	38
Tabla 4. <i>Muestra de estudio</i>	39
Tabla 5. <i>Estrés</i>	41
Tabla 6. <i>Autoaprendizaje</i>	42
Tabla 7. <i>Procedimental</i>	43
Tabla 8. <i>Actitudinal</i>	44
Tabla 9. <i>Cognitivo</i>	44
Tabla 10. <i>Niveles de estrés y el autoaprendizaje</i>	46
Tabla 11. <i>Niveles de estrés y la dimensión procedimental</i>	48
Tabla 12. <i>Niveles de estrés y la dimensión actitudinal</i>	50
Tabla 13. <i>Niveles de estrés y la dimensión cognitiva</i>	52

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Estrés	41
Figura 2. Autoaprendizaje.....	42
Figura 3. Procedimental	43
Figura 4. Actitudinal	44
Figura 5. Cognitivo	45
Figura 6. Niveles de estrés y el autoaprendizaje	47
Figura 7. Niveles de estrés y la dimensión procedimental.....	49
Figura 8. Niveles de estrés y la dimensión actitudinal.....	51
Figura 9. Niveles de estrés y la dimensión cognitiva.....	53

INTRODUCCIÓN

El estrés es la causa que se coloca en labor en el momento en que un individuo descubre un contexto o hecho como amenazante o exuberante que trastornan los equilibrios emocionales de la persona. Frecuentemente los acontecimientos que lo colocan en marcha son los que quedan vinculados con permutaciones, requieren de la persona sobreesfuerzos y por lo que colocan en riesgo su ventura propia (funcional, psíquica y de conducta). El vocablo estrés procede del griego “Estrigeree” que representa provocar tensiones, y es usada por 1ra vez en el siglo XIV.

El estrés podría definirse como los procesos que se inician frente a un agregado de exigencias circunstanciales que recoge el sujeto, a las que debe proporcionar una contestación conveniente, colocando en labores sus medios de contrarresto. En el momento en que la exigencia del medio (profesional, social, etc.) es excesivo ante los medios de resistencia que se tiene, se van a desplegar una sucesión de resistencias que se adaptan, de movilización de medios, que envuelven activaciones fisiológicas. dichas reacciones de estrés incluyen una sucesión de reacciones emocionales perjudiciales (bruscas), de las que las más significativas son: la angustia, la furia y la depresión.

Referente a cada estilo de resistencia, ellos son patrones de conducta que posee un individuo para enfrentar a cada factor estresante. Las capacidades para enfrentar a los argumentos consintiendo mediar la colisión emocional que podría alcanzar a poseer el cómo personas. Cada estilo es el esfuerzo cognitivo y conductual asiduamente cambiante que se desarrolla para operar las exigencias concretas del exterior e íntimas que son estimadas como exuberantes o abundantes de los medios del sujeto.

CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En el país, la SUNEDU realizó pautas a consecuencia de declarar en emergencia, expuesta por el Estado, con el propósito de que la enseñanza superior persista y no se interrumpa por el Covid-19, afirmando de este modo el proceso educativo en las diversas materias y cursos todo bajo la particularidad virtual, asumiendo la accesibilidad a clases y la adaptación conveniente por lado de los alumnos y así dar una enseñanza eficaz, (SUNEDU, 2020).

El educando de pregrado queda comprometido con responsabilidad, desafíos que tienen que acatar y que deberían destacar, para conseguir lograr y concentrar sapiencias para su mejora competitiva. No obstante, al quedar expuesto a lo largo de bastante tiempo a retos escolásticos, podría causar a lo cual se designa estrés educativo, alcanzando a la línea Barraza (2008) marca “La entrada, la persistencia y la salida del educado a un C.E. tiende a ser una práctica de aprendizajes que escoltada con regularidad de estrés” (p.270).

La SUNEDU, en el Art. 7, dice que las universidades deben avalar una conveniente conexión a internet, ofrecer métodos técnicos de indagación y comunicaciones asumiendo que tiene la cifra de educandos concernientes al propósito de desplegar las materias de modo virtual (SUNEDU, 2020).

Pues estando así, el inconveniente para los educandos y porvenires profesores es desplegar maniobras de autoaprendizajes, pues perennemente se han habituado al acto de poseer a acompañantes de labores y profesores que acomoden a desplegar su aprendizaje. No obstante, frente a la coyuntura presente no se podría proporcionar

tal como se intenta que sea por lo cual a él le corresponde desplegar sus autoaprendizajes y actualmente más todavía que no se va de modo presente a su centro de enseñanza el usar el recurso digital por lo cual además debe desplegar competitividades digitales.

Antes estos cambios de modalidades de educandos - aprendizajes, el actual estudio piensa su análisis como foco a la enseñanza virtual y el estrés educativo en el ambiente del Covid-19 de educandos de Ciencias sociales y turismo de la Escuela de Educación de la UNJFSC.

1.1. Formulación de problema

1.1.1. Problema general

¿Cómo influyen los niveles de estrés en el autoaprendizaje de los alumnos de Ciencias Sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión?

1.1.2. Problemas específicos

¿Cómo se da la influencia de los niveles de estrés sobre la dimensión procedimental dentro del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión?

¿Cómo se da la influencia de los niveles de estrés sobre la dimensión actitudinal dentro del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión?

¿Cómo se da la influencia de los niveles de estrés sobre la dimensión cognitivo dentro del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Determinar la influencia de los niveles de estrés en el autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

1.2.2. Objetivos específicos

Establecer la influencia de los niveles de estrés sobre la dimensión procedimental dentro del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Determinar la influencia de los niveles de estrés sobre la dimensión actitudinal dentro del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Establecer la influencia de los niveles de estrés sobre la dimensión Cognitivo dentro del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

1.3. Justificación de la investigación

1.3.1. Metodológica

La importancia metodológica, ya que la investigación se plasma en el estrés educativo de educandos con incidencia en el autoaprendizaje.

1.3.2. Teórico

Contribuirá con información que será de utilidad a las Universidades Públicas, que deseen conocer los datos de la entidad de estudio, sobre el estrés académico, autoaprendizaje, trabajo colaborativo, etc.

1.3.3. Práctico

Por sus relevancias prácticas, pues el actual estudio corroborara en el trabajo de campo la correlación entre los niveles de estrés y autoaprendizaje.

1.4. Delimitaciones del estudio

a. Disponibilidad de tiempo

Puesto que el estudio se debía desarrollar, emplear y descifrada por el propio investigador, el que, asumió el desempeño de un compromiso en horas laborales rígidas, generando que la disposición de tiempo este limitado. No obstante, la responsabilidad a realizar el estudio se tuvo que coordinar espacio de tiempo y sitios

también el apoyo de compañeros y amistades con lo cual se dio por superado todos los inconvenientes.

b. Limitados medios económicos

La realización del estudio exigió recursos económicos, por las características que corresponden a un autofinanciamiento el autor de este trabajo asumió todos los requerimientos, aun así, hubo algunas restricciones. Finalmente considerando la exigencia y compromiso de aplicarlo se solventó de manera satisfactoria.

1.5. Viabilidad del estudio

1.6.1 Evaluación Técnica

En este estudio teórico se puso en consideración a cada uno de los componentes precisos para su mejora, según a lo determinado por la Especialidad de Postgrado de la UNJFSC.

1.6.2 Evaluación Ambiental

Con respecto a su ambiente de este estudio descriptivo puramente educativo, no generó colisión con ningún componente de la naturaleza no afectando en nada al ecosistema.

1.6.3 Evaluación Financiera

La parte económica quedó avalada por el autor de este estudio puesto que es de suma importancia para los interesados en este tema y para la sociedad en general.

CAPITULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. A nivel Internacional

Rascón (2016) en *“El aprendizaje autodirigido en la educación superior”*. iniciando de la teoría de que los educandos de niveles de Ciencias de la Salud completados en la U. de Girona descubren poseer práctica para el AA, se intenta proporcionar contestación a los propósitos del estudio que son reconocer el nivel de AA descubierto por estos educandos, también de investigar y estudiar si se originan permutaciones en dicho discernimiento en vinculo a las técnicas educativas y al adelanto de las formaciones universitarias. Se realizo un análisis contemplativo, expresivo y colateral. El modelo estudiado es de 1,190 educandos que estudiaban en las carreras de Enfermería, Medicina y Psicología; a los cuales se les dio unas consultas ad hoc divididas en 2. Los efectos conseguidos señalan a que el discernimiento de losdiscípulos relacionado al AA es menos de lo que se espera, en total, se consigue una escasa decisión para los autoaprendizajes con una medianía de 143,65 pts. (DE=11,76), pues para aseverar que se posee acomodo en el AA se debe conseguir una calificación preferente a 150. Sin embargo, ello, se aprecia vínculos significativos entre las magnitudes de los constructos, reflejados en el escalafón ordinario y cada subescala, y titulación estudiada.

Guerrero y Retamal (2019) en *“Estrés educativo en educandos de educación universitaria”*. La intención de dichas Revisiones documentales y bibliográficas, es Examinar notabilidad de establecer estrés educativo en discipulos de enseñanza universitaria. Los fundamentos de antecedentes

consultados son PudMed, SienceDirect, Scielo, de 1990 y 2019. Los desenlaces obtenidos marcan: El estrés educativo nace de los requerimientos que envuelve los procesos educativos y que exigen medios como energía y tiempo de los educandos, los que consideran como componentes que estresan las cargas académicas, tiempo de estudios reducidos, y el someterlos a pruebas. El estrés educativo perturba de distintas maneras a los educandos. Las maneras de afrontar el estrés son diversos y conocidos como maniobras de contrarresto, estando la más usada la ayuda psicológica. El sentir el estrés educativo y sus secuelas hace ineludible el análisis de él para lograr con las evidencias animar el impulso de la sanidad psíquica y prevenir perturbaciones provocadas por estrés.

Clemente (2021) en *“Estrés educativo y Ansiedad en educandos de Licenciatura en Enfermería”*. Cuyo objetivo fue reconocer el vínculo de estrés educativo y angustia en educandos de la especialidad de enfermería. Investigación cuantitativa, descriptiva, comparativa y correlativa, se efectuó en un colectivo de 561 discípulos de licencia en enfermería de 18 a 28 años de la U. pública en Puebla, el modelo se dedujo con la técnica de colectivo finito compuesto por 275 educandos, se realizó muestreos aleatorios estratificados por nivel y grupos escolares y se usó una hoja de referencias particulares y académicas, la relación de estrés educativo (SV-21) 2da versión y lista de Angustia de Beck. El análisis se acopló a la L.G. de Salud en Componente de estudio. Para la investigación estadística, las informaciones se capturaron en el SPSS versión 23, se empleó el esquema descriptivo e inferenciales t de student, ANOVA y similitud de Pearson. La labor consintió relatar que los educandos de licencia en enfermería exponen estrés educativo y angustia, que hay contraste por semestres y existe un vínculo de secuela moderada entre dichas mudables.

