

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESINA

**EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN
CARLOS S.A.C. DE LA CIUDAD DE PUNO - 2021**

PRESENTADO POR:

CELIA CRUZ MOLINA

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

BACHILLER EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2021

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

TESINA

**EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN
CARLOS S.A.C. DE LA CIUDAD DE PUNO - 2021**

PRESENTADO POR:

CELIA CRUZ MOLINA

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

BACHILLER EN ENFERMERÍA

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

:



MG. GUELKI GEAN VALDIVIA PINTO

PRIMER MIEMBRO

:



MG. LADY OLIVIA QUISPE ARAPA

ASESOR DE TESINA

:



LIC. MARITZA KARINA HERRERA PEREIRA

Área: Ciencias Médicas y de Salud
Sub área: Medicina Clínica
Disciplina: Psiquiatría
Especialidad: Enfermería y Salud Mental

Puno, 09 septiembre del 2021

DEDICATORIA

El presente proyecto de investigación lo dedico principalmente a Dios, por ser el inspirador y darme fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A mis padres, esposo e hijos por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy.

A todas las personas que me han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que me abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por bendecirme la vida, por guiarme a lo largo de mi existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

Gracias a mis padres: Santiago y Vicentina; y mi esposo Marcial, hijos Deysi Jimmy y Carlos, por ser los principales promotores de mis sueños, por confiar y creer en mis expectativas, por los consejos, valores y principios que me han inculcado.

Agradezco a mis docentes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de mi profesión, de manera especial, a la Lic. Maritza Karina Herrera Pereira asesora de mi proyecto de investigación quien ha guiado con su paciencia, y su rectitud como docente.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTO	ii
ÍNDICE GENERAL	iii
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE FIGURAS	vi
ÍNDICE DE ANEXOS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix

CAPÍTULO I**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA
INVESTIGACIÓN**

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.2 ANTECEDENTES	4
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	7
1.3.1 OBJETIVO GENERAL	7
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7

CAPÍTULO II**MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

2.1 MARCO TEÓRICO	9
2.2 MARCO CONCEPTUAL	14
2.3 HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN	15

2.3.1 HIPÓTESIS GENERAL	15
2.3.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	15

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 ZONA DE ESTUDIO	16
3.2 TAMAÑO DE MUESTRA	16
3.2.1 Población	16
3.2.2 Muestra	16
3.3 METODOLOGÍA Y TÉCNICAS	17
3.4 IDENTIFICACIÓN DE VARIABLE	19
3.5 MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO	20
3.5.1 TÉCNICAS DE ANÁLISIS	20
3.5.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	20

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 METODOLOGÍA Y TÉCNICAS	21
CONCLUSIONES	28
RECOMENDACIONES	29
BIBLIOGRAFÍA	30
ANEXOS	33

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Estresores académicos	22
Tabla 2. Síntomas de estrés	23
Tabla 3. Estrategias de Afrontamiento	24
Tabla 4. Niveles de Estrés	25

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Estresores académicos	22
Figura 2. Síntomas de estrés	23
Figura 3. Estrategias de Afrontamiento	24
Figura 4. Niveles de Estrés	25

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1. Matriz de consistencia	34
Anexo 2. Instrumento de la investigación	35
Anexo 3. Base de datos de información	37

RESUMEN

La presente investigación de nombre “El estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno - 2021”, tuvo como objetivo general determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes.

La población de estudio fueron los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C., y para la ejecución del presente trabajo de investigación se tomó la cantidad de 125 estudiantes comprendidos entre los diferentes semestres académicos. El enfoque de la investigación fue cualitativo, y con un diseño descriptivo.

Se tomo el instrumento SISCO que comprendía la variable “Estrés Académico”, con sus dimensiones e indicadores respectivos, aplicado de forma virtual a los 125 estudiantes a través de un formulario que brinda el G- Suite y siendo compartido en cada classroom del curso.

Se arribaron a los resultados dando conformidad a la hipótesis planteada de forma descriptiva, arribando a los resultados en donde el 56% de estudiantes muestran un nivel de estrés académico moderado, y el porcentaje restante del 36% y 19% se encuentra en niveles de estrés leve y profundo respectivamente, llegando a la afirmación que el estrés académico es moderado en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. De la ciudad de Puno – 2021

Palabras Clave: Estrés académico, Aprendizaje, entorno virtual

ABSTRACT

The present investigation called “Academic stress in students of the professional nursing school of the Universidad Privada San Carlos S.A.C. of the city of Puno - 2021 ”, its general objective was to determine the level of academic stress in students.

The study population was the students of the Professional School of Nursing of the Universidad Privada San Carlos S.A.C., and for the execution of this research work, the number of 125 students between the different academic semesters was taken. The research approach was qualitative, and with a descriptive design.

The SISCO instrument was taken, which included the variable “Academic Stress”, with its respective dimensions and indicators, applied virtually to the 125 students through a form provided by the G-Suite and being shared in each classroom of the course.

The results were arrived at, conforming to the hypothesis proposed in a descriptive way, arriving at the results where 56% of students show a moderate level of academic stress, and the remaining percentage of 36% and 19% are at stress levels. mild and deep respectively, reaching the statement that academic stress is moderate in students of the Professional School of Nursing of the Private University San Carlos SAC From the city of Puno - 2021

Key Words: Academic stress, Learning, virtual environment

INTRODUCCIÓN

La importancia de seguir estudios a nivel universitaria es considerada por muchos estudiantes una experiencia inolvidable con aspectos positivos y que el objetivo es convertirse en un profesional, pero en el proceso de esta etapa ocurren situaciones también negativas; los cuales pueden reflejar experiencias estresantes causada por diferentes factores asociados a temas familiares, la adolescencia, los amigos y desafíos de la vida.

En el ámbito universitario enfrenta situaciones de estrés que son causados por los trabajos encargados, exámenes, los horarios y más aún relacionado con la situación que venimos atravesando de la pandemia que afecta su salud física por el aprendizaje virtual que se viene impartiendo.

En ese contexto, apreciamos que la conducta humana por naturaleza es bastante compleja, por lo que daremos a conocer aspectos de la variable en estudio denominada estrés académico.

Para lo cual estructuramos la investigación en los siguientes capítulos:

En el Capítulo I. Abordó el planteamiento del problema, detallaremos los antecedentes y planteamos los objetivos de la investigación.

En el Capítulo II. Trata sobre el marco teórico en donde se sustenta la perspectiva desde los cuales son planteados los aspectos centrales de la investigación del estrés académico en estudiantes universitarios, aborda el marco conceptual, y el planteamiento de la hipótesis general e hipótesis específicas de la investigación.

