UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO

ESCUELA DE POSGRADO

Maestría en Gestión de la Educación

"NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN RAMÓN" - CAJAMARCA 2017"

Juana Doris Uceda Martos.

Asesora: Dra. Iris Mendoza Moreno

Cajamarca - Perú

Agosto 2020

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO

ESCUELA DE POSGRADO

Maestría en Gestión de la Educación

"NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN RAMÓN" - CAJAMARCA 2017"

Tesis presentada para obtener el grado de Maestro en Gestión de la Educación

Juana Doris Uceda Martos.

Asesora: Dra. Iris Mendoza Moreno

Cajamarca - Perú

Agosto - 2020

COPYRIGHT © 2017 by

JUANA DORIS UCEDA MARTOS

Todos los derechos reservados

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO

ESCUELA DE POSGRADO

APROBACIÓN DE MAESTRÍA

Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del tercer grado del nivel secundario de la Institución Educativa San Ramón - Chontapaccha Cajamarca 2017.

Presidente: Dr. Víctor Hugo Montenegro.

Secretario: Dra. Luz Chávez Toledo.

Vocal: Mg. Elder Luis Alcántara Díaz.

Asesora: Dra. Iris Mendoza Moreno.

DEDICATORIA

A:

Mis padres Juan y Elia quienes siempre han sido modelo para mi vida, inculcándome buenos valores, y me enseñaron a luchar por mis sueños; a mis hermanos Flor, Patricia y César, por su comprensión, sus orientaciones y cariño.

Para mi pequeña sobrina, Flor de los Ángeles, que en vida fue, con mucho amor, fue y será siempre parte de mi superación.

AGRADECIMIENTO

- A la Universidad “Antonio Guillermo Urrelo” por la oportunidad de seguir con mis estudios superiores.

- A la plana directiva de la Institución educativa “San Ramón” por el apoyo y las facilidades de realizar la investigación.

- A la Dra. Sonia Cortegana Salazar y al Dr. Antenor Rodríguez Roncal por su apoyo en la aplicación de los tests y sus orientaciones para conseguir los resultados adecuadamente.

- A la Dra. Iris Mendoza Moreno por su gran apoyo y orientaciones en la elaboración del presente trabajo.

- A mis compañeros, por su entusiasmo y buenos deseos.

RESUMEN

El estudio denominado “Nivel de estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del tercer grado nivel secundario de la institución educativa “San Ramón-Chontapaccha Cajamarca - 2017” tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés en los adolescentes san ramoninos y las estrategias de afrontamiento que utilizan en su vida diaria. La población estuvo constituida por 202 estudiantes del tercer grado del nivel secundario en el año 2017. Se utilizó una investigación de tipo descriptiva, el diseño de investigación fue no experimental, para ello se ha utilizado dos tests, el primero llamado Test Inventario SISCO de estrés académico y el segundo conocido como Inventario de técnicas de afrontamiento CSI; logrando encontrar que los estudiantes presentan un nivel medio de estrés académico, 54.5%, y solamente el 2.5% indicaron llegar a un nivel muy alto de estrés académico; y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes se encuentra que el 35% tratan de resolver el problema, otro grupo de estudiantes, el 37.1%, utilizan como estrategia la expresión emocional.

Palabras claves: Estudiantes, nivel de estrés académico, estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

The research called "Academic stress level and students coping strategies with third grade students in "San Ramón high school – Chontapaccha Cajamarca - 2017" had as a goal to determine the academic stress level in young students and the coping strategies they usually use in their daily life. The population consisted of 202 students in the third grade of the secondary level in 2017. Descriptive type research was used, the research design was non – experimental, for this has been used two tests the first called SISCO Inventory Academic Stress Test and the second known as CSI Inventory Coping Strategies, finding that students have an average level of academic stess, 54.5%, and only 2.5% showed a high academic stress level; and the most used coping strategies used by the students it is found that 35% of them try to solve the problem and other group of students, 37.1%, use as strategy the emotional expression.

Cue words: Students, level of academic stress, coping strategies.

ÍNDICE

DEDICATORIA 3
AGRADECIMIENTO 4
RESUMEN 5
ABSTRACT 6
LISTA DE TABLAS 10
LISTA DE FIGURAS 10
INTRODUCCIÓN 11
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 3
1.1. Descripción de la realidad problemática 3
1.2. Formulación del problema 4
1.3. Justificación de la investigación 4
1.4. Objetivos 5
1.4.1. Objetivo general: 5
1.4.2. Objetivos específicos: 5
1.5. Limitaciones 5
1.6. Viabilidad del estudio 6
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO 7
2.1. Antecedentes internacionales: 7
2.2. Antecedentes nacionales: 9
2.3. Antecedentes locales: 10
2.4. Bases Teóricas: 11
2.4.1. Estrés: 11
2.4.1.1. Clasificación del estrés: 12
2.4.1.2. Fisiología del estrés: 14
2.4.1.3. Fases del estrés: 16
2.4.1.4. Consecuencias biológicas del estrés: 18
2.4.1.5. Enfoque cognitivo – transaccional del estrés: 19
2.4.1.6. Estrés académico: 22
2.4.1.6.1. Niveles de estrés académico: 25
2.4.2. Afrontamiento: 25
2.5. Definiciones conceptuales: 33