2.1.2. A nivel Nacional

Amaro, Ataucusi y Vilca (2021) en *“La enseñanza virtual y el estrés educativo en el ambiente del COVID 19 de educandos del 6to ciclo de Arquitectura, Universidad de Piura, 2020-II”*. El actual estudio posee por propósito investigar cómo la enseñanza virtual en el ambiente del Covid-19 induce estrés educativo en los educandos de 6to ciclo de la materia de Diseño A. de la facultad Profesional de Arquitectura en una U. Privada de Piura, 2020-II. El colectivo quedó conformado en 40 educandos de Arquitectura de la materia de Diseño Arquitectónico. El modelo se efectuó en 16 educandos mujeres y varones. El actual análisis empleó una orientación cualitativa, de trascendencia explicativa y de anteproyecto fenomenológico. Los efectos prueban que la enseñanza virtual en el ambiente Covid-19 estimula estrés educativo en educandos de 6to ciclo de la materia de Diseño Arquitectónico de la facultad de Arquitectura, lo que se debe al aspecto de cada estresor académico como las falencias en las uniones a la red, sobrecargas de tarea y trabajo, el descomunal tiempo que llevan ahí los educandos ante la Pc. inexperiencia de la conducción de instrumentos digitales, las escasas empatías de sus profesores, abandono de cada clase interactiva, etc. Se consuma que la enseñanza virtual en el ambiente Covid-19 estimula el surgimiento de estrés educativo en los educandos, los que exponen distintas sintomatologías tanto físicas, psicológicas y de comportamiento.

Vásquez (2022) en “Competencia digital y autoaprendizajes en educandos de la E. S. pedagógica de Trujillo, 2021”. Tuvo como intención instituir el vínculo de la competencia digital y los autoaprendizajes de educandos de la E. S. P. de Trujillo, 2021, a fin de desplegar el estudio se utilizó la técnica cuantitativa, la cual es de muestra primordial, no práctica, de transección y correlativa. también, para poseer las reseñas se usaron 2 consultas: la inicial calculo la mudable de competencia digital y el 2do los autoaprendizajes, los que son empelados usando un vínculo de formularios de Google a una totalidad de 60 educandos que son el colectivo educativo de la facultad, de Enseñanza Física. En conclusión, las secuelas son de Rho de Spearman de 0,971 estableciéndose que hay la analogía reveladora en la competencia digital y los autoaprendizajes en educandos. Sin embargo, las secuelas obtenidas entre las magnitudes de la competencia digital en correlación a los autoaprendizajes son análogas.

Bendezú (2021) En “*Actitudes investigativas y autoaprendizajes de educandos de la facultad de administración de una U. privada, Lima- 2020*”. En la labor de estudios efectuadose asumió por propósito establecer el vínculo que hay entre actitudes investigativas y autoaprendizajes de educandos de la facultad de administración de una U. privada, Lima-2020; para efectuar los estudios se usó la técnica cuantitativa, siendo esta de modelo básico, no efectivo, de transección y correlativa; a fin de conseguir las referencias se usó 2 grupos consultas: la primera para calcular las actitudes investigativas (EACIN-R) y al 2da para los autoaprendizajes (FKyT), estas son administradas usando el WhatsApp para poseer senda a Google drive, a un modelo de 78 educandos que se eligieron de un colectivo de 98 educandos de pregrado. Las secuelas

expusieron un Rho de Spearman similar a 0,569 y $p < 0,05$ lo que da a saber que las actitudes investigativas poseen un vínculo positivo y moderado con los autoaprendizajes de los educandos, los efectos para cada dimensión son muy análogas, y relacionado a la magnitud abandono hacia el estudio el vínculo fue negativo y bajo, en métodos totales se localizó un 81% de educandos poseen un grado regular de actitudes investigativas.

Caceres y Ccorpuna (2015) efectuaron el análisis: “*Estresor académico y capacidades de resiliencias en educandos de 2do, 3ro y 4to año. de Enfermería de la UNSA*”. La intención: establecer el vínculo presente en cada estresor académico y las capacidades de resiliencias a lo largo de las enseñanzas en discípulos de 2do, 3ro y 4to año. La técnica: estudios de modelo expresivo, correlativo y de corte colateral, efectuado en 134 educandos. Los efectos expusieron que las asiduidades de estrés educativo en el colectivo de análisis, 61,9% C. siempre, 21,2% siempre, 8,7% A. veces y finalmente 8.2% R. veces. Con relación a las capacidades de resiliencias se halló al 73.1% expuso capacidades de resiliencias medias y una baja y alta en fragmentos similares con 13.4%.

Paucar (2010), efectuó el estudio: *“rangos de estrés educativo y estrategia de contrarresto en educandos de Enfermería de la UNSA”*. La intención: determinar el estrés educativo y estilo de contrarresto más habitual en educandos de Enfermería de la UNSA. La técnica: análisis expresivo de corte colateral, efectuado en 206 educandos. Las secuelas revelaron que los componentes más demostrativos en el ambiente educativo son: la ejecución de un análisis, las sobrecargas educativas y los escasos de horas para realizar las labores que deja el profesor; referente a cada estilo de contrarresto impero el contrarresto sentimental.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. El estrés

2.2.1.1. Definiciones

Rojas (1998), concreta al estrés como una causa activa de firmeza y plantea que “cada cambio externo en el medio puede trastornar al cuerpo razón por la cual se debe conservar el mismo arreglo ante tales permutaciones para lograr la persistencia del ambiente íntimo”.

La noción fue expresamente introducida en los contenidos de Psicología conforme a los análisis de W. Cannon, en 1932, dicho estudioso se concernió en cada proceso de acomodo fisiológico de los cuerpos y metió la noción de “homeostasis” narrando los equilibrios entre el cuerpo y su medio físico. Aseveraba que dicha proporción podría destrozarse si las faltas o apremios del medio permanecen más allá de la firmeza del cuerpo. Este concepto se traslada

en nuestras concepciones de estrés, a la persona. García y Orozco (2004). Pero el que acuña convenientemente el vocablo estrés fue H. Seyle - 1936, (dicho en García y Orozco 2004), uso el vocablo estrés y lo concretó como un agregado ordenado de resistencias funcionales frente a cualquiera de las formas de estímulos nocivos (encerrando amenaza psicológica); una resistencia que denominó Síndrome General de Acomodo.

Estrés académico.

La persona se halla inmersa en una colectividad organizada en el que, a partir de que nace hasta morir, su existencia pasa en constreñida relación con procedimientos organizativos.

Polo, Hernández y poza (1996, dicho en Jiménez) precisan el estrés educativo en aquél que se ocasiona vínculo con el contorno formativo. En métodos precisos, éste puede perturbar tanto a docentes, como a educandos en cualquiera de los niveles formativos.

Barraza (2006) expone este espacio como una particularidad de la colectividad presente que el análisis de hechos típicos de las personas, como son los casos del estrés educativo, consiga un alto nivel de capacidades al queda sumergidos en doble contingencias (Rodríguez, 2001) la cual exige a una combinación entre cada patrón organizacional de conducta y el comportamiento de sus componentes.

Un método organizativo en el que las personas se hallan inmersas, por etapas de periodos extensos, es el compuesto por cada C.E.

El comienzo de la escolaridad y su rezagado progreso, sin dejar de lado

la translación de un grado formativo a otro, tiende a ser acontecimientos que estresan a las personas que en ese instante tienen un papel de educando.

Barraza (2007) “a dicha tesis debemos realizarle 2 cotas sustanciales para conseguir alcanzar un óptimo esclarecimiento:

dicha tesis se ajusta al estrés que sufren los educandos a resultado de cada exigencia endógena o exógena que impacta su rendimiento en el ambiente educativo. En tal senda se prorroga de Polo, Hernández y Poza (1996) los cuales piensan que el estrés educativo podría perturbar similarmente a docentes y educandos, pues en los casos de los docentes su estrés debe situarse como estrés de trabajo de ocupación.

Sin embargo, Orlandini (1999) no instituye un contraste entre cada nivel educativo que cursan los educandos al instante de catalogar el estrés como educativo, la literatura presente relacionado al asunto si lo efectúa.”

Con fundamento en dichas explicaciones se plantea la sucesiva enunciación: “El Estrés educativo es el que padece cada educando de enseñanza regular superior y superior y que posee como fuente prerrogativa a cada estresor vinculado a las labores a desplegar en el ambiente educativo”

El propio Barraza (2006), precisa al estrés educativo como los procesos sistémicos, de aspecto que se adapta y básicamente psíquico, que se expone de modo descriptivo en 3 instantes:

- **Primera:** El educado se contempla sumiso, en contexto escolar, a una sucesión de exigencias que, según la apreciación del mismo educando se consideran estresores (input).
- **Segunda:** Dichas estresores incitan una inestabilidad sistémica (ambiente que estresa) el cual se revela en una sucesión de sintomatologías (guías de la inestabilidad).
- **Tercera:** Esa inestabilidad sistémica exige al educando a efectuar ejercicios de resistencia (output) a fin de reponer la moderación sistémica.

A dicha tesis hay que realizarle 2 comentarios significativos a fin de conseguir un óptimo concepto:

Primeramente, y si bien ciertos los leyentes consideran una explicación superflua, dicha tesis se ajusta al estrés el cual revela a los educandos y que se produce en las exigencias o requerimientos del C.E. En tal senda difiere de Polo, Hernández y Poza (1996) los que piensan que el estrés educativo podría perturbar similarmente a docentes y educandos, pues en el caso de docentes su estrés debe reconocerse como estrés de trabajo o de ocupación.

Sucesivamente, y no obstante que Orlandini (1999)¹² no instituye un contraste en los grados formativos que están cursando los educandos al instante de catalogar el estrés como educativo, la literatura presente sobre el asunto si lo efectúa, por lo cual tiende a llamar estrés educativo (v. gr. Witkin, 2000 y Trianes, 2002) a ese que muestran los infantes de enseñanza primordial, por lo cual en dicha labor se comprenderá por estrés educativo únicamente a ese que muestran los educandos de enseñanza regular superior y universitaria.

Síntomas del estrés académicos.

Las sintomatologías del estrés educativo son las revelaciones del educando que logra ser propia del organismo como es la parte física, que verían con cada función cognitiva o las que implican la parte conductual.

La exhibición incesante al estrés podría crear resistencias que podrían ser descritas como física, psicológica y conductual conforme se dijo preliminarmente. Por la labor de Rossi (2001), con ciertas reformas hechas en Barraza (2008):

Tenemos las reacciones físicas, mismas del organismo, se localizan las sucesivas (Barraza, 2008, 2014):

- ✓ Dolores en la cabeza
- ✓ Cansancios difusos o fatigas crónicas
- ✓ Disfunción gástrica
- ✓ Dolores de dorso Dificultades para conciliar el sueño
- ✓ Frecuente catarro y gripe
- ✓ Descomunales sudores
- ✓ Incremento o merma de peso
- ✓ Temblor o tic nervioso.

Sintomatologías psicológicas (Barraza, 2008, 2014):

- ✓ Angustia
- ✓ Susceptibilidades
- ✓ Pena
- ✓ Impresión de no ser querido
- ✓ Irritabilidades excesivas
- ✓ Irresolución

- ✓ Desilusión hacia la existencia
- ✓ Ansiedad descomunal.
- ✓ Tonos de serosidad depresiva.

Entre cada indicador comportamental se encuentra:

- ✓ Olvido frecuente.
- ✓ Aislamientos
- ✓ Propensión a debatir
- ✓ Inapetencia
- ✓ Ausencia educativa
- ✓ Poca curiosidad en sí mismo
- ✓ Aprietos habituales.
- ✓ Problema para consentir compromisos.
- ✓ Incremento o mengua al alimentarse.