En el Capítulo III. Se explica la metodología utilizada y aplicada en la investigación, donde se da a conocer el tipo de estudio, la zona de estudio, población y muestra, el

instrumento utilizado llamado SISCO para la recolección de datos, la variable en estudio con sus respectivas dimensiones e indicadores estructurado en el cuadro de operacionalización de variables.

En el Capítulo IV. Se presentan los resultados de la investigación de la variable en estudio, que fueron obtenidos del procesamiento de datos a través de la estadística descriptiva y posterior a ello se desarrolló la conformidad de la hipótesis de la investigación con los resultados, con lo que se desarrolló las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA, ANTECEDENTES Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En estos tiempos la sociedad vive realizando actividades constantemente aceleradas, apresuradas y como consecuencia generan estrés, que se ve reflejado en la acción física y emocional debido a las diversas necesidades que enfrenta, ya sean preocupaciones, desánimo o decepciones, sumadas a ellas diversos factores emocionales. Según lo manifestado por la OMS, la salud mental es el estado de bienestar de la persona reconociendo y asumiendo sus propias aptitudes, haciendo frente con tranquilidad y normalidad a las presiones que se presentan en el quehacer diario. (1)

A medida que el estudiante con el pasar de los años va asumiendo nuevos conocimientos, a la par va enfrentando nuevos retos, apreciado en el estudiante universitario que descubre nuevas realidades, nuevas experiencias y nuevos retos, sintiéndose abrumado por la carga académica y emocional que representa, pero con el ánimo de superación.

Es en esta etapa en donde el estudiante universitario se encuentra con mayor exposición a padecer de estrés académico, ocasionado por la presión y preocupación que tiene en su aprendizaje y los diversos factores que lo conllevan, sintiendo que el tiempo le es insuficiente para desarrollar las actividades académicas al no entenderlos los contenidos

de aprendizaje, el diálogo e interacción con sus compañeros y la poca o deficiente comunicación con los docentes.

Se observa que los universitarios sienten presión al desarrollar y adquirir el aprendizaje académico, viéndose incrementar con el pasar de los años, al alcanzar niveles de aprendizaje superiores en donde la enseñanza es más profunda, y es mucha mayor al llegar el año de estudio, en donde se incrementa los niveles de estrés por la preocupación que implica el desarrollo del aprendizaje, acompañado de prácticas pre profesionales y la elaboración de proyectos de investigación con el propósito de culminar su carrera profesional, y pensar en donde, cuando y cómo obtener un puesto laboral

Por lo tanto, la presente investigación es de vital importancia para identificar los niveles de estrés académico que presentan los estudiantes de nivel universitario en el aprendizaje de su vida universitaria, que en un futuro conlleva a la formación profesional para el bienestar y desarrollo de la sociedad.

Por todo lo antes mencionado nos planteamos la siguiente interrogante: ¿Cuáles serán los niveles de estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno – 2021?

1.2 ANTECEDENTES

Antecedentes Internacionales

Según la investigación de Cobiellas(2020), en el artículo científico denominado Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina presentado a la revista Educación Médica Superior, se plantea como objetivo determinar los niveles de

estrés académico y presión mental en los estudiantes del primer año de medicina. Utilizando el método: estudio de corte transversal aplicado una encuesta electrónica a un total de 246 estudiantes siendo seleccionados a través de un muestreo probabilístico de un total de 732 estudiantes siendo considerado la población total. Arribando a las siguientes conclusiones: Que el 75.7 % de los estudiantes contaban con 18 y 19 años, y del total de estudiantes 153 eran del sexo femenino. El 63.1% resultó con un nivel de estrés excesivo; el 56.8%, presentó un estrés patológico; el 54.8 %, un nivel de depresión medio y el 57.7% mostró un nivel de estrés excesivo. Por lo que se concluye que los niveles de depresión mental y estrés académico están muy relacionados.

En la investigación de Peinados(2018) denominada “El estrés académico en los estudiantes del último año. Estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez” desarrollada en el año 2018, plantea como objetivo Contribuir al mejoramiento del aprendizaje en el nivel medio, ciclo diversificado, a través de una propuesta que pretenda disminuir el estrés académico en el aula en estudiantes. Considerando el método de investigación inductivo y empleando la entrevista por el cuestionario SISCO de estrés académico del investigador Arturo Barraza. Arribando a las conclusiones que el estrés académico que padecen los estudiantes del referido instituto ocasionan que sus habilidades cognitivas sean afectadas y no sean óptimas en su totalidad, generando un aprendizaje deficiente en los estudiantes, motivo por el cual no logran concentración plena y mucho menos retener la información del aprendizaje ya que se encuentran con los síntomas físicos del estrés; generando dolor de cabeza, irritabilidad, angustia, tristeza y sentimientos de agresividad. Siendo todos estos factores la causa para que los estudiantes se encuentren desmotivados en el aprendizaje.(3)

Antecedentes Nacionales

En la investigación de Cecilia Chau y Patty Vilela, siendo un Artículo científico denominado Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco, plantea como objetivo identificar las variables psicológicas que predicen la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. Para el desarrollo de la investigación se aplicaron las escalas de Autoeficacia general, el cuestionario de Estimación de Afrontamiento y de vivencias académicas y la escala de estrés percibido. Arribando a los siguientes resultados: Según el desarrollo se manifiesta que el estrés, el estilo de afrontamiento evitativo, el centro de estudio y el área interpersonal predicen la salud mental de los estudiantes. Manifestando que los resultados obtenidos en la investigación pueden contribuir con el desarrollo de programas que buscan el desarrollo educativo mediante la mejora de la salud mental de todo estudiante universitario.(4)

En la investigación de Silva (2016), la Ciudad de Cajamarca, titulada “Influencia del estrés en el rendimiento académico del estudiante de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - 2016”, en la cual plantea determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico del estudiante de la Escuela Académico profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca. En su metodología aplicó el inventario SISCO del estrés académico desarrollado por Barraza en el año 2008. Arribando a las siguientes conclusiones: referente a la Influencia del estrés sobre el rendimiento académico; pues se logró evidenciar que, al tener un nivel de estrés moderado, tiene un rendimiento académico regular, por lo que se afirma que estadísticamente hay una influencia significativa entre ambas variables del estudio presentado.