2.5.1. Afrontamiento: 33
2.5.2. Estrés académico: 33
2.6. Formulación de la hipótesis: 34
2.7. Matriz Operacionalización de variables, dimensiones e indicadores: 34
CAPÍTULO III. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO 37
3.1. Tipo de investigación: 37
3.2. Diseño de investigación: 37
3.3. Área de investigación: 37
3.4. Muestra: 37
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos: 37
3.5.1. Test Inventario SISCO de estrés académico: 37
3.5.2. Test: Inventario de técnicas de afrontamiento: (CSI) 38
3.6. Técnicas para el procesamiento y análisis de datos: 39
3.7. Interpretación de datos: 39
3.8. Aspectos éticos de la investigación. 39
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN 40
4.1. Resultados y discusión: 40
4.1.1. Estrés académico: 40
4.1.1.1. Frecuencia de estrés: 41
4.1.1.2. Reacciones físicas frente al estrés: 42
4.1.1.3. Reacciones psicológicas frente al estrés: 43
4.1.1.4. Reacciones comportamentales: 44
4.1.2. Estrategias de afrontamiento: 45
4.1.2.1. Resolución de problemas: 46
4.1.2.2. Autocrítica: 47
4.1.2.3. Expresión emocional: 48
4.1.2.4. Pensamiento desiderativo: 49
4.1.2.5. Apoyo social: 50
4.1.2.6. Reestructuración cognitiva: 51
4.1.2.7. Evitación de problemas: 52
4.1.2.8. Retirada social: 53
4.2. Discusión: 54
Objetivo 1: Determinar la medida psicométrica del estrés académico en intensidad y frecuencia en los alumnos mencionados 54
Objetivo 2: Determinar las estrategias de afrontamiento. 55
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 58

5.1. Conclusiones 58
5.2. Recomendaciones 58
LISTA DE REFERENCIAS 60
LISTA DE ABREVIATURAS: 62
ANEXOS 62
ANEXO N° 1: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO 63
ANEXO N° 2: INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (CSI) 67

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Consecuencias biológicas del estrés 19
Tabla 2 Niveles de estrés académico y su afrontamiento en estudiantes tercer grado de secundaria de la IE San Ramón-Cajamarca 2017. 34
Tabla 3 Matriz de consistencia 35
Tabla 4 Dimensiones inventario técnicas de afrontamiento 38
Tabla 5 Resultados estrés académico en la I.E. "San Ramón" - Chontapaccha 40
Tabla 6 Frecuencia de estrés en los estudiantes de la I.E. “San Ramón” – Chontapaccha 41
Tabla 7 Reacciones físicas frente al estrés. 42
Tabla 8 Reacciones psicológicas frente al estrés 2017 43
Tabla 9 Reacciones comportamentales frente al estrés 2017 44
Tabla 10 Estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de la I.E. “San Ramón” – Chontapaccha 2017. 45
Tabla 11 Resolución de problemas 46
Tabla 12 Autocrítica 47
Tabla 13 Expresión emocional 48
Tabla 14 Pensamiento desiderativo 49
Tabla 15 Apoyo social 50
Tabla 16 Reestructuración cognitiva 51
Tabla 17 Evitación de problemas 52
Tabla 18 Retirada social 53

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Fisiología del estrés 15
Figura 2 Fases del estrés 18
Figura 3 Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico 24
Figura 4 Relación entre el estrés y afrontamiento 28

INTRODUCCIÓN

Es sabido que la adolescencia, es una de las etapas más importantes del ser humano, pero la más complicada, pues se ve rodeada de cambios físicos, conductuales, psicológicos, sin embargo, debemos tomar en cuenta que los desafíos que deban enfrentar los adolescentes no son tan fáciles, es por ello que, para tomar decisiones les resulta difícil y más aún cuando no pueden afrontar situaciones en torno individual o social.

Por tales motivos es que, se desarrolla la presente investigación denominada: "Nivel de estrés académico y afrontamiento en estudiantes del tercer grado del nivel secundario de la institución educativa "San Ramón" - Cajamarca 2017", siendo el objetivo general: Caracterizar el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamientos más frecuente en los estudiantes del tercer grado del nivel secundario en la Institución Educativa "San Ramón".

Los resultados encontrados muestran que, del total de 202 estudiantes, el 54.5% de ellos manifestaron un nivel de preocupación o nerviosismo moderado o regular; además el 44.1% de los estudiantes evaluados indicaron que la frecuencia que se sienten estresados es rara vez pues no comprenden los temas que se abordan en la clase, además el 43.6% expresaron que algunas veces se sienten estresados frente a las evaluaciones de los docentes; por lo que se entiende que el estrés tiende a perturbar las funciones normales del cuerpo y la mente y así provocar desórdenes en el desarrollo físico y psicológico.

La presente investigación está organizada en capítulos planteados de la siguiente manera: En el primer capítulo se desarrolla el planteamiento y formulación del problema, así como los objetivos. En el segundo capítulo se describe el marco teórico, incluyendo investigaciones internacionales, nacionales y locales consideradas como antecedentes de la investigación; además, de las definiciones de las variables utilizadas. En el tercer capítulo, se detalla la

metodología de investigación utilizada. En el cuarto capítulo, se describen los resultados encontrados, ya en el quinto capítulo se presentan las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.Descripción de la realidad problemática

En los últimos años, la enseñanza en las escuelas públicas y privadas ha cambiado, puesto que el Ministerio de Educación ha ido implementando nuevos conceptos como competencia, capacidad, indicadores de logro y otros temas adicionales, en base a los cuales los docentes elaboran sus actividades dentro de las aulas. Estos cambios implican que los estudiantes serán los beneficiarios para que su aprendizaje sea mucho mejor; sin embargo, no se conoce cómo es que los estudiantes asumen estos nuevos retos día a día, no se conoce exactamente la realidad por la que ellos atraviesan, o cómo afrontan situaciones adversas. Frecuentemente, se ha escuchado que el estrés es una enfermedad actual y trae como consecuencia otros malestares, por lo que, pocas veces se ha dialogado con los estudiantes sobre el tema, para ser más específicos sobre estrés académico.