Efectos del estrés académico

Pensando como mudable el momento, el estrés causa resultados en los individuos, los cuales son:

a) **Efecto inmediato:** Esos resultados que originan en el individuo en un breve ciclo de tiempo, regularmente lo conseguimos decir en permutas en el comportamiento del sujeto.

b) **Efecto mediato:** Esos resultados que originan en el individuo en un ciclo de tiempo, a consecuencia de los resultados contiguos y que permanecen en el tiempo, regularmente lo alcanzamos a decir en padecimientos físicos, afección, adicción, mengua en su desempeño acostumbrado.

c) **Efecto Fisiológico:** Cambio en la tasa cardiaca, la presión arterial, la

tasa respiratoria y respuesta hormonal e inmunológica, estando el efecto de examen el primordial estrés educativo.

d) **Efecto psicológico:** Los resultados a breve término repercute en el grado sentimental actual como podría ser angustia y tensiones, en cierta respuesta cognoscitiva y emocional en el que el individuo estima el contexto como que estresa, y comportamientos manifiestos nocivos como es: consumir tabaco, alcohol, alteración en los sueños y en las ingestas alimenticias.

e) **Efecto cognoscitivo:** Los modelos sentimentales y de apreciación del contexto transforman a partir de la ejecución del análisis hasta el instante de la calificación.

f) **Efecto al desempeño y conducta organizacional del educando:** Mengua en concentrarse, incremento de la irritación, desperfecto de la reminiscencia (ya sea a breve plazo como a extenso), la rapidez de contestación menguada, incrementa la asiduidad de realizar faltas, avería de las capacidades de organizar y capacidades críticas. g) **Efecto Conductual:** El modo de vida de educandos se ve reformado en el momento en que se acercan los periodos de pruebas, transformándose en costumbres malsanas. Consumir cafeínas tabaco, sustancia psicoactiva, como estimulantes, ingesta de tranquilizadores. pudiendo acarrear al surgimiento de perturbaciones en su sanidad.

2.2.2. El autoaprendizaje

2.2.2.1. Definiciones

Lobato (2006) “los autoaprendizajes son la particularidad de aprendizajes en el que el educando toma con compromiso, inspecciona los procesos de aprendizajes y resuelve sobre el proyectar, efectuar y valorar las actividades de los aprendizajes”. Es indicar que, el educando es el que asume la última disposición para asimilar ello se reseña a que él es el que instituye que son las maniobras, tiempo y acción para lograr recientes sapiencias.

Tandzegolskiene y Rutkiene (2015). Los autoaprendizajes requieren algunas destrezas que corresponden quedar presentes o avanzados en el individuo, como las capacidades de aprendizajes, labores en grupo, gestiones del tiempo y medios, análisis, proyección y realización, pensamientos analíticos, estudio de dificultades, investigación de recursos e informaciones, laborar con informaciones.

Saborio (2019): Radica en que el educando corresponde usar cada capacidad para lograr recientes sapiencias sin olvidar las interacciones con su ambiente, la estimulación que deben asumir y las maniobras de aprendizajes que él posea. Gonzales et al. (2018) los autoaprendizajes es el modo que posee el educando a fin de desplegar labores para hacer la recepción de sapiencias. También, intenta la autonomía del individuo como el ser el propio el docente.

Latorre (2021): Manifiesta, los autoaprendizajes son habilidades que los individuos hoy corresponden poseer. Ciertas destrezas que se requieren para instruirse por el propio son: el tratar las informaciones efectivas, de cada medio confiable, el asumir costumbres de lecturas y de entendimiento de la propia a fin de que después se logre emplear las sapiencias obtenidas a contextos cotidianos. Así

mismo, los individuos corresponden estar en capacidad de tener control de lo que quedan asimilando para su después aplicarlo en el beneficio de objetivos particulares.

2.2.2.2. Dimensiones del Autoaprendizaje

Los autoaprendizajes comprenden 3 magnitudes: procedimentales, actitudinales y cognoscitivos.

La dimensión procedimental: Fasce, Pérez, Ortiz, Parra y Matus (2011) “queda vinculado a la proyección de los aprendizajes, esta proyección hace reseña inicialmente a la ordenación de las labores y 2do a la ordenación de las propias, la cual comprende el aprendizaje” (p. 1432). Ello hace conjeturar que un educando debe estar ordenado, tener un procedimiento para efectuar sus labores sin contratiempo y sin perturbar el tiempo establecido, pero ellos perennemente sujetos a su misma voluntad.

La dimensión actitudinal: Expone 2 itinerarios la pretensión de instruirse y la auto confiabilidad. Fasce et al (2011) dice, “la pretensión de instruirse es en el momento en que el individuo pretende saber algo que todavía no entiende y para eso posee todas las disposiciones posibles” (p. 1432). Dicha pretensión es parte del individuo que se localiza en lo recóndito del propio, pero es sustancial recordar esta pretensión para compensar lo que busca, especialmente los conocimientos. Así mismo en Fasce et al (2011) “la auto confiabilidad es una particularidad que le proporciona confianza y una persistencia sentimental al educando” (p. 1432). Lo cual hace que el educando consiga sucesos extraordinarios, en ciertos temas a lo largo del tiempo

proyectado y en los demás en el poco tiempo viable. Así pues, el educando con su pretensión de asimilar y con la confianza que conduce lograra óptimos efectos en su estudio personal.

La dimensión cognitiva: alcanza 2 particularidades fundamentales, autogestiones y autoevaluaciones. Las autogestiones en Fasce et al (2011) son “en el momento en que un individuo asume las disposiciones a sus actividades, pero ellas tendrían que ser anticipadamente fundadas y por medio de un criterio censor” (p. 1432). Acá convenimos en asumir que el educando posee la facultad de asumir las decisiones adecuadas que le consientan perfeccionar sus objetivos. Y las autoevaluaciones en Fasce et al (2011) son “la capacidad del individuo para inspeccionar como se desarrolla sus capacidades y potencial de modo crítico y objetivo” (p. 1432). Dichas autoevaluaciones consienten al educando lograr censurar ciertas fallas las cuales se vienen realizando, para eso corresponde contemplar su conducta y cada actitud que tiene para conseguir lo que en un comienzo se plantearon.

2.2.2.3. Importancia del Autoaprendizaje

Alcanzamos a precisar a los autoaprendizajes como las destrezas del principiante de conseguir sapiencias sin tener la orientación de un guía.

Desplegar estas habilidades es decisivo principalmente para tu desarrollo experto, pues, al salir o laborar, existirán bastantes informaciones y sapiencias que deberás conseguir de modo particular.

Si tu intención es trabajar en empresas, confiar en tus labores o inclusive

comenzar tu propia empresa, la destreza de los autoaprendizajes es algo que debes ir practicando de manera permanente.

Estamos en un comienzo interminable de recientes sapiencias, en el que desplegar tu parte autodidáctica te consentirá constituir asiduamente y laborar las destrezas que demandes a fin de fortificar tu talento y transformarte con más competitividad.

Además, los autoaprendizajes te abrirán un ambiente de probabilidades de trabajo o de emprendimientos.

Habilidades conseguidas por medio del autoaprendizaje

Los autoaprendizajes nos ayudarán a desplegar algunas destrezas concretas que nos apoyaran en el porvenir, como podrían ser:

- Habilidades críticas al momento de efectuar cualquiera de las tareas o trabajos.
- Ayudar a ser ordenado e invariable para conservar una cadencia de estudios o trabajos.
- Capacidades de asumir iniciativas al momento en que se logran sapiencias.
- Ayudar a comprender la trascendencia de los aprendizajes, ya sea para el desarrollo particular como competitivo.
- Fomentar la atención por saber o crear recientes sapiencias.
- Otorgar un sentir, apetitos de colaborar y debatir informaciones, permanentemente de modo objetivo, por lo cual apoyara a la perspectiva

social. Los autoaprendizajes nos ayudan a edificar un dictamen formado relacionado a diversas perspectivas cotidianas.

Los tres pilares básicos de los autoaprendizajes

A fin de lograr realizar esta manera de asimilar y que así mismo se un triunfo, es preciso laborar los 3 cimientos primordiales:

La responsabilidad. Es oportuna al momento de contemplar las ocasiones de desarrollo y labores. Así, es oportuno laborar el compromiso para efectuar las intenciones que se marcaron, instituyendo y alcanzando unas reglas de labores que consiguen esos aprendizajes deseados.

Fomentar los aprendizajes permanentes. De manera que se establezcan unos procedimientos básicos también de quedar abiertos de modo constante a asimilar ya laborar en esa senda. Asimilar del ambiente es la clave principal de los autoaprendizajes.

El estudio independiente. Concreta la trascendencia de los compromisos personales, el manejo de los aprendizajes y los compromisos de realizar cálculos para conseguir laborar los autoaprendizajes.

Gracias a los autoaprendizajes y los 3 cimientos primordiales también lograremos alcanzar costumbres de labores, disciplinas u organizaciones, perspectivas muy significativas en el ambiente formativo.

2.3. Bases filosóficas

A partir de un pensamiento constructivista de la enseñanza, es significativo pensar en el interior de las labores del docente proceso como educar para cavilar, instruir como aprender y asimilar a aprender, que en conclusión son componentes que ayudan los autoconocimientos, ello es, apoyar al educando a reconocerse ya diferenciar de los otros.

Los autoconocimientos se vinculan al conocimiento de “aprehendientes” independiente.

H. Aebli contesta la interrogante del por qué se aprende a aprender al decir “que consiente instruirse más, preparándose mejor para los demás grados educativos, contestar mejor a los compromisos de la existencia diaria y la existencia en el trabajo, aprovechando de manera óptima los tiempos libres” (Aebli, 1991) y valdrá la pena agregar: colaborar en el procedimiento de solucionar los inconvenientes de la colectividad.

El cimientamiento de la libertad es las metacogniciones que son procesos que se refieren a la sapiencia o conocimiento que posee el individuo de su mismo proceso mental (relacionado a cómo estudiar) y al manejo de los dominios cognoscitivos (relacionado a su modo de instruirse). Uno y otro se orienta a la atención de un progreso en el análisis particular, que le lleve a efectos gratos de aprendizajes (Monereo y Barberá, 2000). Los monitoreos mentales fomentan los pensamientos garantes e independientes, los pensamientos estratégicos y la cualidad que planifica, y éste es una perspectiva de la razón que se podría asimilar.

Según a la idea constructivista, es oportuna una educación importante. Dicho modelo de educación se aguanta en los aprendizajes explicativos, el cual plantea la probabilidad de atribuirle un considerado a lo cual se va asimilando desde lo que ya se

sabe (Quesada, 2005).

Las actividades de los aprendizajes significativos tienen ciertas situaciones: ordenación del comprendido de lo que se sabe a lo ignorado y de lo fácil a lo difícil, las disposiciones o estimulación propicio para instruirse en modo significativo, las funciones del docente se orientan a formar contextos para actividades mentales constructivas a través de ordenamientos que ayuden los mencionados amaestramientos (Barriga, Hernández, 1998)

2.4. Definición de términos básicos.

Estrés Académico: “Es el que padece cada educando de enseñanza regular superior y universitaria y que posee como fuente preferente a estresores vinculados a las labores a desplegar en el contorno estudiantil” Barraza (2006)

Estrés: Es la Discernimiento particular que posee el sujeto de su ambiente, considerándolo como amenazador y que sobrepasa sus mismos medios colocando en peligro su ventura particular. Lazarus & Folkman, (1986)

Estrés laboral. M. Selva (2004) dice: Que el estrés de trabajo brota de una perturbación entre la capacidad del sujeto y las pretensiones de su compromiso, el cual podría ser habitual, en el momento en que el individuo no podría recobrase por completo a lo largo del ciclo de trabajo, o agudo, lo cual se trataría de condiciones de corta permanencia. No obstante, en alguna ocasión es dificultoso diferenciar a cada uno, pues cada resultado (psicofisiológico y social) puede ser indistintamente duradero (Peiró & Salvador, 1993).

Memoria. Es los procesos mediante los cuales se pueden acumular lo

asimilado con la viabilidad de recobrarlo de modo posterior (Wilson y Keil, 2002); de dicho modo las prácticas a través de la existencia van nutriendo las sapiencias que se acumulan. Se comprende como la facultad para acumular, procesarlo y recobrar informaciones.