En la investigación denominada “Depresión, ansiedad y autoeficacia en alumnos de colegios estatales de Huánuco, cuyo propósito de la investigación fue determinar la relación entre la depresión, la ansiedad y autoeficacia en alumnos de colegios estatales de la ciudad de Huánuco”. Manifiesta que la investigación fue de tipo descriptiva correlacional, no experimental y de diseño transversal, investigación aplicada a 400 estudiantes del nivel secundaria del 4to grado, haciendo uso del instrumento “Cuestionario de Depresión, Ansiedad y autoeficacia.” Arribando a las conclusiones siguientes: Aplicando la prueba de la correlación de Spearman, existe una correlación negativa moderada de -0.6 entre la depresión y la autoeficacia de los estudiantes de los colegios Juana Moreno y G.U.E. Leoncio Prado de Huánuco. Entendiendo que, a un alto nivel de estado de ansiedad, corresponde un bajo nivel de autoeficacia; en contraposición a menor intensidad de depresión, le corresponde un alto nivel de autoeficacia en los estudiantes.(6)

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. De la ciudad de Puno – 2021

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Determinar el nivel de los estresores académicos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. De la ciudad de Puno – 2021

Determinar el nivel de los síntomas de estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. De la ciudad de Puno – 2021

Determinar el nivel en estrategias de afrontamiento del estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. De la ciudad de Puno – 2021

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO, CONCEPTUAL E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 MARCO TEÓRICO

Estrés

El estrés se define como la reacción que produce el organismo a un estado de activación simpático adrenal y neuroendocrino, acompañado de reacciones de conducta emocional negativa como el miedo, la ansiedad y la depresión (7)

El estrés es ocasionado cuando una persona no tiene la capacidad de adaptarse al cambio en su ambiente, a su vez provocando enfermedades físicas y/o psicológicas. Es considerado normal que el cuerpo humano maneje cierto nivel de estrés permitiéndole estar en actividad. (8)

Estrés académico

El estrés académico conocido también como “El enemigo silencioso del estudiante” es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, siendo reflejado en el estudiante cuando es sometido en términos escolares, a una serie de demandas que bajo el contexto del estudiante son considerados estresores; cuando los estresores desencadenan un desequilibrio consecuente (nos referimos a una situación estresante),

siendo reflejado en una serie de síntomas, obligando al estudiantes a desarrollar acciones para afrontar tal situación, logrando de esa manera un equilibrio sistemático. (9)

Causas del estrés

Cualquier evento que desencadene una acción emocional, puede ocasionar estrés; presentes en situaciones negativas como la pérdida de un ser querido y en situaciones positivas como el nacimiento de un ser querido.

El estrés presenta diversas causas, al igual que las diversas situaciones que afronta una persona en la vida. Pues alguna sola acción que realice una persona puede generar estrés; ya que la persona internamente puede presentar un cúmulo de situaciones sin ser evidentes. Por lo que se podría atribuir que una sola situación genera estrés. Las causas son diversas y entre las que se podrían mencionar tenemos: causas biológicas, sociales y ambientales.

Las causas biológicas de estrés

Las causas biológicas se entienden a las enfermedades crónicas por la cual no se encontró cura o se encuentra en proceso, su tratamiento se da mediante medicación con el único propósito de brindar funcionalidad a la totalidad o parte de su organismo. La situación que padecen estas personas en la forma de ver la vida, en los hábitos y patrones de conducta, y patrones de conducta alertan niveles altos de estrés.

Las causas sociales de estrés

Las causas sociales que generan el estrés está enfocado en la alta densidad poblacional, disminuyendo la socialización entre individuos; ya sea por las pocas oportunidades de

trabajo, salud y educación que inducen a un comportamiento egoísta del ser humano, con el propósito de tener más oportunidades y dejando de lado valores importantes como el compañerismo, la solidaridad y colaboración entre personas. Por otro lado, podría afirmarse que esta causa de estrés está estrechamente ligado al avance tecnológico, la modernización y situación económica de las ciudades, Pues a elevados índices de desempleo, tenemos elevados índices de estrés.

Las causas ambientales

Las causas ambientales de estrés, está definido como el conjunto de molestias que percibe una persona ocasionadas por los ruidos, los altos niveles de iluminación, ambientes humanos que suele generar resequedad en los ojos, boca y nariz, por la disminución o elevados índices de temperatura. Presentando situaciones tan variadas de acuerdo a cada estilo de vida de la persona, pues este acto representa un papel muy importante en los niveles de estrés del ser humano.

Estrategias de estrés

Las estrategias de estrés son consideradas acciones en donde el paciente deberá actuar de modo tal que logre restaurar el equilibrio perdido, dicha acción será llevada a cabo por la capacidad con la que cuente el paciente para afrontar tal situación. Las estrategias a ser afrontadas serán distintas de acuerdo a las características de cada situación. Aplicada la estrategia se espera que dicha situación sea superada, dando lugar a un aumento en la capacidad de ajuste del individuo. Dentro de algunas de estas estrategias se considera

la resolución de problemas, la buena guía, la reevaluación positiva y el análisis lógico.

(10)

Los Estresores Académicos

Los estresores académicos son todos los factores que generan sobrecarga al estudiante en el ámbito educativo y que según investigaciones realizada se ha logrado considerar como estresores académicos a la falta de tiempo o poco tiempo para poder desarrollar las actividades académicas encargadas, siendo considerada como sobrecarga académica, otro estreso es la exigencia de padre o tutores para lograr y mantener el buen rendimiento o promedio académico. (11)

Los estresores dentro del sistema educativo que en cierta medida afecta a la salud mental de los estudiantes son múltiples dentro de los cuales se resalta los métodos de enseñanza y las formas de evaluación, la falta de tiempo para el desarrollo de las actividades académicas, las dificultades y problemas de comunicación con el docente.

(11)

Síntomas del estrés Académico

Los síntomas de estrés dentro del desarrollo académico se expresan en las manifestaciones del estudiante, establecidas como reacciones de comportamiento pudiendo ser de forma física; cuando muestran reacciones propias del cuerpo como los insomnios o pesadillas (llamadas trastornos en el sueño), la sensación de cansancio permanente (fatiga crónica), la migraña o dolores de cabeza, problemas digestivos como la diarrea y acciones recurrentes e involuntarias como por ejemplo el morderse las uñas .

Dentro de los síntomas psicológicos tenemos la angustia, dificultades en la concentración, sentimientos de tristeza, muestra de ansiedad y desesperación. Y en los síntomas de comportamiento está la conducta inadecuada generando discusiones y aislamiento mostrando deficiencia para cumplir las actividades escolares con normalidad. (12)

Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento ocurren cuando el ser humano presenta un desequilibrio en relación al entorno, en donde la persona debe hacer frente para estabilizarse. Dichas situaciones de estrés son ocasionadas generalmente por las condiciones de aprendizaje, de trabajo y acciones inesperadas en el quehacer del día a día (13).