En las instituciones educativas, poco o nada se ha desarrollado programa de orientación para los escolares respecto a cómo deben afrontar situaciones estresantes. Ya que, es sabido que para solucionar problemas se necesitan de programas de prevención y orientación; pues si se percata que existen estudiantes que padecen de estrés académico y se frustran por no logran afrontarlo, podrían originarse problemas como descenso de la autoestima, insomnio, incluso asma, hipertensión, úlceras, depresión, afectando de modo perjudicial tanto la salud, como en su rendimiento.

Dado que los estudiantes, atraviesan situaciones complicadas y justamente durante el proceso de adolescencia se acrecientan más estos estadíos descritos, por lo que, el afrontamiento junto al estrés académico se convierte en problemas sin resolver, al punto que se perciben a los alumnos como personas incomprendidas, difíciles de apoyar pues buscan en su entorno salidas poco positivas para resolver sus problemas.

El colegio “San Ramón” es una institución donde se brinda servicios educativos a estudiantes varones en los niveles de inicial (mixto), primaria y secundaria, en donde se

alberga alrededor de 1800 estudiantes varones entre los 11 y 17 años de edad, en el nivel secundario; los estudiantes provienen usualmente de zonas rurales, es por ello que cierta parte de la población educativa carece de servicios, uno de ellos es el uso de internet de modo que se limita puedan afianzar sus aprendizajes y/o conocer más sobre el estrés y ciertas formas de afrontamiento, haciendo uso de la tecnología.

1.2.Formulación del problema

De lo anteriormente mencionado y para fundamentar la presente investigación nos hemos formulado la siguiente interrogante:

¿Cuál es el nivel de estrés académico y afrontamiento en los estudiantes del tercer grado del nivel secundario de la Institución Educativa "San Ramón" - Cajamarca 2017?

1.3. Justificación de la investigación

En las instituciones públicas de nuestra ciudad, poco o casi nada se ha investigado sobre el afrontamiento y su relación con el estrés académico en los estudiantes pues las políticas de salud mental no contemplan aspectos como estos, ya que se requiere presupuesto, personal capacitado y otras consideraciones.

Razón por la que se pretende investigar el estrés académico y su relación con el afrontamiento ante la adversidad, puesto que es necesario conocer de qué manera es que los alumnos hacen frente a las demandas físicas, psicológicas y comportamentales tanto internas, como externas que se enfrenta cotidianamente, de qué manera el papel básico de las emociones influyen en aspectos del aprendizaje en diferentes áreas, así como de qué manera impacta en las relaciones con sus pares, profesores, hermanos y sus padres.

En los estudiantes San Ramoninos solo se ha tomado en cuenta realizar sesiones de tutoría desarrollando actividades y/o estrategias para afrontar situaciones en casos de bullying, el respeto hacia los demás, abuso de drogas y otros temas que van directo a la etapa de la adolescencia, pero pocas veces se ha percibido que el estrés influye en su comportamiento,

en la visión de sí mismo, en su aprendizaje, en la relación con sus padres y hermanos, entre otros aspectos que la presente investigación pretende arribar sobre todo para que cada estudiante aprenda a utilizar herramientas adecuadas que le ayuden a mejorar emocionalmente.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general:

Caracterizar el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento más frecuente en los estudiantes tercer grado de secundaria de la IE San Ramón-Cajamarca 2017.

1.4.2. Objetivos específicos:

a. Determinar la medida psicométrica del estrés académico en intensidad y frecuencia, en los estudiantes de tercer grado de secundaria de la IE San Ramón-Cajamarca 2017.

b. Determinar las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes de tercer grado nivel secundario en la IE San Ramón-Cajamarca 2017.

1.5. Limitaciones

Dentro de las limitaciones se destaca el hecho de que, no se han realizado sesiones de seguimiento con los estudiantes que presentan síntomas de estrés o con los estudiantes que siempre perciban estrés académico.

El Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI, consta de dos partes de trabajo y los estudiantes respondan el tipo de situaciones que originan sus problemas, lo cual implica que ciertos estudiantes no deseen comentar aspectos personales por miedo o vergüenza.

1.6. Viabilidad del estudio

La presente investigación ha sido viable por el interés y el apoyo de los directivos de la institución educativa, los estudiantes durante las horas de tutoría respondieron a los cuestionarios de manera desinteresada.

Los cuestionarios utilizados en la presente investigación están a disposición de quien desee utilizarlos, previo consentimiento informado de los participantes.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO[.1]

2.1. Antecedentes internacionales:

Para Quito Calle, Tamayo Piedra, Buñay Barahona y Neira Cárdenas (2017), en su investigación denominada "Estrés académico en estudiantes de tercero de Bachillerato de Unidades Educativas Particulares del Ecuador", con 60 estudiantes del tercer grado en una unidad educativa, en la ciudad de Pencas, correspondiente a la ciudad de Cuenca en la provincia de Azuay, durante el año 2016 y 2017; llegaron a la conclusión que la intensidad del estrés fue moderada en un 57.9 % y profunda en un 36.8%, la mayoría de ellos varones, y en relación a las mujeres se encuentran en un nivel de estrés moderado con un 41.2 %; otras mujeres, el 34.0 % padecen de estrés profundo.