Memoria a corto plazo. o reminiscencia reciente, se vincula al recuerdo de las informaciones de modo inmediato luego de su exposición. Acumula las informaciones por alrededor de 20 segundos posee las funciones de consentir un sustento restringido, transitorio y respectivamente indiferente de las informaciones (Consuegra, 2010).

2.5. Hipótesis

2.5.1. Hipótesis general

Los niveles de estrés influyen en el autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

2.5.2. Hipótesis específicas

Los niveles de estrés influyen sobre la dimensión Procedimental dentro del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Los niveles de estrés influyen sobre la dimensión Actitudinal dentro del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Los niveles de estrés influyen sobre la dimensión Cognitivo dentro del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de

2.6. Operacionalización de variables

Tabla 1. Operacionalización de la variable X

Dimensión	Indicador	Ítem	Categoría	Intervalo
Reacciones físicas,	- Trastorno en sueños (insomnios o pesadilla)	5	Baja	5 -11
	Fatigas crónicas (cansancios permanentes)		Media	12 -18
	- Dolor de cabeza o migraña		Alta	19 -25
Reacción psicológica	- Problema de digestión, dolor abdominal o diarrea	3	Bajo	3 -6
	- Conflicto o directriz a debatir o contender		Medio	7 -10
	- Retraimiento de los otros		Alto	11 -15
Reacción comportamental.	- Disuadir para hacer los trabajos educativos	6	Bajo	6 -13
	- Destrezas asertivas (proteger los favoritismos doctrinas o emociones sin perjudicar a los demás.		Medio	14 -21
	- hacer un proyecto y realizar sus labores		Alto	22 -30
Estrés	- Aclamaciones propias	14	Baja	14 -32
			Media	33 -51
			Alta	52 -70

Tabla 2. Operacionalización de la variable Y

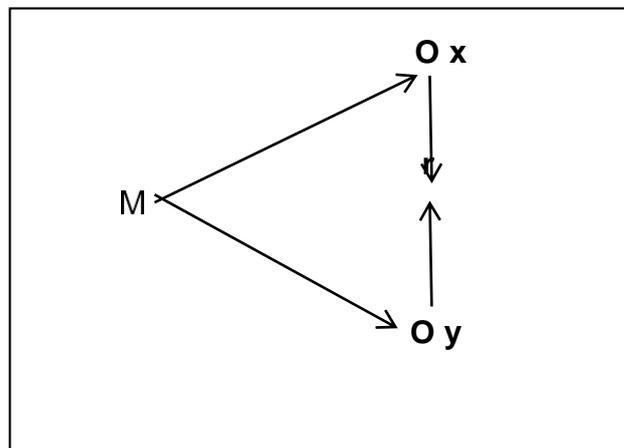
Dimensión	Indicador	Ítem	Categoría	Intervalo
Procedimental	• Proyección de la ordenación.	10	Bajo	10 -19
	• Proyección de la ordenación		Medio	20 -29
			Alto	30 -40
Actitudinal	• Deseo de aprender.	15	Bajo	15 -29
	• Autoconfianza		Medio	30 -44
			Alto	45 -60
Cognitivo	• Autogestión.	13	Bajo	13 -25
	• Autoevaluación		Medio	26 -38
			Alto	39 -52
Autoaprendizaje		38	Bajo	38 -75
			Medio	76 -113
			Alto	114 -152

CAPITULO III METODOLOGIA

3.1. Diseño metodológico

H. Sampieri Et, Al. (2003) dice: “cada diseño de estudio de transección o colateral recolecta reseñas en un único instante, en un momento solo. Su intención es relatar inconstantes y estudiarlas sus incidencias e interrelaciones en un tiempo proporcionado”.

A lo que el actual análisis concierne al anteproyecto de **Transección o acreditado como anteproyecto Colateral** (No práctico), pues se fundamenta en los exámenes de las mudables se señala y narra en un tiempo solo, tal y acorde se exponen sin manejo de modo deliberado)



Donde:

M = Colectivo

Ox = Examen a la inconstante autónoma.

Oy = Examen a la inconstante accesoria.

r = Vínculo entre inconstantes.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La muestra en análisis quedo conformado en 305 discípulos de I a X ciclo de la E.A.P de Ciencias Sociales y turismo de la especialidad de Educación – UNJFSC. 2016.

Tabla 3. *Población de estudio*

N	Ciclo	Cantidad
1	1ro	54
2	2do	30
3	3ro	33
4	4to	32
5	5to	33
6	6to	23
7	7mo	29
8	8vo	26
9	9no	26
10	10mo	19
	Total	305

Fuente: Registro educativo, UNJFSC, 2021-I

3.2.2. Muestra

Es probabilidad que se estratifica quedando conformada en 170 educandos a los que se aplicará las herramientas de acopio de referencias.

Se empleo la sucesiva técnica:

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

En que:

n = ? *Tipo*

Z = 1,96 *Grado de confiabilidad, 95%: 2= 47.5%: 100 = 0,475*
p = 0,5 *Posibilidad de triunfo: 50%: 100= 0,5*
q = 0,5 *Posibilidad de error: 50%: 100= 0,5*
E = 0,05 *Grado de falta, 05%: 100= 0,05*
N = 305 *Colectivo*

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5)(0.5)(305)}{(0.05)^2(305 - 1) + (1.96)^2(0.5) (0.5)}$$

n = 170

Al calcularse cada estrato se empleó la sucesiva técnica:

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

En que:

n = Magnitud del modelo

N = Magnitud del colectivo.

Nh= subpoblación o conjunto

Tabla 4. Muestra de estudio

N	Ciclo	Cantidad	Fh	Modelo Estratificado
1	1ro	54	0,557377049	30
2	2do	30	0,557377049	17
3	3ro	33	0,557377049	18
4	4to	32	0,557377049	18
5	5to	33	0,557377049	18
6	6to	23	0,557377049	13
7	7mo	29	0,557377049	16
8	8vo	26	0,557377049	14
9	9no	26	0,557377049	15
10	10mo	19	0,557377049	11
	Total	305		170

3.3. Técnicas e de recolección de datos

Los métodos y herramientas usadas en la actual labor de estudio se exponen en seguida:

a) Técnica:

- Estudio Documentario y Bibliográfica
- Consultas

b) Instrumento:

- Preguntas
- Ficha Bibliográfica, Hemerográfica y de estudio.

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información

a. Descriptiva

Seguido del acopio de referencias, se procedió al proceso de informaciones, con la realización de tablas y formas estadísticas, se utilizó en eso el SPSS, a fin de localizar efectos del empleo de las consultas.

b. Inferencial

Se expondrá a examen:

- La teoría céntrica y específica
- Esquema de doble ingreso
- Similitud de Spearman

CAPITULO IV ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Análisis de los resultados

Tabla 5. Estrés

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acopiado
Válidos	Alta	29	17,1	17,1
	Baja	31	18,2	35,3
	Medio	110	64,7	100,0
	Total	170	100,0	100,0

Fuente: Consulta usada en educandos de Ciencias sociales y Turismo –FE-UNJFSC.

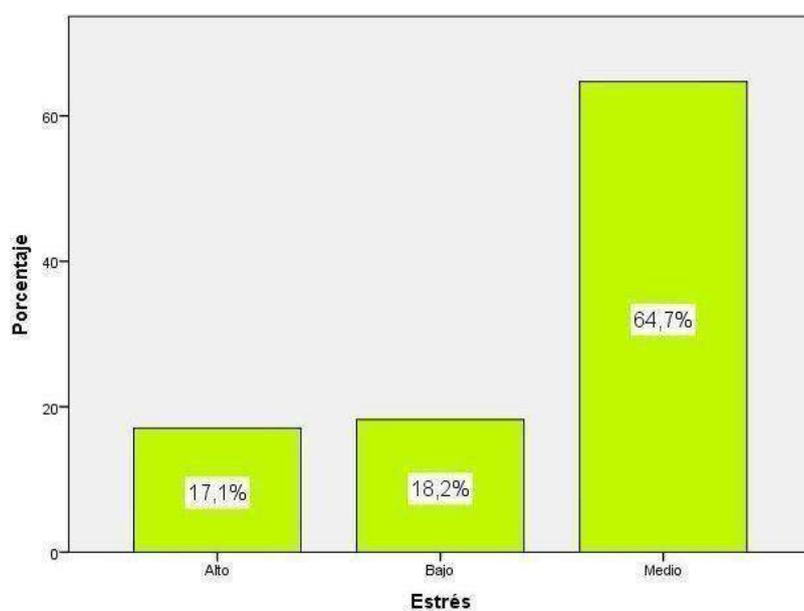


Figura 1. Estrés

La fig. 1, el 64,7% de alumnos de Ciencias sociales y Turismo –FE-UNJFSC sostienen que sacaron grado medio en el mudable nivel de estrés, 18,2% lograron grado bajo y 17,1% consiguieron grado elevado.

Tabla 6. Autoaprendizaje

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acopiado
Válido	Alta	56	32,9	32,9
	Baja	32	18,8	51,8
	Media	82	48,2	100,0
	Total	170	100,0	100,0

Fuente: Consulta usada en educandos de Ciencias sociales y Turismo –FE-UNJFSC.

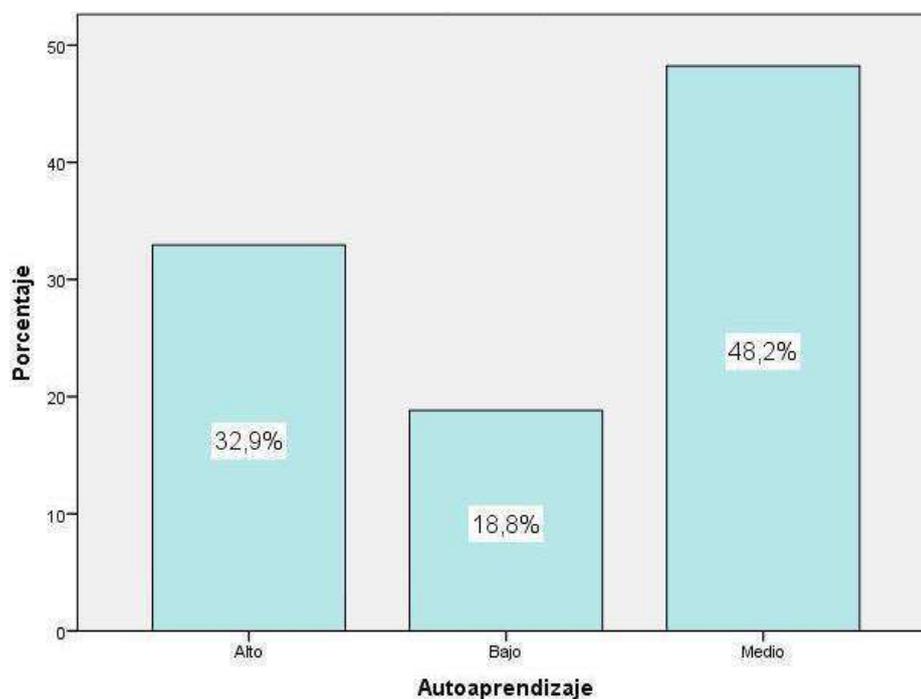


Figura 2. Autoaprendizaje

La fig. 2, el 48,2% de alumnos de Ciencias sociales y Turismo –FE-UNJFSC sostienen que sacaron grado medio en el mudable autoaprendizaje, 32,9% lograron grado alto y 18,8% consiguieron grado bajo.

Tabla 7. Procedimental

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acopiado
Válido	Alta	61	35,9	35,9
	Baja	32	18,8	54,7
	Medio	77	45,3	100,0
	Total	170	100,0	100,0

Fuente: Consulta usada en educandos de Ciencias sociales y Turismo –FE-UNJFSC.