Se define también como las conductas y procesos cognitivos cambiantes, que dependen de las características de las demandas internas o externas del momento en el que se presenten, esperando ser eficaz para resolver la situación logrando estabilizar las emociones. (14)

Estas estrategias básicamente dependen del accionar de la persona, realizando automotivaciones, ánimos de sí mismo, reduciendo inconscientemente la ansiedad logrando de esta manera los altos niveles de estrés. (15)

El afrontamiento basado en los problemas consiste en encontrar el problema causante del estrés de las cuales se generen las posibles soluciones apropiadas con las cuales se pueda aplicar para dar solución al problema, logrando de esta manera manejar y eliminar el estrés. (15)

2.2 MARCO CONCEPTUAL

Estresores

En el entorno educativo los estresores son considerados la fuente del porqué se genera su estrés del estudiante, el cual permite identificar dos principales fuentes de estrés; el primero que se genera sobre la actividad que viene desarrollando en el ámbito educativo y el segundo que se presenta y genera por la acumulación de actividad en relación al entorno educativo. Dichos estresores se presentan en 8 situaciones relacionada al trabajo desarrollado en el momento y a lo que pueda generar en el futuro, como son: la competencia, la sobre carga que general el trabajo, la personalidad del docente, las evaluaciones que desarrolla, problemas con los horarios, por los tipos de trabajo, por la no comprensión de los temas, por la participación en clase y por los tiempos limitados en el trabajo.(16)

Síntomas

Los síntomas son el componente del estrés laboral, es este caso del ámbito educativo, se considera el estrés educativo que se reflejan en el cuerpo humano, mostrando de como les afecta el estrés, los síntomas pueden agruparse en tres subcategorías: siendo los físicos, los psicológicos y los comportamentales; dentro de las cuales se encuentran el trastorno en el sueño, la fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, rascarse o morderse las uñas, la somnolencia, la inquietud, depresión y tristeza, la ansiedad, la concentración, la agresividad, el aislamiento, el desgano y el consumo de alimentos.(17)

Afrontamiento

El afrontamiento está en torno a la reacción de la persona, haciendo frente al desequilibrio que le presente el estrés, consignando la asertividad, la elaboración de tareas, elogios hacia uno mismo, su religión, la búsqueda de información y las confidencias.(18)

2.3 HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

2.3.1 HIPÓTESIS GENERAL

El estrés académico es moderado en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. De la ciudad de Puno – 2021

2.3.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

El nivel de estresores académicos es moderado en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno – 2021

El nivel de síntomas de estrés académicos es leve en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno - 2021

El nivel de estrategias de afrontamiento del estrés es moderado en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno - 2021

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 ZONA DE ESTUDIO

La Investigación se desarrollará en la Universidad Privada San Carlos S.A.C., ubicada en el departamento y provincia de Puno, en el centro de la ciudad. Que alberga a estudiantes de 4 Escuelas profesionales. Para la investigación solo se tomó en consideración a los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería.

3.2 TAMAÑO DE MUESTRA

3.2.1 Población

Para la aplicación de la presente investigación la población en estudio estará conformado por todos los estudiantes que pertenecen a la Escuela Profesional de Enfermería, siendo un total de 350 estudiantes

3.2.2 Muestra

Conjunto de casos o individuos extraídos de una población por algún sistema de muestreo probabilístico o no probabilístico.(19)

La cantidad de personas que serán parte de la muestra fue obtenida con la fórmula estadística planteada a continuación:

$$n = \frac{N \cdot Z_{\alpha/2}^2 \cdot P \cdot Q}{(N-1)E^2 + Z_{\alpha/2}^2 \cdot P \cdot Q}$$

Dónde:

N = Tamaño de la población (350)

$Z_{\alpha/2}^2$ = Valor crítico de la Distr. Z (1.96)

P = Proporción de investigación

Q = 1 – P

E = Error máximo permisible (0.07)

$$n = \frac{(350)(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(350-1)(0.07)^2 + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = 125 \text{ Estudiantes}$$

3.3 METODOLOGÍA Y TÉCNICAS

TÉCNICAS

Para la aplicación y el desarrollo de la presente investigación se aplicará la encuesta de forma Virtual, a través de un formulario de Google, considerado como técnica de adquisición de información a través la cual se dará a conocer la opinión y valoración de las personas muestreadas.(20)

INSTRUMENTOS

Como instrumento para la presente investigación se desarrolló un cuestionario en la cual se formularon una serie de interrogantes en relación a la variable planteada “Inventario SISCO” que se presenta en el cuadro de operacionalización de variables.(21)

EL INVENTARIO SISCO

La variable del estrés académico de desarrollará mediante el inventario SISCO, la cual fue desarrollado por Arturo Barraza clasificado en 3 dimensiones y 32 ítems detalladas a continuación.(22)

Dimensión	Ítems
Estresores	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9
Síntomas	2.1, 2.2, 2.3, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11, 2.12, 2.13, 2.14, 2.15
Estrategias de afrontamiento	3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6

Tomando en consideración que para cada ítem se asigna la siguiente puntuación

Alternativas de la respuesta	Puntuación
Nunca	1
Rara vez	2
Algunas veces	3
Casi siempre	4
Siempre	5

3.4 IDENTIFICACIÓN DE VARIABLE

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Estrés Académico	1. Estresores académicos	1.1. Competencia
		1.2. Sobrecarga trabajos
		1.3. La personalidad del docente
		1.4. Evaluaciones
		1.5. Problemas con los horarios
		1.6. Tipo de trabajo
		1.7. No comprende los temas
		1.8. Participación en clase
		1.9. Tiempo limitado para trabajos
	2. Síntomas de estrés	2.1 Trastornos en el sueño
		2.2 Fatiga crónica
		2.3 Dolores de cabeza
		2.4 Problemas de digestión
		2.5 Rascarse, morderse las uñas
		2.6 Somnolencia
		2.7 Inquietud
		2.8 Depresión y tristeza
		2.9 Ansiedad
		2.10 Concentración
		2.11 Agresividad
		2.12 Conflictos
		2.13 Aislamiento
		2.14 Desgano
		2.15 Consumo de alimentos
	3. Estrategias de afrontamiento	3.1 Asertividad
		3.2 Elaboración de tareas
		3.3 Elogios a uno mismo
		3.4 Religión
		3.5 Búsqueda informativa
		3.6 Ventilación y confidencias

3.5 MÉTODO O DISEÑO ESTADÍSTICO

3.5.1 TÉCNICAS DE ANÁLISIS

Para el análisis de la información se tendrá que tabular la información obtenida, previamente codificada según lo indica el instrumento. Ya recolectada la información y basada en el paquete estadístico SPSS, se procederá realizar el análisis descriptivo de cada una de la variable con sus indicadores respectivos, para poder interpretar el comportamiento y ser expresado en tablas de distribución de frecuencias.(23)

3.5.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación es descriptivo de corte transversal. Descriptivo porque busca especificar propiedades, características importantes del fenómeno en análisis, describiendo tendencias de un grupo o población.(24)

CAPÍTULO IV

EXPOSICIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 METODOLOGÍA Y TÉCNICAS

En el presente capítulo se presentan los resultados de la investigación expresada en base a la información adquirida de la variable en estudio del Estrés Académico; el cual comprende medir las reacciones que produce el organismo a través de las dimensiones como son: los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento.(25)

Dichas dimensiones cuentan con indicadores, siendo 9 los indicadores de la dimensión Estresores, 15 indicadores que comprenden a la dimensión Síntomas y 6 indicadores que comprenden la dimensión Estrategias de Afrontamiento.