Sin embargo, dentro de los estresores que se han presentado en menor frecuencia han sido: el tiempo limitado para realizar los trabajos con un 71.7% de estudiantes y, la sobrecarga de tareas con un 58.5%. Ahora bien, dentro de las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes se menciona que el 18.9% del total de ellos utilizan habilidades asertivas, mientras que el 13.2% del total de alumnos elaboran un plan de ejecución y tareas.

También, se indagó sobre las estrategias de afrontamiento que utilizaban niños entre 8 y 12 años, siendo un total de 109 estudiantes evaluados de ambos sexos, en la ciudad de San Luis Argentina; y también se investigó el nivel de estrés que ellos presentaban.

El método que se utilizó fue no experimental con un diseño cuantitativo y transversal se utilizó el inventario infantil de estresores cotidianos, que consta de 27 ítems el cual evalúa el nivel de estrés en tres aspectos: alimentación y salud, escolar y de los iguales, y familiar.

Así mismo, se aplicó el cuestionario de estrategias situacionales de

afrontamiento en niños y niñas el cual brinda información cuantitativa y cualitativa sobre las estrategias de afrontamiento según cuatro aspectos: contexto familiar, salud, contexto escolar, social, este cuestionario presenta además un autoinforme y es desarrollado por los estudiantes.

Las conclusiones a las que arribaron fueron que, de los 106 estudiantes evaluados, las estrategias de afrontamiento más utilizadas por el total de ellos han sido la búsqueda de información, el apoyo social y las estrategias emocionales. También se encontró que los varones evaluados fueron quienes utilizaban estrategias pasivas, más que las mujeres.

También se halló que los niños con niveles altos y moderados de estrés utilizaron más estrategias de afrontamiento, en especial las relacionadas al afrontamiento improductivo o mejor dicho evitar u olvidar el problema.

Concluyen además que los niños con alto estrés fueron quienes utilizaron más una de las dimensiones, evitación conductual; y los estudiantes con bajos niveles de estrés hacían uso de un estrés moderado.

Espinoza Ortiz, Guamán Arias y Sigüenza Campoverde (2018), en su investigación "Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador", realizada con 18 777 estudiantes de instituciones particulares, fiscales y fiscomisionales, distribuidos en 6816 de primer grado, 6 344 estudiantes de segundo grado, 5 617 de tercer grado, cuyas edades oscilaban entre 16 y 19 años. El método utilizado fue un enfoque cuantitativo, no experimental, de corte transversal y descriptivo.

Una de las herramientas utilizadas por los investigadores fue la Escala de afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Fryedenberg y Lewis, en la que se incluía una ficha de datos sociodemográficos elaborada por el grupo de trabajo, donde se

tomaron en cuenta variables tales como: edad, sexo, forma de pagar sus estudios. Los resultados a los que arribaron fueron que el 54.7% de estudiantes busca diversiones relajantes, además que el 52.2% se concentró en lo positivo y el 50.7% manifestó elegir el esforzarse y tener éxito. Y, el 50.1 % utiliza un estilo de afrontamiento improductivo con la estrategia de preocuparse. Además, se encontró que los estudiantes utilizan como estrategias de afrontamiento: buscar diversiones relajantes, fijarse en lo positivo, esforzarse y tener éxito y distracción física.

2.2. Antecedentes nacionales:

Según Gutierrez Ingunza (2018), en la investigación "Estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de Lima Metropolitana", en la que se indagaron acerca de las estrategias de afrontamiento más utilizadas, se contó como población a todos los estudiantes de quinto grado de secundaria de dos instituciones educativas, una de ellas estatal y la otra escuela perteneciente a la Fuerza Aérea del Perú, haciendo un total de 117 estudiantes, clasificados en 53.2% del total como mujeres, y el 46.8% como varones, cuyas edades oscilan entre los 14 y 20 años; el diseño utilizado fue no experimental, para ser más específicos, descriptivo – comparativo.

Como resultados, se determinó que del total de evaluados un 49,9% de ellos, utilizaba como estrategia funcional "fijarse en lo positivo"; un 49.7% aplicaba como estrategia "esforzarse y tener éxito" lo que implica utilizar la estrategia de resolver el problema. El 69.9% de los encuestados utilizaban estrategias de acción social; y el 60.1% recurren al apoyo profesional, como estrategia disfuncional del estilo de afrontamiento.

Para las estrategias de afrontamiento no productivo el 43.4% del total de estudiantes respondió que prefieren no afrontar el problema y, el 46.8% prefiere ignorarlo.

Realmente no se han encontrado muchas investigaciones actuales sobre afrontamiento en escolares.

2.3. Antecedentes locales:

Caipo Agüero y Villar Narro (2015), de acuerdo a la investigación "Relación entre los estilos de afrontamiento y rasgos de personalidad en adolescentes de la I.E. Andrés Avelino Cáceres de Cajamarca", desarrollaron estudios donde aplicaron la Escala de afrontamiento y el Cuestionario de personalidad de Eysenck a 105 alumnos entre los 14 y 16 años de edad, divididos de la siguiente manera: el 57% varones, y 43% fueron mujeres.