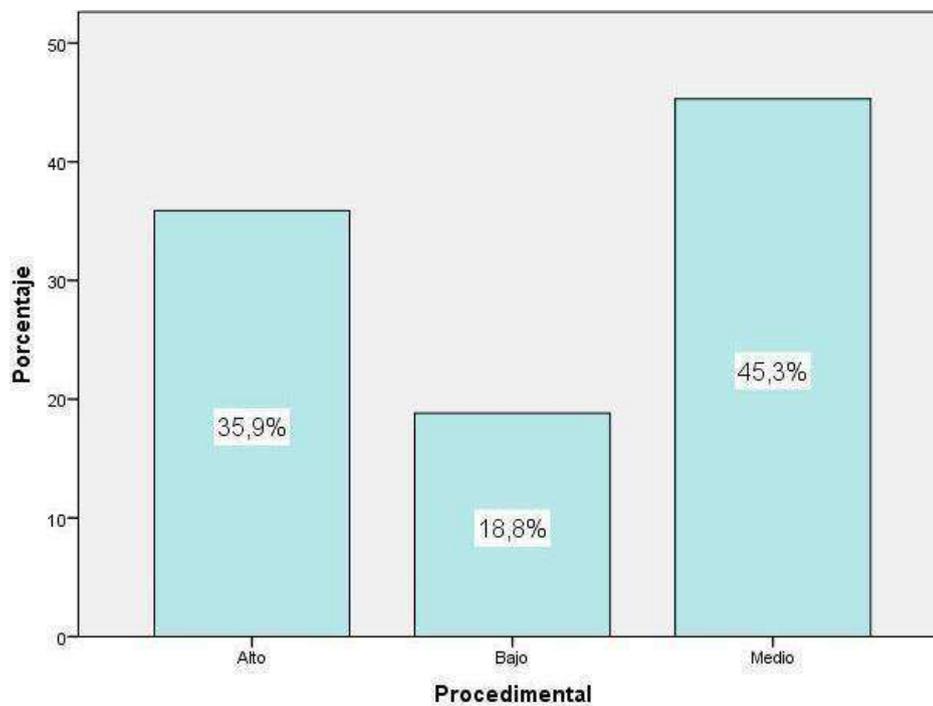


Figura 3. Procedimental

La fig. 3, el 45,3% de alumnos de Ciencias sociales y Turismo –FE-UNJFSC sostienen que sacaron grado regular en la magnitud “procedimental” dentro del autoaprendizaje, 35,9% lograron grado alto y 18,8% consiguieron grado bajo.

Tabla 8. Actitudinal

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acopiado
Válidos				
Alta	50	29,4	29,4	29,4
Baja	33	19,4	19,4	48,8
Media	87	51,2	51,2	100,0
Total	170	100,0	100,0	

Fuente: Consulta usada en educandos de Ciencias sociales y Turismo –FE-UNJFSC.

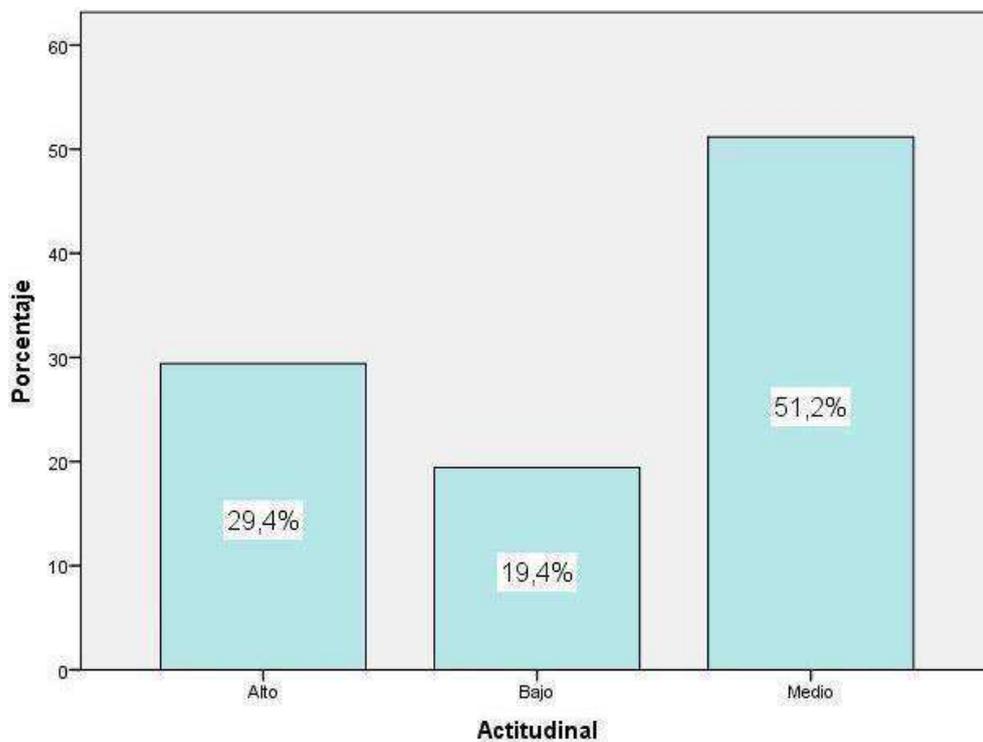


Figura 4. Actitudinal

La fig. 4, el 51,2% de alumnos de Ciencias sociales y Turismo –FE-UNJFSC sostienen que sacaron grado regular en la magnitud “actitudinal” dentro del autoaprendizaje, 29,4% lograron grado alto y 19,4% consiguieron grado bajo.

Tabla 9. Cognitivo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acopiado
Válido	Alta	50	29,4	29,4
	Baja	32	18,8	18,8
	Medio	88	51,8	100,0
	Total	170	100,0	100,0

Fuente: Consulta usada en educandos de Ciencias sociales y Turismo –FE-UNJFSC.

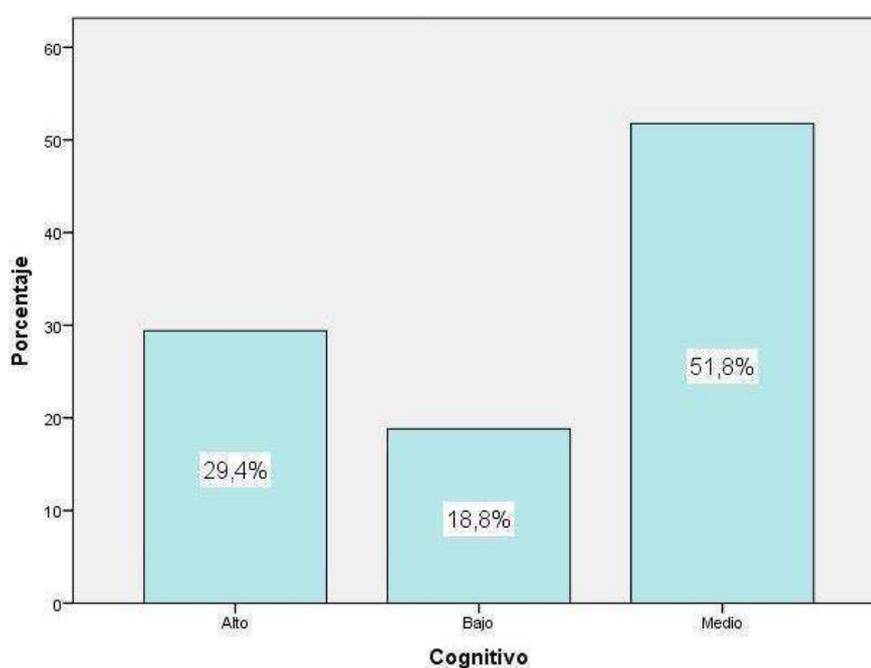


Figura 5. Cognitivo

La fig. 5, el 51,8% de alumnos de Ciencias sociales y Turismo –FE-UNJFSC sostienen que sacaron grado regular en la magnitud “cognitivo” dentro del autoaprendizaje, 29,4% lograron grado alto y 18,8% consiguieron grado bajo.

4.2. Generalización entorno la hipótesis central

Hipótesis General

H_a: Los niveles de estrés influyen en el autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

H₀: Los niveles de estrés NO influyen en el autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 10. Niveles de estrés y el autoaprendizaje

		Correlaciones	
		Estrés	Autoaprendizaje
Estrés	Cifra de similitud	1,000	,880**
	Sig. (doble)	.	,000
	N	170	170
Rho de Spearman	Cifra de similitud	,880**	1,000
	Sig. (doble)	,000	.
	N	170	170

** . La similitud es explicativa al grado 0,01 (doble).

La tabla 10 se logró una cifra de similitud de $r=0,880$, y una valía $\text{sig}<0,05$ lo cual se admite la teoría disyuntiva y se rechaza la teoría abolida. Por lo tanto, se puede evidenciar la existencia de influencia de los niveles de estrés sobre el autoaprendizaje en alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la escuela de Educación de la UNJFSC. La asociación es de dimensión aceptable.

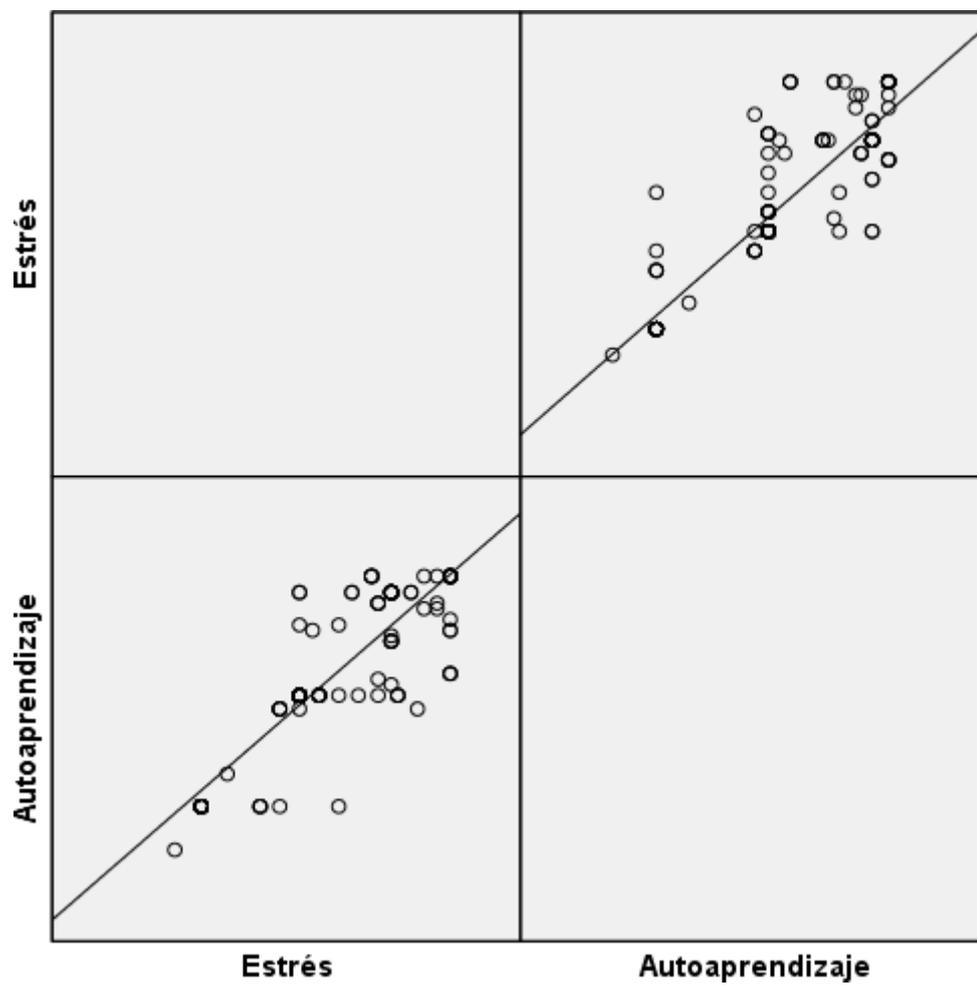


Figura 6. Niveles de estrés y el autoaprendizaje

Hipótesis específica 1

H_a: Los niveles de estrés influyen sobre la dimensión Procedimental dentro del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

H₀: Los niveles de estrés no influyen sobre la dimensión Procedimental dentro del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 11. Niveles de estrés y la dimensión procedimental

		Correlaciones		
		Estrés	Procedimental	
Rho de Spearman	Estrés	Cifra de similitud	1,000	,906**
		Sig. (doble)	.	,000
		N	170	170
	Procedimental	Cifra de similitud	,906**	1,000
		Sig. (doble)	,000	.
		N	170	170

** . La similitud es explicativa al grado 0,01 (doble).

La tabla 11 se logró una cifra de similitud $r=0,906$, y una valía $\text{sig}<0,05$ lo cual se admita la teoría disyuntiva y se rechaza la teoría abolida. Por lo tanto, se puede evidenciar la existencia influencia de los niveles de estrés sobre la dimensión procedimental del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la escuela de Educación de la UNJFSC. La asociación es de condición excelente.