Se obtuvo la información mediante el cuestionario que fue aplicado mediante un formulario de Google, que fue aplicado a la muestra de estudio que comprenden a 125 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería.

Se presenta la información de la estadística descriptiva mediante tablas de distribución de frecuencias y figuras de la variable Estrés Académico, la cual fue desarrollada con el paquete estadístico "IBM SPSS Statistics 25".

A continuación, se detalla la información.

Tabla 1. Estresores académicos

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	18	14.4%
Moderado	65	52.0%
Profundo	42	33.6%
Total	125	100.0%

Fuente: Cuestionario de investigación SISCO

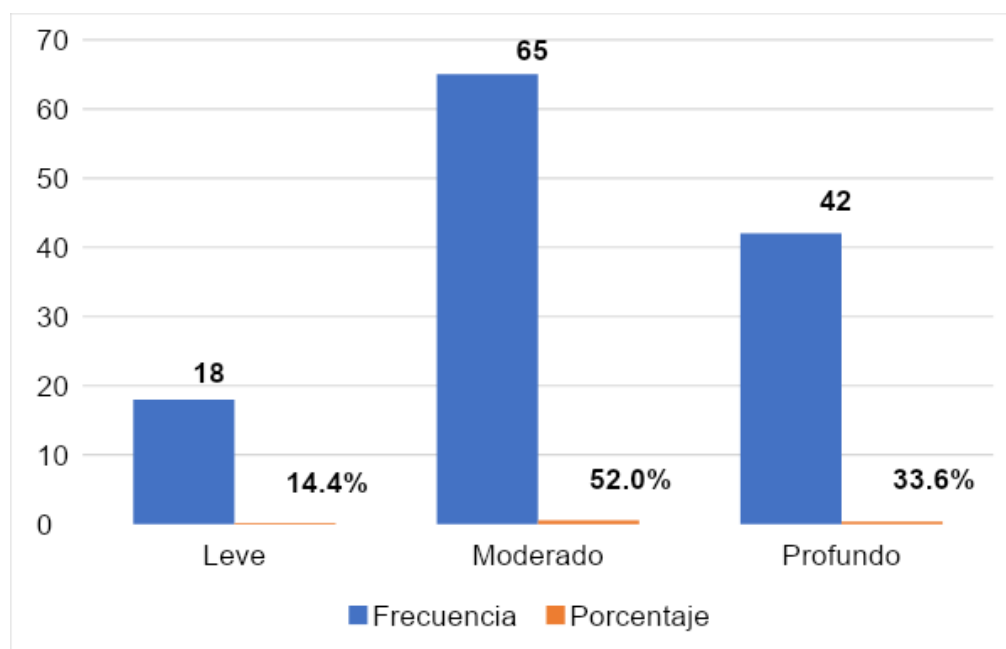


Figura 1. Estresores académicos

Observamos que, del total de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería encuestados, 18 estudiantes que representan el 14.4% manifiestan estresores académicos leves, 65 estudiantes que representan el 52.0% manifiestan estresores académicos moderados y 42 estudiantes que representan el 33.6% representan Estresores académicos profundos.

Tabla 2. Síntomas de estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	64	51.2%
Moderado	45	36.0%
Profundo	16	12.8%
Total	125	100.0%

Fuente: Cuestionario de investigación SISCO

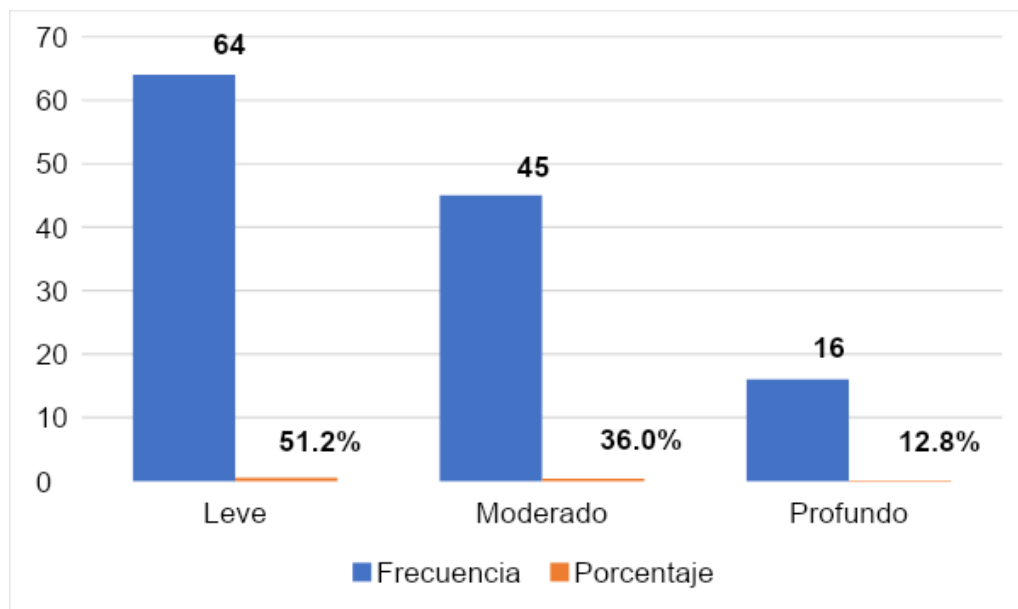


Figura 2. Síntomas de estrés

Podemos apreciar de los datos obtenidos que, del total de estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería encuestados, 64 estudiantes que representan el 51.2% manifiestan síntomas de estrés Leve, 45 estudiantes que representan el 36.0% manifiestan síntomas de estrés moderado y 16 estudiantes que representan el 12.8% mostraron síntomas de estrés profundo.