Concluyendo, que, de 105 estudiantes, el 72.4% utilizaban como estrategias de afrontamiento: orientados a la solución del problema en el nivel medio, seguido de un 35.0% que se esfuerza y; el 20% del total de estudiantes desean tener éxito. Del mismo modo, encontraron que la mayoría de los estudiantes evaluados poseen el rasgo de estabilidad; es decir, el 64.8% de ellos; mientras que el 12.4% está comprendidos en nivel estable y, el 3.8% corresponde a un criterio altamente inestable. En la investigación se determinó además que en el nivel medio se logra observar que están presentes cinco estrategias: el 79.0% de los encuestados opta por buscar diversiones relajantes; el 78.1% busca pertinencia; el 76.2% prefiere invertir en amigos íntimos, luego que el 71.4% busca distracción física, y finalmente el 71.4% opta por concentrarse en resolver sus problemas.

De acuerdo con, los rasgos de estabilidad e inestabilidad; se observa que el 64.8% están ubicados en el nivel estable, el 12.4% en un nivel muy estable y,

finalmente el 19%, y 3.8% corresponden a los niveles de tendencia inestable y altamente inestable, respectivamente.

2.4. Bases Teóricas:

2.4.1. Estrés:

La fisiología en la Grecia antigua entre los siglos V y V a.C., desarrollaron la concepción de que los fenómenos de la vida se dan entre el equilibrio mutuo entre: materia viva y medios circundantes formulados por Heráclito y Empédocles, una de sus afirmaciones era “Todo fluye y nada permanece”.

Un sistema de mecanismos restaura fisiológicamente el equilibrio entre la materia interior de un ser frente a agentes incómodos de afuera, que llegan a ser tensiones biológicas; aunque esta noción incluye estrés en el sentido mecánico, es decir, el conjunto de señales físicas que influyen cambios dentro de un cuerpo; es importante notar, que el estrés en sentido medicinal se refiere a un conjunto mucho más amplio de factores, estímulos anatómico-bioquímicos y sinfato-suprarrenales.

En el siglo XVII, Robert Hooke, inglés, descubrió la energía potencial elástica y la relación existente entre las malas formaciones de un cuerpo y la fuerza que se aplica sobre él, denominándolo estrés.

Hans Hugo Bruno Selye, realizó estudios universitarios en la Universidad de Praga en el año 1929, luego de ello viajó a Baltimore, después a la Universidad de McGill en Canadá. Fue ahí que mientras realizaba diversas investigaciones apareció la concepción del Síndrome general de adaptación, además surge la palabra stress. Realmente, él buscaba encontrar una nueva hormona sexual, pues en sus investigaciones con ratas se les inyectaba extracto de ovarios, producto de ello observó que se originaban ciertos cambios como: hipertrofia de la corteza adrenal, obstrucción del sistema retículo endotelial además que presentaban úlceras gástricas y duodenales; y al ser exorbitante

la cantidad inyectada de extracto ovárico la llamó como *estrés biológico*.

Además de inyectar extracto de ovarios, inyectaba extractos de hipófisis y placenta a las ratas sin encontrar los resultados que esperaba, así pues, Selye continuaba inyectando extractos de hígado, riñón y otros órganos; sin embargo, el experimento no funcionó. Ya, en su último intento inyectó a sus ratas formalina o se le llama también formol; con este experimento la hipótesis planteada no llegó a un buen puerto.

Durante sus investigaciones en la Universidad de Praga, observaba a pacientes que se quejaban ya sea por altas fiebres, dolores abdominales, llamándolo *Síndrome de sólo estar enfermo;* notando que los síntomas eran parecidos a los de las ratas enfermas y probablemente se presenciaba un mecanismo de respuesta.

A raíz de estas investigaciones el fisiólogo y médico austrohúngaro, presentó sus conclusiones en un artículo denominado "Un síndrome producido por agentes nocivos", en el año 1936 en la revista British Journal Nature, narrando brevemente sus nuevos aportes estableciendo conceptos nuevos como el Síndrome general de adaptación (SAG), en sus términos consiste en que el organismo reacciona comúnmente y debe adecuarse a una nueva situación; consta de tres etapas:

1° Etapa reacción de alarma: Existiendo hiperactividad de la corteza suprarrenal y distréss gástrico, del mismo modo se produce una cadena de reacciones psicofísicas.

2° Etapa de resistencia: Cuando el estímulo permanece por más tiempo y la persona se queda o huye con el estímulo

3° Etapa de agotamiento: En donde la persona huye del evento estresor o se queda sin poder hacer nada.

2.4.1.1. Clasificación del estrés:

Tanto la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) de la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la CIE (10) consideran los siguientes trastornos de estrés:

a. Eustrés:

Este término es la unión del prefijo ***eu*** que quiere decir lo bueno, y es considerado como estrés saludable o agradable. Se define a la manera en la cual el sujeto interacciona con su estresor, preparando su cuerpo y mente abierta de manera óptima; por lo tanto, la persona sabe manejar tan bien sus emociones que se siente tranquilo, alegre, con bienestar y equilibrado y así puede afrontar con serenidad lo que se viene.

Estas personas se caracterizan por ser positivos, creativos y motivados, viviendo y laborando; es decir serían estresantes normales a situaciones importantes en la vida.

Para Hans Selye los efectos del eustrés desde el punto de vista colectivo eran precisos y esperados.