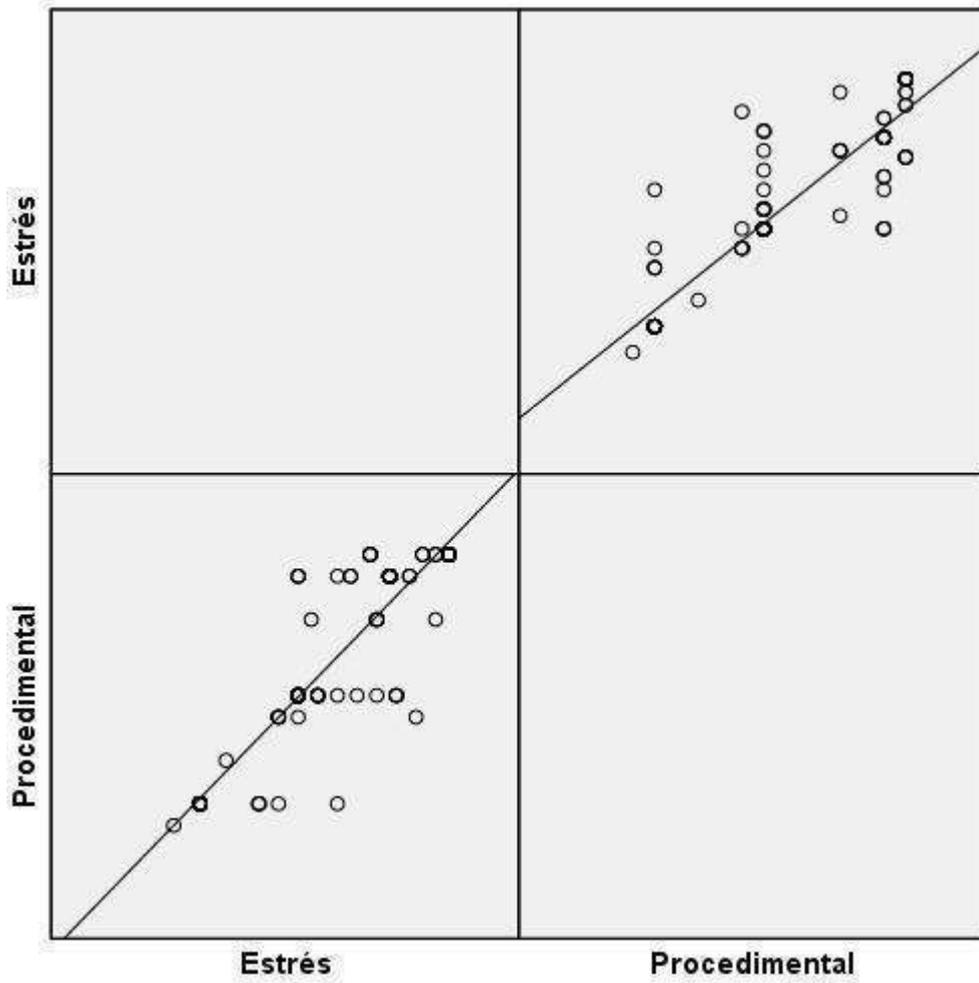


Figura 7. Niveles de estrés y la dimensión procedimental

Hipótesis específica 2

H_a: Los niveles de estrés influyen sobre la dimensión Actitudinal dentro del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

H₀: Los niveles de estrés no influyen sobre la dimensión Actitudinal dentro del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 12. Niveles de estrés y la dimensión actitudinal

		Correlaciones		
		Estrés	Actitudinal	
Rho de Spearman	Estrés	Cifra de similitud	1,000	,738**
		Sig. (doble)	.	,000
		N	170	170
	Actitudinal	Cifra de similitud	,738**	1,000
		Sig. (doble)	,000	.
		N	170	170

** . La similitud es explicativa al grado 0,01 (doble).

La tabla 12 se logró una cifra de similitud $r=0,738$, y una valía $\text{sig}<0,05$ lo cual se admite la teoría disyuntiva y se rechaza la teoría abolida. Por lo tanto, se puede evidenciar la existencia influencia de los niveles de estrés sobre la dimensión actitudinal del autoaprendizaje en alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la escuela de Educación de la UNJFSC. La asociación es de condición excelente.

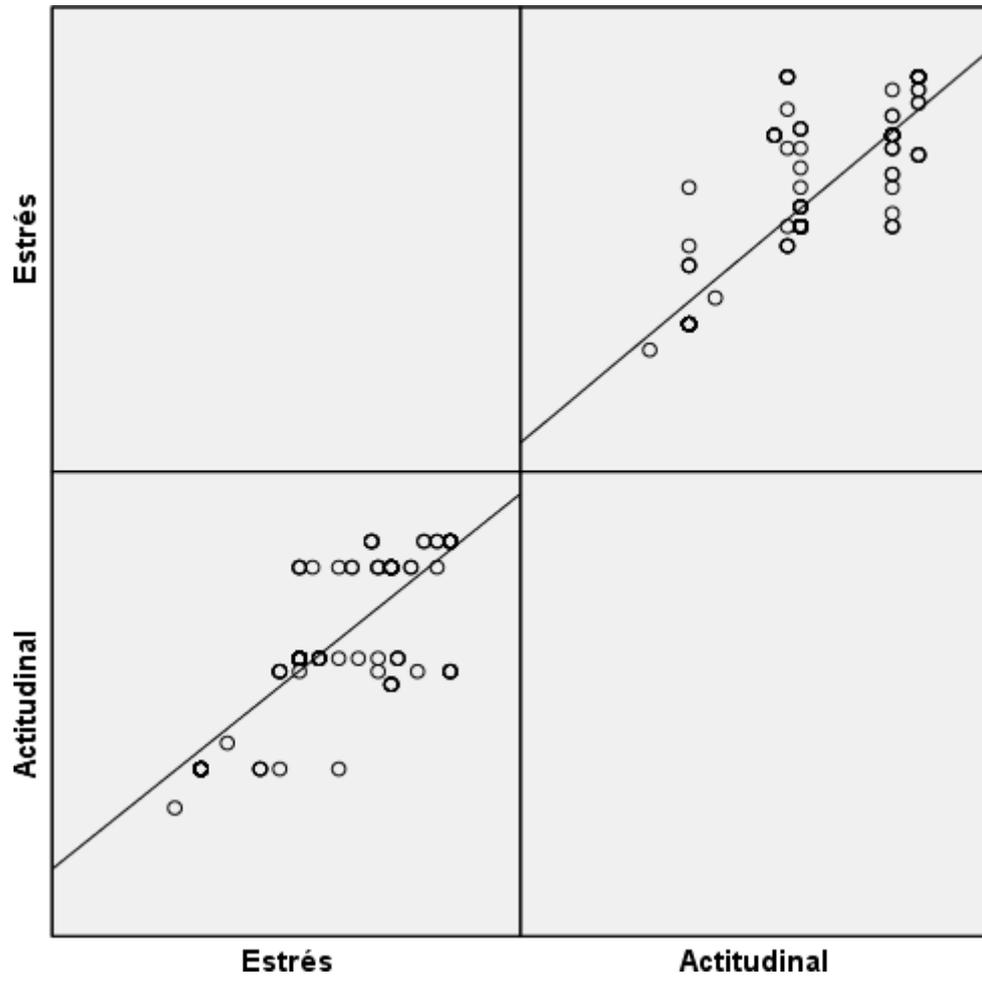


Figura 8. Niveles de estrés y la dimensión actitudinal

Hipótesis específica 3

H_a: Los niveles de estrés influyen sobre la dimensión Cognitivo dentro del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

H₀: Los niveles de estrés no influyen sobre la dimensión Cognitivo dentro del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la Facultad de Educación de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 13. Niveles de estrés y la dimensión cognitiva

		Correlaciones		
		Estrés	Cognitivo	
Rho de Spearman	Estrés	Cifra de similitud	1,000	,784**
		Sig. (doble)	.	,000
		N	170	170
	Cognitivo	Cifra de similitud	,784**	1,000
		Sig. (doble)	,000	.
		N	170	170

** . La similitud es explicativa al grado 0,01 (doble).

La tabla 13 se logró una cifra de similitud $r=0,784$, y valía $\text{sig}<0,05$ lo cual se admite la teoría disyuntiva y se rechaza la teoría abolida. Por lo tanto, se puede evidenciar la existencia influencia de los niveles de estrés sobre la dimensión cognitivo del autoaprendizaje en alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la UNJFSC. La asociación es de condición excelente.