Tabla 3. Estrategias de Afrontamiento

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	13	10.4%
Moderado	59	47.2%
Profundo	53	42.4%
Total	125	100.0%

Fuente: Cuestionario de investigación SISCO

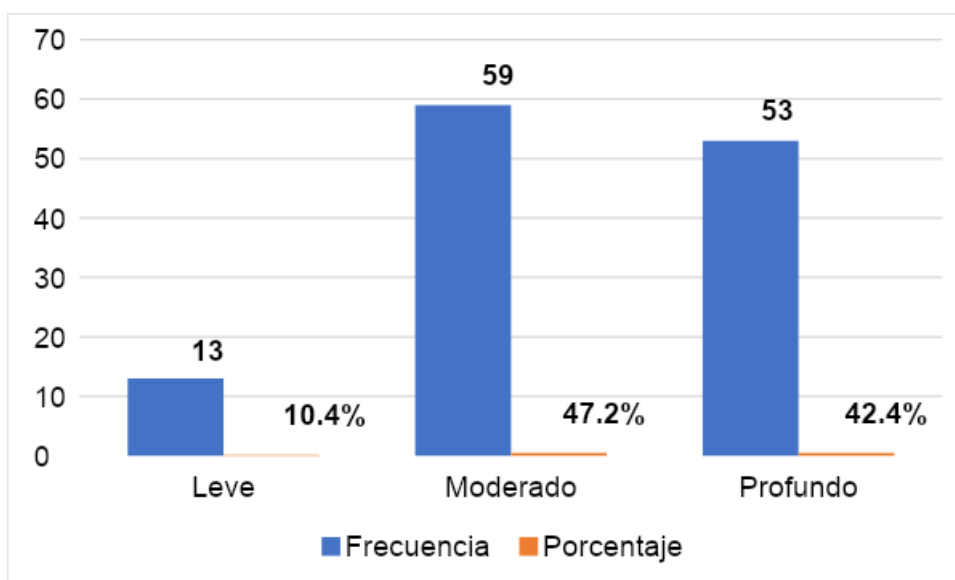


Figura 3. Estrategias de Afrontamiento

Se observa que, del total de estudiantes encuestados de la Escuela Profesional de Enfermería, 13 estudiantes que representan el 10.4% manifiestan estrategias de afrontamiento de estrés leve, 59 estudiantes que representan el 47.2% presentan estrategias de afrontamiento moderado y 53 estudiantes restantes que representan el 42.4% presentan estrategias de afrontamiento profundo.

Tabla 4. Niveles de Estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Leve	36	28.8%
Moderado	70	56.0%
Profundo	19	15.2%
Total	125	100.0%

Fuente: Cuestionario de investigación SISCO

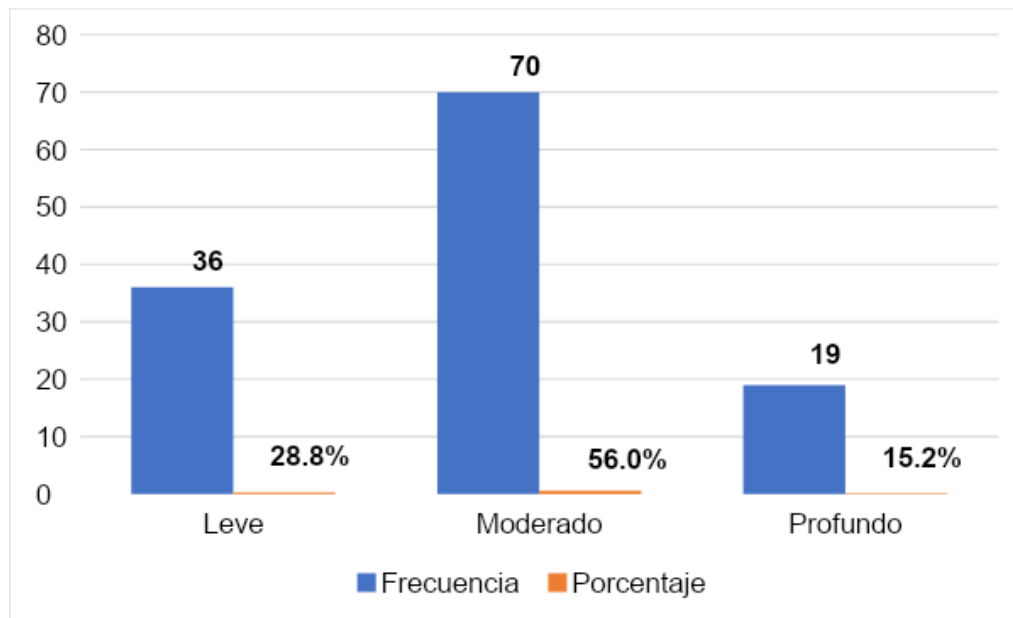


Figura 4. Niveles de Estrés

Podemos apreciar que, del total de estudiantes encuestados de la Escuela Profesional de Enfermería, 36 estudiantes que representan el 28.8% manifiestan tener Estrés académico Leve, 70 estudiantes que representan el 56.0% muestran un nivel de estrés académico moderado y solo 19 estudiantes que representan el 15.2% padecen un nivel de estrés académico profundo.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

De la información adquirida por los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería a través del cuestionario y siendo procesada de manera descriptiva, podemos afirmar que la hipótesis general; El estrés académico es moderado en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. De la ciudad de Puno – 2021, es correcta. Ya que el mayor porcentaje; siendo el 56% de estudiantes muestran un nivel de estrés académico moderado, y el porcentaje restante del 36% y 19% se encuentra en niveles de estrés leve y profundo respectivamente. Siendo resultados distintos a los obtenidos en la investigación de Cobiellas denominada “Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina presentado a la revista Educación Médica Superior” en donde los niveles de estrés son excesivos con un valor del 63% del total de sus estudiantes.

En relación a las hipótesis específicas planteadas, podemos afirmar que, de la Primera hipótesis Especifica: El nivel de estresores académicos es moderado en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno – 2021, es correcta. Ya que el mayor porcentaje; siendo el 65% de estudiantes muestran un nivel de estresores académico moderado, y el porcentaje restante del 14.4% y 33.6% se encuentra en estresores académicos leve y profundo respectivamente. Los cuales muestran resultados similares en la investigación de Silva titulada “Influencia del estrés en el rendimiento académico del estudiante de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - 2016”, en donde muestran un nivel de estrés académico moderado.

También afirmamos de la segunda hipótesis Especifica: El nivel de síntomas de estrés académico es leve en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno – 2021, es correcta. Ya que el mayor porcentaje; siendo el 51.2% de estudiantes muestran síntomas de estrés leve, y el porcentaje restante del 36.0% y 12.8% se encuentra en síntomas de estrés moderado y profundo respectivamente. Siendo resultados distintos a los obtenidos en la investigación de Peinados denominada “El estrés académico en los estudiantes del último año”, en donde fueron altos los síntomas de estrés; generando dolor de cabeza, irritabilidad, angustia, tristeza y sentimientos de agresividad. Dichos resultados también fueron obtenidos con el cuestionario SISCO.

De la misma forma en la tercera hipótesis específica: El nivel de estrategias de afrontamiento del estrés es moderado en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno – 2021, es correcta. Por lo que el mayor porcentaje; siendo el 47.2% de estudiantes representan estrategias de afrontamiento moderado, y el porcentaje restante del 10.4% y 42.4% se encuentran en estrategias de afrontamiento en leve y profundo respectivamente.