Algunos ejemplos más claros sobre el eustrés serían: una gran alegría, el éxito profesional, los buenos calificativos en un examen, la buena relación sentimental y comprensión con la pareja, la satisfacción de un trabajo agradable pues ciertos estudiantes laboran para ayudar a sus padres, reunión de amigos, muestras de simpatía o de admiración, una cita amorosa, participar en una fiesta o ceremonia, participar en un evento deportivo importante, una buena noticia, etc.

En resumen, el eustrés, es un estado muy significativo para la salud del ser humano, el cual resulta en una diversidad de beneficios o efectos positivos, tales como: el mejoramiento del nivel de conocimiento, ejecuciones cognoscitivas y de comportamiento superiores, provee la motivación excitante de, por ejemplo, crear un trabajo de arte, crear un nuevo medicamento, crear una teoría científica. Es un estrés para ser buscado con avidez y utilizado como auxiliador para el crecimiento personal y profesional; por lo tanto, el estrés positivo es indispensable para nuestro funcionamiento y desarrollo.

b. Distrés:

Distrés, es considerado como el estrés desagradable; es un tipo de estrés que origina exceso de esfuerzo en relación con la carga y va junto a un desorden fisiológico en donde las catecolaminas producen una aceleración de las funciones y estas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, en suma, envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo.

Estas cargas llamadas estresores podrían ser: el trabajo, la familia, enfermedades, frustraciones, el clima, el alcohol, el tabaco, en suma, centenares de estímulos internos o externos de carácter físico, químico o social; incluso un exceso de estrés positivo puede ser causa de distrés.

Podemos contemplar cómo en pocas ocasiones tenemos a nuestro alcance elegir las impresiones que inciden sobre nosotros, sin embargo, es posible aprender a responder de una forma equilibrada, la relajación ayuda en este sentido de forma muy eficaz.

2.4.1.2. Fisiología del estrés:

El estrés provoca cambios fisiológicos, endocrinos e inmunológicos; estos cambios afectan al cerebro e influyen además en los procesos cognitivos como la memoria.

El estresor usualmente se identifica mediante tres conocidas fases:

a. **El tálamo recepciona al estresor** y separa la información recibida, la respuesta neurológica activa al hipotálamo, lo que origina una respuesta hormonal activando a la hipófisis, ocasionado que la parte interna de las glándulas suprarrenales segregue adrenalina y noradrenalina.

b. La parte externa **genera corticoesteroides y glucocorticoides**, se programa la reacción del estrés en función al córtex prefrontal y el sistema límbico mediante el análisis entre la situación nueva y los mensajes guardados o recuerdos, lo cual coadyuva a ciertas capacidades como la toma de decisiones, atención y memoria

de corto plazo.

c. **La adrenalina y noradrenalina** generan producción de energía en un corto tiempo. Los glucocorticoides aumentan en situaciones de indecisión. Por último, el organismo a través de la amígdala que se encarga de la memoria emocional junto con el hipocampo activa la respuesta hacia el organismo.

También el hipotálamo actúa en el sistema nervioso autónomo para producir una respuesta inmediata de estrés y activar nervios sensoriales y las suprarrenales.

En conclusión, se puede afirmar que en la producción del estrés fisiológicamente participan tres sistemas, como se detalla en la Figura 1 *Fisiología del estrés*

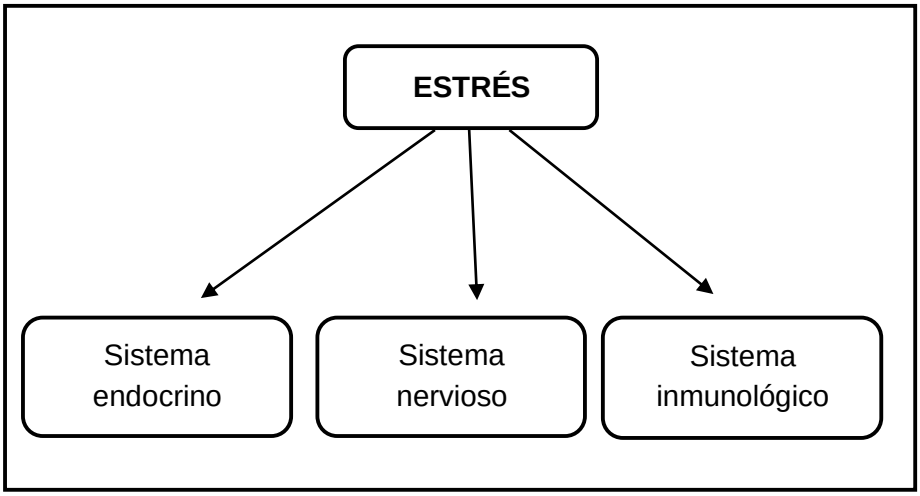

Figura 1 Fisiología del estrés

Nota. La figura representa las Fases del Estrés. Tomado de El estrés y el riesgo para la salud (p.23), por Albarrán, Gracia Galve y Comín Anadón, 1999, MAZ

Desde el punto de vista fisiológico, el estrés prepara al organismo para ofrecer una respuesta: lucha – huida; la respuesta de estrés a corto plazo es un afrontamiento estratégico y supone un cambio de prioridades de supervivencia desde un largo plazo hacia una supervivencia de corto plazo; es por lo que ante una situación amenazante el organismo necesita una serie de sustancias que le permitan romper su homeostasis para así afrontar las amenazas.