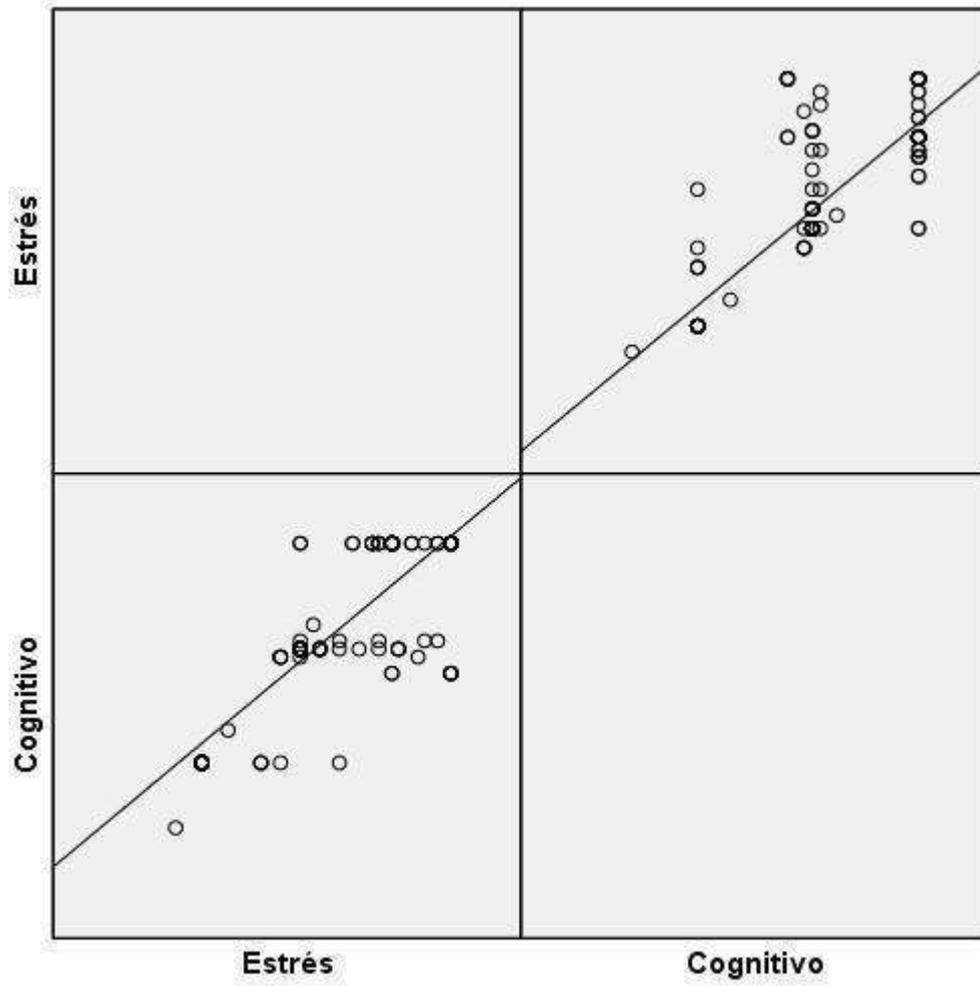


Figura 9. Niveles de estrés y la dimensión cognitiva

CAPITULO V DISCUSIÓN

5.1. Discusión de los resultados

El periodo universitario admite la exhibición e involucramientos en contextos diversos y retadores para los educandos, tales como la instauración de recientes vínculos con profesores y colegas, recientes prácticas, distintas maneras de instrucción, entre los demás contextos. Dicha transición envuelve procesos de acomodo a un reciente ambiente el cual soporta la aprobación de responsabilidades diversas a las del periodo educativo (McGhie, 2017). Dicho hito crea variadas colisiones en la dicha del alumno, puesto que bastantes de ellos no tienen una sapiencia necesaria sobre el requerimiento ni las costumbres de análisis emplazados en afrontar de modo satisfactorio dicho periodo (Abarca et al., 2015; Wuthrich et al., 2020).

Contrastándose la teoría céntrica se demuestra de modo estadístico la existencia de influencia de los niveles de estrés sobre el autoaprendizaje en alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la UNJFSC. La asociación es de condición muy excelente. Análogas secuelas se exponen en cada labor presentada en Rascón (2016) en “los aprendizajes autodirigidos en la enseñanza universitaria”. comenzando de la teoría de que los educandos de cada Grado de Ciencias de la Salud completados en la U. de Girona descubren poseer soltura para el AA, Las secuelas obtenidas anotan a que el conocimiento de los educandos relacionado al AA es menosde lo que se espera, en total, se consigue una escasa destreza para los autoaprendizajes con la regular de 143,65 pts. (DE=11,76), pues para aseverar que se posee destreza en el AA se debería

lograr una calificación preferente a 150. Sin embargo, eso, se contempla vínculos significativos entre las magnitudes de los constructos, reflejados en el escalafón total y cada subescala, y cada titulación analizada.

De otra parte, Clemente (2021) en “Estrés educativo y Angustia en Discípulos de Enfermería” consintió narrar que los educandos de enfermería muestran estrés formativo y angustia, que hay contraste por semestres y existe un vínculo de efectos moderados entre dichas mudables.

Es por ello, que al incorporarse a la casa superior forma una práctica que estresa que envuelve confrontar contextos que tratan de hacer cambios la manera de orientar los aprendizajes, el análisis y las esferas personales. Las mencionadas permutaciones podrían incrementarse el peligro de que los educandos que expongan elevados grados de estrés, además, se podría aclarar en una extensa progresión de prácticas, que conforman la nerviosidad, las tensiones, el agotamiento, el sufrimiento, la intranquilidad y otras impresiones semejantes.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Primera: hay intervención de los niveles de estrés sobre el autoaprendizaje en alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la UNJFSC. La asociación es de magnitud muy buena.

Segunda: Existe influencia de los niveles de estrés sobre la dimensión procedimental del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la UNJFSC. La asociación es de condición excelente.

Tercera: Hay intervención de los niveles de estrés sobre la dimensión actitudinal del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la UNJFSC. La asociación es de magnitud buena.

Cuarto: Existe influencia de los niveles de estrés sobre la dimensión cognitivo del autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la UNJFSC. La asociación es de magnitud buena.

6.2. Recomendaciones

Primera: a cada directivo de la escuela de educación deben efectuar cruzadas provisorias publicitarias, reuniones de escuelas que contengan actividades en conjunto, que por medio de métodos de alivio apoyen a educandos lograron grado elevado de estrés educativo.

Segunda: Ofrecer a los educandos a partir de los iniciales años métodos y tácticas de proyección de programas, maniobras de análisis con propósito de advertir el surgimiento del estrés educativo, del mismo modo proveer de métodos apropiados de enfrente al estrés.

Tercera: Efectuar un rastreo, a través de la permanencia de las enseñanzas de su profesión de los educandos del modelo, especialmente en educandos que entran al 6to año, con el propósito de contemplar cada cambio que se origine en los mudables controles investigados en este trabajo: edad, sexo así también indagaciones prolongadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

5.1. Fuentes documentales

- Amaro, C., Ataucusi, K., Benavente, M., & Vilca, L. (2021). *Tesis: La enseñanza virtual y elestrés educativo en el ambiente del COVID 19 de educandos del 6to ciclo de Arquitectura, Universidad de Piura, 2020-II*. Lima. Perú: Universidad Tecnológica del Perú.
- Ataucusi, J. (2016). *Tesis: Las Gestiones estratégicas y el progreso de la capacidad humana en el municipio del Distrito de Acoria año 2015*. Perú: U. Nacional de Huancavelica.
- Ayala, T., & Pereda, F. (2019). *Tesis: Influencias de los planeamientos estratégicos en el ambiente y la cultura organizativa de cada servidor civil que labora en cada universidad pública licenciada, en Lima M. al 2019*. Lima. Perú: U. Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Bendezú, M. (2021). *Tesis: Actitudes investigativas y autoaprendizajes de educandos de la facultad de administración de la U. privada, Lima- 2020*. Lima. Perú: UCV.
- Caceres, I., & Ccorpuna, R. (2015). *Estresor Académico y capacidades de resiliencias en educandos de 2do, 3ro y 4to año. de Enfermería UNSA. Arequipa 2015*. Perú: UNSA.
- Clemente, Z. (2021). *Tesis: Estrés educativo y angustia en educandos de Enfermería. Puebla*. México: B. U. Autónoma de Puebla.
- Guerrero, L., & Retamal, E. (2019). *Tesis: Estrés académico en estudiantes de educación superior*. Talca. Chile: U. de Talca.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y proceso cognitivo*.
- Paucar, G. (2010). *Nivel de estrés educativo y estrategia de enfrentamiento en educandos de Enfermería UNSA. Arequipa*. Perú: Tesis. UNSA.

Rascón, C. (2016). *Tesis: Los aprendizajes autodirigidos en la enseñanza superior*. Girona.

España: Unive

Vásquez, A. (2022). *Tesis: Competencia digital y autoaprendizajes en educandos de la ESP.de Trujillo, 2021*. Lima. Perú: Universidad César Vallejo.

Wikipedia. (03 - 01 - 2020). conseguido de: <http://es.wikipedias.org>.

Yanac, E. (2019). *Teoria: Actitud materna y lenguaje verbal en estudiantes de 5 años del*

C.E. Publico del Callao. Lima. Perú: Universidad San Ignacio de L.

Zambrano, G. (2003). *El cuidarlo de si como valor en enfermería*. Valencia.

Venezuela:Siglo XXI editores S. A.

5.2. Fuentes bibliográficas

De La Cruz, L. (2014). *Usos y Abusos de la Red Social en escolares de Lima Norte*. Lima.:Perú.

Gonzales, V., Merino, L., & Cano, M. (2009). *Adicciones Virtuales*. Barcelona: España. E.Nexus.

5.3. Fuentes electrónicas

Caldevilla, D. (2010). *as Red Social. Tipología, uso y consumos de las redes 2.0 en la sociedad digital presente*.

<https://revistaurbanismos.uchile./index.php/RMAD/articles/viewArticles/14022>.

Gallegos, M. (2012). *Comunidad Virtual y red social*.

Recuperado de <https://es.scribd.com/doct/14486981/Comunidad-Virtual-y-Red-Social>.

ANEXOS

Trastorno en los sueños (insomnioso pesadilla) Fatigas crónicas (agotamientos constantes)					
Dolor de cabeza o migraña					
Dificultades digestivas, dolores abdominales o diarreas					
Rascar, morder las uñas, refregar, etc.					
Pesadez o mayor urgencia de dormir					

REACCIONES PSICOLÓGICAS

	(1) Nunca	(2) R. vez	(3) A. veces	(4) C. siempre	(5) Siempre
Conflicto o instinto a debatir o batallar					
Retiro de los restantes					
Antipatía para hacer las tareas educativas					
Terceras _____					
(detalle)					

En el escalafón de (1) al (5) donde (1) nunca, (2) R. vez, (3) A. veces, (4) C. siempre y (5) siempre, marca con qué asiduidad usaste las sucesivas maniobras para afrontar contextos que te ocasionaba la inquietud o la nerviosidad.

REACCIONES COMPORTAMENTALES

	(1) Nunca	(2) R. vez	(3) A. veces	(4) C. siempre	(5) Siempre
Pericia asertiva (proteger las distinciones ideas o emociones sin perjudicar a los demás)					
Realización de una técnica y cumplimiento de sus labores					
Aclamaciones propias					
Las religiosidades (oración o asistir a misa)					
Indagación de referencias sobre el ambiente					
Ventilaciones y revelaciones (verbalizar el contexto que inquieta)					
Otras _____ (detalle)					



**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

ESCUELA DE POSGRADO

**INSTRUMENTO 02
EL AUTOAPRENDIZAJE**

Considerado educando, estas consultas son anónimas y llevan por propósito el acaparamiento de informaciones que podrías suministrar. contestar de modo sincero y evidente.

4	3	2	1
Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca

Procedimental		4	3	2	1
1.	Doy prioridad a mis labores.				
2.	controlo mal mis horarios				
3.	Poseo excelentes destrezas para gestionar.				
4.	Me establezco mi horario riguroso.				
5.	Escojo proyectar mis propios aprendizajes.				
6.	Soy metódico en mis aprendizajes.				
7.	Estoy en capacidad de concentrarme en un inconveniente.				
8.	Requiero conocer el porqué de todo.				
9.	Examino de modo crítico las opiniones recientes.				
10.	Elijo instituir mis convenientes propósitos de instrucción.				
Actitudinal		4	3	2	1
11.	Asimilo de mis faltas.				
12.	Soy franco a recientes opiniones.				
13.	Soy comprometido.				

14.	Me agrada valorar lo que realizo.				
15.	Poseo enormes perspectivas propias.				
16.	Poseo elevados modelos particulares.				
17.	Poseo alta confiabilidad en mis destrezas.				
18.	Soy consecuente de mis respectivas restricciones.				
19.	Tengo confianza en mi destreza para indagar informaciones.				
20.	Gozo aprendiendo.				
21.	Poseo exigencia de asimilar.				
22.	Gozo un reto.				
23.	anhelo instruirme de recientes informaciones.				
24.	Gozo asimilando recientes informaciones.				
25.	Me doy tiempo específico para mis estudios.				
Cognitivo		4	3	2	1
26.	Tengo autodisciplina.				
27.	Me agrada compilar los sucesos antes de asumir decisiones.				
28.	Soy desordenado.				
29.	Soy natural.				
30.	Soy organizado.				
31.	Examino mí mismo rendimiento				
32.	Elijo instituir mis juicios para valorar mi desempeño				
33.	Soy comprometido de mis mismas disposiciones / actividades.				
34.	Se podría dejar en que logro instruirme de modo propio.				
35.	Podría hallar informaciones de modo propio.				
36.	Me agrada asumir fallos de forma propia.				