CONCLUSIONES

Primera: Se determinó que el estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno – 2021 es de un nivel de estrés académico moderado.

Segundo: Sobre el nivel de estresores académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno – 2021, según los resultados obtenidos los estresores se encuentran en un nivel moderado.

Tercero: Del nivel de síntomas de estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno – 2021, según los resultado obtenido su nivel es leve.

Cuarto: Del nivel de estrategias de afrontamiento del estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno – 2021, por los resultados obtenidos es de nivel moderado.

RECOMENDACIONES

A los estudiantes de los diferentes niveles de estudio de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C., organizar y adecuarse con mayor responsabilidad al entorno de aprendizaje virtual planificando y distribuyendo sus tiempos con las diferentes actividades que desarrollan de la mano con el quehacer educativo.

Se recomienda a los estudiantes asumir mayor responsabilidad y organización en sus tiempos en relación a sus otras actividades que desarrolle no vinculadas al entorno académico. Logrando establecer horarios para cada actividad sin perjudicar su aprendizaje de formación profesional.

Se recomienda mantener y conservar las estrategias que cada estudiante forma para que sus síntomas de estrés se mantengan de forma leve como mostraron los resultados.

Se recomienda a los estudiantes que se encuentren más afectados, con niveles moderados de afrontamiento de estrés, poder buscar ayuda en profesionales que les permitan afrontar mejor esta situación, pudiendo recurrir al área de psicopedagogía de la Universidad Privada San Carlos, a través de sus docentes tutores.

BIBLIOGRAFÍA

1. Promoción de la Salud. Conceptos, evidencias emergentes, prácticas: Informe compendiado. Ginebra;; 2004.
2. Cobiellas Carballo L., Anazco Hernández A, Gómngora Gómez O. Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. Educación Médica Superior. 2020;; p. 40-52.
3. Peinado Xuyá AL. El estrés académico en los estudiantes del ultimo año, estudio realizado con estudiantes del último ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepequez Guatemala: Universidad San Carlos de Guatemala; 2018.
4. Chau C, Vilela P. Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios. Revista de Psicología. 2017;; p. 387-422.
5. Silva M. Influencia del estrés en el rendimiento académico del estudiante de la Escuela académico profesional de Enfermería Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2016.
6. Ponce Gamarra FA. Depresión, ansiedad y autoeficacia en alumnos de colegios estatales de Huánuco Huanuco: Universidad San Ignacio de Loyola; 2017.
7. Lopez L. El programa TREVA (Técnicas de relajación vivencial aplicada al Aula): Aplicaciones, eficacia y acciones formativas. ISEP Science. 2013;; p. 35-46.
8. Nieto JM. Cómo evitar o superar el estrés docente Madrid: Editorial CCS; 2006.
9. Toribio Ferrer C, Franco Bárcenas S. Estrés Académico: El enemigo silencioso del Estudiante. Salud y Administración. 2016;; p. 11-18.

10. Oliveti S. Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ambito universitario Argentina: Universidad Abierta Interamericana; 2010.
11. Barraza Macías A, Martínez Garcia JL, Silva Salazar JT, Camargo Flores E, Antuna Conteras R. Stresores académicos y Género. Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. Dialnet. 2011;; p. 33-43.
12. Barraza A. El Inventario SISCO del estrés académico México: Investigación Educativa; 2008.
13. Oliveti S. Estrés académico en estudiantes que cursos primer año del ambito universitario Buenos Aires: Universidad Abierta Interamericana; 2010.
14. Berrío Garcia N, Mazo Zea R. Estrés Académico. Revista de Psicología - Universidad de Antioquia. 2011 diciembre; 3(2).
15. Huffman k. psicología en acción Mexico: Editorial Limusa; 2008.
16. Lazarus R. Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud España: Desclée; 2000.
17. Guamanquispe Lascano M. El estrés infantil y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje en los estudiantes de 4to, 5to, 6to y 7mo año de educación básica del centro de educación básica Manuela Espejo de la Ciudad de Ambato de la Provincia de Tungurahua Ecuador: Universidad Técnica de Ambato; 2013.
18. Goodale E. Síntomas cognitivos de la depresión. Revista de Toxicomanías. 2007;; p. 13-15.
19. Blum R. Un modelo conceptual de salud del adolescente. El adolescente. 2000;; p. 656-672.

20. Pardo A. G, Sandoval D. A, Umbarila Z. D. Adolescencia y depresión. Revista Colombiana de Psicología. 2004;; p. 17-32.
21. Nervo A, Dato E. Depresión: Síntomas y tratamiento. [Online].; 2011. Available from: <https://www.psicologosmadridcapital.com/depresion-sintomas-tratamiento/>.
22. Lezama Meneses SR. Propiedades psicométricas de la escala de Zung para síntomas depresivos en población adolescente escolarizada colombiana. Psychologia: Avances de la disciplina. 2012;; p. 91-101.
23. Salud OMdl. promoción de la Salud. Conceptos, evidencias emergentes, prácticas: Informe compendiado. Ginebra;; 2004.
24. Hernandez Sampieri R, Fernandez Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la Investigación Científica Mexico: McGraw Hill Education.; 2014.
25. Tam Málaga J, Vera G, Oliveros Ramos R. Tipos, métodos y estrategias de investigación científica. Escuela de PosGrado. 2008;; p. 145 - 154.

ANEXOS

Anexo 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA
EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA
SAN CARLOS S.A.C. DE LA CIUDAD DE PUNO - 2021

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál será el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno – 2021?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. De la ciudad de Puno – 2021</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>El estrés académico es moderado en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. De la ciudad de Puno – 2021</p>		
<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>¿Cuál será el nivel de los estresores académicos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno – 2021?</p>	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Determinar el nivel de los estresores académicos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. De la ciudad de Puno – 2021</p>	<p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <p>El nivel de estresores académicos es moderado en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno – 2021</p>	<p>Variables</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrés <p>Académico</p>	<p>El diseño de la investigación es descriptivo y de corte transversal. Descriptivo porque identifica las características importantes describiendo tendencias de la población.</p>
<p>¿Cuál será el nivel de los síntomas de estrés académicos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno – 2021?</p>	<p>Determinar el nivel de los síntomas de estrés académicos en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. De la ciudad de Puno – 2021</p>	<p>El nivel de síntomas de estrés académicos es leve en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno - 2021</p>		
<p>¿Cuál será el nivel en estrategias de afrontamiento del estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno – 2021?</p>	<p>Determinar el nivel en estrategias de afrontamiento del estrés en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. De la ciudad de Puno – 2021</p>	<p>El nivel de estrategias de afrontamiento del estrés es moderado en los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. de la ciudad de Puno - 2021</p>		

Anexo 2. INSTRUMENTO DE LA INVESTIGACIÓN

ESTRÉS ACADÉMICO DE CISCO

Estimado (a) Encuestado (a) de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Privada San Carlos S.A.C. la presente investigación tiene por finalidad recolectar información que servirá para determinar EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN CARLOS S.A.C. DE LA CIUDAD DE PUNO – 2021.

Para lo cual solicitamos su apoyo llenando el siguiente cuestionario, cuya información será confidencial y de uso exclusivo para la investigación.

INFORMACIÓN GENERAL

Edad	
Semestre Académico	

INFORMACIÓN ESPECÍFICA

EL ESTRÉS ACADÉMICO						
EN RELACIÓN A DIMENSIÓN DE ESTRESORES		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
1	La competencia con los compañeros del grupo					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3	La personalidad y el carácter del profesor					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5	Problemas con el horario de clases					
6	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
7	No entender los temas que se abordan en la clase					

8	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
9	Tiempo limitado para hacer el trabajo					
DIMENSIÓN SÍNTOMAS		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
10	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
11	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
12	Dores de cabeza o migrañas					
13	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
14	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, Etc.					
15	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
16	Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
17	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
18	Ansiedad, angustia o desesperación					
19	Problemas de concentración					
20	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
21	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
22	Aislamiento de los demás					
23	Desgano para realizar las labores escolares					

24	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
DIMENSIONES ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
25	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
26	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
27	Elogios a sí mismo					
28	La religiosidad (Oraciones o asistencia a misa)					
29	Búsqueda de información sobre la Situación					
30	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

19	3	2	4	4	3	4	1	2	3	26	2	2	1	2	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	2	3	1	24	1	3	3	5	3	3	1	18	2	68
20	2	2	1	3	4	2	1	2	1	18	1	1	2	1	3	1	1	1	2	1	1	22	1	3	1	3	1	1	1	1	22	1	3	1	3	1	10	1	50	
21	2	1	3	2	5	1	1	2	1	18	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	19	1	1	1	3	1	1	1	1	19	1	1	3	1	1	3	10	1	47	
22	2	4	3	1	2	2	2	1	3	20	1	3	2	1	3	2	1	1	3	1	32	1	3	4	4	4	5	5	25	3	77									
23	1	2	1	2	5	1	1	2	1	16	1	1	2	1	1	1	1	1	1	18	1	1	3	3	1	1	1	10	1	44										
24	1	2	1	2	5	1	1	2	1	16	1	1	2	1	2	1	1	1	1	18	1	1	3	3	1	1	1	10	1	44										
25	3	3	2	3	4	4	4	4	4	31	2	2	1	2	1	1	1	1	1	40	2	2	4	4	4	4	4	24	3	95										
26	4	5	5	4	4	4	3	4	4	37	3	5	4	4	1	4	4	4	4	50	2	2	4	4	4	4	4	24	3	111										
27	4	4	5	4	4	4	3	3	3	34	3	4	4	2	2	4	4	4	45	2	2	4	4	3	4	4	23	3	102											
28	3	1	3	2	1	3	3	3	2	21	2	1	1	2	3	1	1	2	24	1	1	1	3	1	3	3	12	1	57											
29	2	2	3	3	4	2	3	3	4	26	2	4	4	2	2	4	4	5	54	2	3	2	3	4	1	4	20	2	100											
30	5	5	5	5	5	4	4	4	1	38	3	2	1	2	3	4	2	3	38	2	2	2	2	4	3	1	4	18	2	94										
31	4	4	3	2	3	2	2	2	3	25	2	3	3	4	2	2	1	2	29	1	1	4	4	5	3	3	23	3	77											
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	2	3	3	2	3	3	3	3	44	2	2	4	4	4	4	4	24	3	95											
33	2	3	3	4	3	4	3	2	3	27	2	3	4	4	2	4	4	4	53	2	2	3	4	4	3	3	21	2	101											
34	4	3	3	4	2	5	1	2	2	26	2	2	2	2	2	2	2	30	1	4	3	4	3	4	1	4	19	2	75											
35	4	5	3	2	2	4	3	4	3	30	2	3	2	2	1	1	2	28	1	3	3	3	3	3	3	3	18	2	76											
36	3	3	3	3	3	2	3	2	3	23	2	3	2	1	1	2	1	25	1	3	3	3	4	1	4	3	18	2	66											
37	3	4	3	4	4	4	4	5	3	33	3	4	3	3	3	3	3	38	2	2	3	3	3	3	3	3	18	2	89											
38	3	4	3	4	4	4	4	4	3	29	2	4	3	3	2	3	3	38	2	3	3	3	3	3	3	3	18	2	85											
39	2	4	4	4	3	4	2	5	5	33	3	3	4	2	5	2	2	37	2	4	4	4	4	4	3	5	23	3	93											
40	3	3	2	3	1	2	2	2	3	21	2	2	3	1	2	2	2	28	1	3	3	3	3	4	4	4	20	2	69											
41	3	5	5	4	3	5	5	5	3	38	3	2	1	3	4	5	1	47	2	3	5	1	3	4	5	21	2	106												
42	3	4	3	4	4	5	3	4	3	33	3	4	3	3	2	3	1	38	2	3	3	3	3	3	3	3	18	2	89											
43	2	5	4	3	3	4	2	2	5	30	2	2	2	1	1	1	1	31	1	5	5	5	5	5	5	5	30	3	91											
44	4	4	2	5	2	4	1	5	3	30	2	4	3	2	2	2	2	37	2	4	5	3	3	1	1	17	2	84												
45	4	3	2	1	3	3	4	5	2	27	2	3	2	3	1	2	2	34	1	3	4	3	4	3	3	20	2	81												
46	4	4	3	4	3	5	2	5	5	35	3	3	3	3	3	3	3	43	2	3	4	3	3	3	3	19	2	97												
47	2	3	5	5	2	4	2	4	4	32	2	2	3	2	2	1	1	28	1	4	5	5	5	5	4	3	26	3	86											
48	2	3	3	3	1	3	3	3	3	26	2	2	2	1	2	2	1	22	1	3	3	3	3	1	3	3	16	2	64											
49	2	3	3	3	1	3	3	3	3	26	2	2	2	1	2	2	1	22	1	3	3	3	3	1	3	3	16	2	64											
50	3	2	4	4	3	4	1	2	3	26	2	2	1	2	1	1	1	24	1	3	3	3	5	3	3	18	2	68												
51	3	3	1	5	5	3	2	5	3	27	2	4	4	2	4	2	1	41	2	4	4	3	5	3	4	4	23	3	91											
52	2	5	5	5	2	5	3	5	5	37	3	4	5	4	1	5	5	61	3	4	5	4	3	5	5	5	26	3	124											