37.	Elijo instituir mis objetivos.				
38.	Me faltaría tener manejo de mi existencia.				

MATRIZ DE DATOS

Codigo	Estrés																	V1	
	Reacciones físicas					Reacciones psicológicas					Reacciones comportamentales								ST1
	1	2	3	4	5	S1	6	7	8	S2	9	10	11	12	13	14	S3		
1	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
2	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	5	5	5	4	25	60	Alto
3	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	6	18	Bajo
4	2	1	1	4	4	12	2	1	1	4	2	1	1	2	2	2	10	26	Bajo
5	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
6	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	4	22	51	Medio
7	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
8	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	2	10	22	Bajo
9	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
10	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	2	10	22	Bajo
11	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	5	5	5	4	25	60	Alto
12	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
13	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
14	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	2	10	22	Bajo
15	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	4	22	51	Medio
16	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
17	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	2	10	22	Bajo
18	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	4	22	51	Medio
19	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
20	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	5	5	5	4	25	60	Alto
21	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	4	22	51	Medio
22	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
23	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	4	22	51	Medio
24	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	2	10	22	Bajo
25	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
26	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
27	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	5	5	5	4	25	60	Alto
28	2	2	2	3	2	11	3	2	2	7	3	2	2	3	3	3	16	34	Medio
29	4	2	2	3	2	13	4	4	4	12	4	4	4	4	4	4	24	49	Medio
30	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
31	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	5	5	5	4	25	60	Alto
32	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	2	10	22	Bajo
33	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
34	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	4	22	51	Medio
35	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
36	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	2	10	22	Bajo
37	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
38	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	5	5	5	4	25	60	Alto
39	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
40	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	2	10	22	Bajo
41	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	4	22	51	Medio
42	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
43	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	2	10	22	Bajo
44	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
45	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
46	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	5	5	5	4	25	60	Alto
47	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
48	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
49	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	2	10	22	Bajo
50	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	4	22	51	Medio
51	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
52	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	5	5	5	4	25	60	Alto
53	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	4	22	51	Medio
54	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
55	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	4	22	51	Medio
56	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	2	10	22	Bajo
57	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
58	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
59	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	5	5	5	4	25	60	Alto
60	2	2	2	3	2	11	3	2	2	7	3	2	2	3	3	3	16	34	Medio
61	4	2	2	3	2	13	4	4	4	12	4	4	4	4	4	4	24	49	Medio
62	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
63	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	5	5	5	4	25	60	Alto
64	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	2	10	22	Bajo
65	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio

66	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	22	51	Medio
67	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
68	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	10	22	Bajo
69	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
70	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	5	5	5	25	60	Alto
71	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
72	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	10	22	Bajo
73	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	22	51	Medio
74	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
75	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	10	22	Bajo
76	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
77	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
78	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	1	1	1	13	48	Medio
79	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
80	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	10	22	Bajo
81	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	22	51	Medio
82	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
83	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	1	1	1	13	48	Medio
84	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	22	51	Medio
85	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
86	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	22	51	Medio
87	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	10	22	Bajo
88	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
89	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
90	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	1	1	1	13	48	Medio
91	2	2	2	3	2	11	3	2	2	7	3	2	2	3	3	16	34	Medio
92	4	2	2	3	2	13	4	4	4	12	4	4	4	4	4	24	49	Medio
93	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
94	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	1	1	1	13	48	Medio
95	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	10	22	Bajo
96	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
97	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	22	51	Medio
98	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
99	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
100	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	10	22	Bajo
101	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	22	51	Medio
102	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
103	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	5	5	5	25	60	Alto
104	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	22	51	Medio
105	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
106	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	22	51	Medio
107	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	10	22	Bajo
108	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
109	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
110	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	5	5	5	25	60	Alto
111	2	2	2	3	2	11	3	2	2	7	3	2	2	3	3	16	34	Medio
112	4	2	2	3	2	13	4	4	4	12	4	4	4	4	4	24	49	Medio
113	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
114	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	5	5	5	25	60	Alto
115	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	10	22	Bajo
116	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
117	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	22	51	Medio
118	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
119	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	10	22	Bajo
120	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
121	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	5	5	5	25	60	Alto
122	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
123	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	37	Medio
124	5	1	1	5	5	17	2	1	1	4	2	1	1	2	2	10	31	Bajo
125	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	4	4	4	4	22	51	Medio
126	5	5	5	3	3	21	3	3	2	8	3	3	2	3	3	17	46	Medio
127	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	5	5	5	25	60	Alto
128	3	4	4	4	4	19	5	4	4	13	2	4	4	4	4	22	54	Alto
129	5	5	5	3	3	21	3	3	5	11	3	3	2	3	3	17	49	Medio
130	3	4	4	4	4	19	5	4	4	13	2	4	4	4	4	22	54	Alto
131	5	1	1	5	5	17	5	1	1	7	2	1	1	5	5	19	43	Medio
132	5	5	5	3	3	21	3	3	5	11	3	3	5	3	3	20	52	Alto
133	5	5	5	3	3	21	3	3	5	11	3	3	5	3	3	20	52	Alto
134	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	5	5	5	25	60	Alto
135	5	5	5	3	5	23	3	5	5	13	3	2	5	3	3	19	55	Alto
136	4	4	5	3	5	22	4	4	4	12	4	4	4	4	4	24	58	Alto
137	5	5	5	3	3	21	3	3	5	11	3	3	5	3	3	20	52	Alto

138	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	4	5	5	5	4	25	60	Alto
139	2	1	1	2	2	8	5	1	1	7	2	1	1	5	5	5	19	34	Medio
140	2	2	2	3	3	12	3	3	5	11	3	3	5	3	3	3	20	43	Medio
141	3	2	2	2	4	13	2	4	4	10	2	4	4	4	4	4	22	45	Medio
142	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	5	3	3	3	20	40	Medio
143	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	5	3	3	3	20	40	Medio
144	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	5	5	5	19	31	Bajo
145	3	2	2	2	4	13	2	4	4	10	2	4	4	4	4	4	22	45	Medio
146	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	5	3	3	3	20	40	Medio
147	3	2	5	5	4	19	5	5	4	14	2	4	5	5	5	4	25	58	Alto
148	3	2	2	2	4	13	2	4	4	10	2	2	2	2	2	4	14	37	Medio
149	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	5	3	3	3	20	40	Medio
150	3	2	2	2	4	13	2	4	4	10	2	2	2	2	2	4	14	37	Medio
151	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	5	5	5	19	31	Bajo
152	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	5	3	3	3	20	40	Medio
153	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	5	3	3	3	20	40	Medio
154	3	2	5	5	4	19	5	5	4	14	2	2	5	5	5	4	23	56	Alto
155	2	2	2	3	2	11	3	2	2	7	3	2	5	3	3	3	19	37	Medio
156	2	2	2	3	2	11	4	4	4	12	4	2	2	2	2	4	16	39	Medio
157	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
158	3	2	5	5	4	19	5	5	4	14	2	2	5	5	5	4	23	56	Alto
159	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	2	10	22	Bajo
160	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
161	3	2	2	2	4	13	2	4	4	10	2	2	2	2	2	4	14	37	Medio
162	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
163	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	2	10	22	Bajo
164	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
165	3	4	5	5	4	21	5	5	4	14	2	2	5	5	5	4	23	58	Alto
166	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
167	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	2	10	22	Bajo
168	3	4	4	4	4	19	2	4	4	10	2	2	2	2	2	4	14	43	Medio
169	2	2	2	3	3	12	3	3	2	8	3	3	2	3	3	3	17	37	Medio
170	2	1	1	2	2	8	2	1	1	4	2	1	1	2	2	2	10	22	Bajo

3.5. Matriz de consistencia

NIVELES DE ESTRÉS Y SU INFLUENCIA EN EL AUTOAPRENDIZAJE EN LOS ALUMNOS DE CIENCIAS SOCIALES Y TURISMO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE E INDICADORE			
<p><u>Problema general</u> ¿Qué influye en los niveles de estrés en el autoaprendizaje en los alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la UNJFSC?</p> <p><u>Problema específico</u> ¿Cómo se da la influencia de los niveles de estrés sobre la dimensión procedimental dentro del autoaprendizaje en alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la UNJFSC?</p> <p>¿Cómo se da la influencia de los niveles de estrés sobre la dimensión actitudinal dentro del autoaprendizaje en alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la UNJFSC?</p> <p>¿Cómo se da la influencia de los niveles de estrés sobre la dimensión cognitivo dentro del autoaprendizaje en alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la UNJFSC?</p>	<p><u>Objetivo general</u> Establecer el dominio de grados de estrés en el autoaprendizaje en alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la UNJFSC.</p> <p><u>Objetivos específicos</u> Establecer la influencia de los niveles de estrés sobre la dimensión procedimental dentro del autoaprendizaje en alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la UNJFSC.</p> <p>Determinar la influencia de los niveles de estrés sobre la dimensión actitudinal dentro del autoaprendizaje en alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la UNJFSC.</p> <p>Establecer la influencia de los niveles de estrés sobre la dimensión Cognitivo dentro del autoaprendizaje en alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la UNJFSC.</p>	<p><u>Hipótesis general</u> Los grados de estrés intervienen en el autoaprendizaje en alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la UNJFSC.</p> <p><u>Hipótesis específicas</u> Los grados de estrés influyen sobre la dimensión Procedimental dentro del autoaprendizaje en alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la UNJFSC.</p> <p>Los niveles de estrés influyen sobre la dimensión Actitudinal dentro del autoaprendizaje en alumnos de Ciencias sociales y Turismo de la UNJFSC.</p> <p>Los niveles de estrés influyen sobre la dimensión Cognitivo dentro del autoaprendizaje en educandos de Ciencias sociales y Turismo de la UNJFSC.</p>	VARIABLE INDEPENDIENTE (X): Nivel de estrés			
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Índice
			Reacción física,	<ul style="list-style-type: none"> - Trastorno en los sueños (desvelo o pesadilla) Fatigas crónicas (agotamiento intacto) - Dolor de cabeza o migraña - inconvenientes digestivos, dolores abdominales o diarreas 	5	Siempre Casi siempre A veces Nunca
			Reacción psicológica	<ul style="list-style-type: none"> - Conflicto o instinto a debatir o reñir - Retiro de otros - Antipatía para hacer las tareas 	3	
			Reacción comportamental.	<ul style="list-style-type: none"> - Destreza asertiva (proteger la preferencia idea o emociones sin perjudicar a los demás - Hacer de un proyecto y realización de sus labores - Aprobaciones propias - La religión (oración o ir a misa) 	6	
			Total		14	
			VARIABLE DEPENDIENTE (Y): El autoaprendizaje			
Dimensiones	Indicadores	Item	Índice			

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE E INDICADORE			
			Procedimental	<ul style="list-style-type: none"> • Proyección de la ordenación. • Proyección de la ordenación 	10	Siempre Casi siempre A veces Nunca
			Actitudinal	<ul style="list-style-type: none"> • anhelo de instruirse. • Autoconfianzas 	15	
			Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> • Autogestión. • Autoevaluación 	13	
			Total		38	