2.4.1.3. Fases del estrés:

Así como Selye, en sus investigaciones menciona que el estrés es un proceso de adaptación, este, también se descompone en tres fases:

a. **Fase de alerta:** Es el hipotálamo que estimula a las glándulas suprarrenales y segrega adrenalina para abastecer energía, por lo tanto, existirán respuestas que emanará el organismo reflejadas en: aumento de frecuencia cardiaca, vasodilataciones, aumento de la vigilancia. Como ejemplo, podría mencionar el hecho de ir a correr o realizar ejercicio físico, si una persona no está acostumbrada en practicar esta actividad pues pasado un tiempo corto se sentirá cansado, también percibirá dificultad para respirar y aceleramiento del corazón.

   Además, en esta fase se activa el eje hipofisosuprarrenal, lo que indica una reacción instantánea y automática originando ciertos síntomas, tales como:

   - Movilización de las defensas del organismo.
   - Aumento de la frecuencia cardiaca.
   - El bazo se contrae, lo cual genera se liberen una gran cantidad de glóbulos rojos.
   - Aumenta la capacidad respiratoria.
   - Dilatación de las pupilas.
   - Aumenta la coagulación de la sangre.
   - Aumenta el número de linfocitos (células de defensa)

b. **Fase de resistencia:** En la que el estrés se mantiene si es que está activado. En esta fase las glándulas suprarrenales segregan cortisol, una segunda hormona. La cual mantiene el nivel de azúcar en la sangre, ayuda al metabolismo de grasas, proteínas y carbohidratos, también disminuye la formación ósea. Por lo que, la adrenalina proporciona energía de urgencia y el cortisol asegura renovación de las reservas, y así es que el organismo debe soportar la presión.

   Nuevamente el ejemplo de la persona que va a correr con el paso del tiempo y si

recorre más distancia, el sujeto sentirá que recobra la respiración, sentirá más energía en correr y llegar a la meta.

Puedo mencionar también, que en esta fase el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia de los factores que percibe como una amenaza y suceden reacciones como:

- Los niveles de corticoesteroides se normalizan.
- Ocurre la desaparición de la sintomatología.

c. **Fase de agotamiento:** Se da siempre y cuando la situación está ligada a la alteración hormonal crónica, originando consecuencias orgánicas y psiquiátricas, si el problema permanece el organismo se sentirá aún más cansado; luego las hormonas secretadas son menos útiles y se acumulan en la circulación finalmente el organismo "se encontraría en malas condiciones".

Cuando los recursos de la persona para conseguir un nivel de adaptación no son lo suficientes sucede:

- Una alteración tisular, es decir la consecuencia de alteraciones de uno o más componentes celulares como son la respiración aeróbica, síntesis de proteínas y la integridad del aparato genético.
- Aparece la patología psicosomática.

Finalmente, con el caso de la persona que entrena, llegará a la meta, pero muy cansado y probablemente en algún momento empezará con algunos malestares cardiacos.

A continuación, se muestran las fases del estrés:

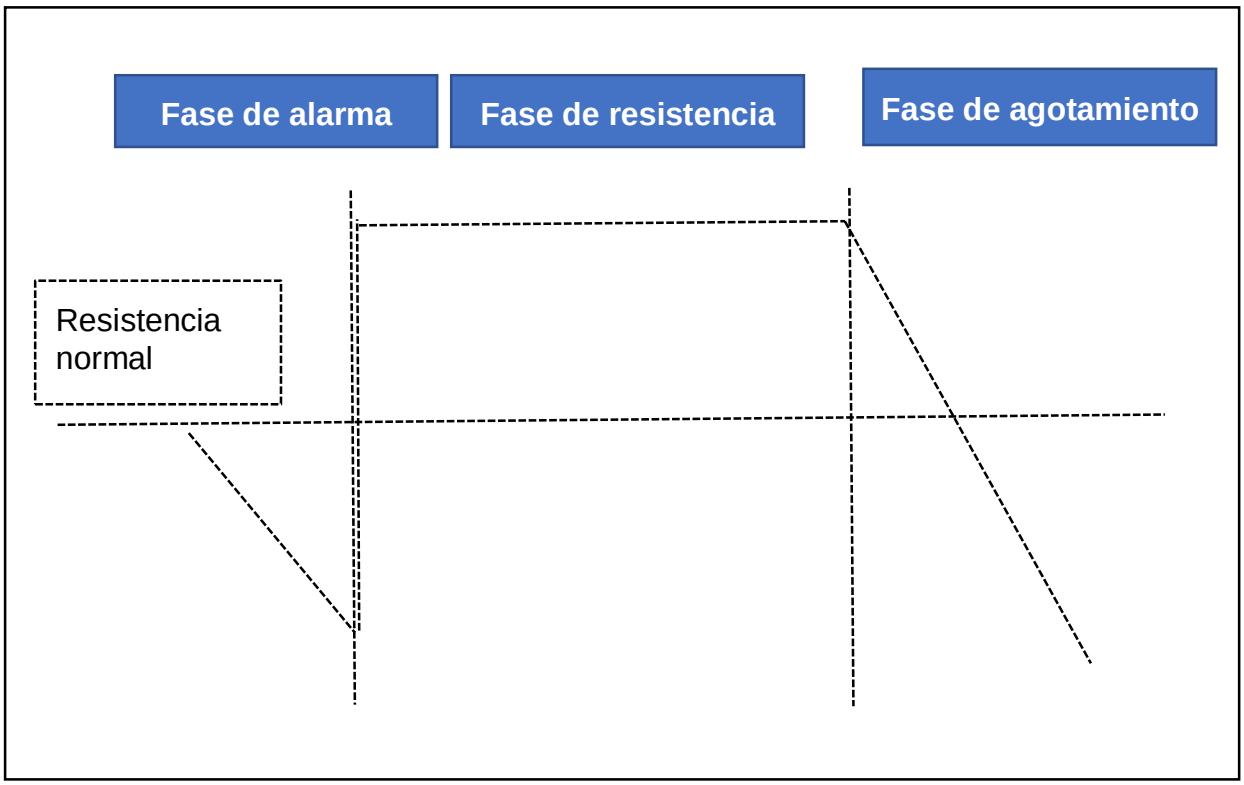

Figura 2 Fases del estrés

Nota: La figura representa las Fases del Estrés. Tomado de El estrés y el riesgo para la salud (p.23), por Albarrán, Gracia Galve y Comín Anadón, 1999, MAZ.

2.4.1.4. Consecuencias biológicas del estrés:

La respuesta del organismo es diferente según se esté en una fase de tensión inicial pues hay una activación general del organismo, y en la que las alteraciones que se producen son fácilmente remisibles, si se suprime o mejora la causa o en una fase de tensión crónica o estrés prolongado, en la que los síntomas se convierten en permanentes y se desencadena la enfermedad. En el siguiente cuadro se exponen varios ejemplos de las alteraciones que se producen en algunos parámetros:

Tabla 1 *Consecuencias biológicas del estrés*

Afección	Tensión (fase inicial)	Estrés
Cerebro	Ideación clara y rápida.	Dolor de cabeza, tics nerviosos, temblor, insomnio, pesadillas.
Humor	Concentración mental.	Ansiedad, pérdida del sentido del humor.
Saliva	Muy reducida.	Boca seca, nudo en la garganta.
Músculos	Mayor capacidad.	Tensión y dolor muscular, tics.
Pulmones	Mayor capacidad.	Hiperventilación, tos, asma.
Estómago.	Secreción ácida aumentada.	Ardores, indigestión, vómitos.
Intestino.	Aumenta la actividad motora.	Diarrea, cólico, dolor, colitis ulcerosa.
Vejiga.	Flujo disminuido.	Poliuria.
Sexualidad.	Irregularidades menstruales.	Impotencia, amenorrea, frigidez.
Piel.	Menor humedad.	Sequedad, prurito, dermatitis, erupciones.
Energía.	Aumento de gasto energético, aumento del consumo de oxígeno.	Fatiga fácil.
Corazón.	Aumento del trabajo cardiaco.	Hipertensión.

Nota. Nogareda (sf, p.4)

2.4.1.5. Enfoque cognitivo – transaccional del estrés:

Richard Stanley Lazarus, nacido el 3 de Mayo de 1922 y fallecido en California el 24 de Noviembre de 2020, fue un famoso psicólogo estadounidense; trabajó como profesor en el área de Psicología de la universidad de California, Berkeley; su aporte implica los estudios sobre las emociones y estrés en especial con relación a la cognición.

En la teoría del estrés la describe como transaccional, es decir los acontecimientos externos no afectan directamente, puesto que las respuestas emocionales y de estrés dependen de cómo el sujeto los evalúe. Ahora bien, el describe

la teoría centrada en la situación que enfatiza en la descripción y medición del tipo de condiciones que generan “estrés”; y también indica sobre la teoría centrada en la respuesta describiendo y midiendo reacciones físicas y psicológicas que se presentan.

Los resultados de las investigaciones señalan que las situaciones determinadas como estresantes no implican estrés en todas las personas y que no todos reaccionan de la misma manera, más aún existen reacciones que podrían ser normales o están relacionadas a indicadores de activación fisiológica, cognitiva o conductual y podrían ser señales de estrés por su recurrencia en el tiempo. Fue en función de estas dificultades que diversos autores, especialmente Lazarus, propusieron que el estrés es un proceso de transacción entre una situación (interna o externa) que posee determinadas características y una persona que valora la situación en función de sus propias metas, valores, experiencia, etc.

Junto a Judah Folkman y Raymond Launier, Lazarus desarrollaron el proyecto “Estrés y afrontamiento” en la cual describieron una teoría comprensiva sobre el estrés, las emociones, la valoración cognitiva y el afrontamiento; años más tarde Richard Lazarus hizo énfasis en su estudio sobre las emociones, concluyendo que el estudio del estrés era parte del estudio de las emociones y no al revés. El mencionaba que al centrarse en las emociones durante el proceso de estrés se ofrecía más cantidad de información sobre el proceso que ninguna otra variable indicaba, afirmaba también que los conceptos estrés, emociones y afrontamiento juntos forman una unidad conceptual, siendo emoción el concepto supraordinal, porque incluye el estrés y el afrontamiento" (Lazarus & Folkman, 1984, pág. 36).

Lazarus y Folkman mencionan que existe una relación entre persona y entorno, y que la esencia de esta transacción es la valoración personal de la situación psicológica; además indican que para que se dé un proceso de estrés se debe contar con dos

elementos: **la valoración cognitiva** y **las estrategias de afrontamiento**.

La valoración cognitiva, está referida al proceso que determina las consecuencias de un hecho ocurrido puede provocar en la persona, para ello se clasifica en tres etapas:

a. **Valoración primaria:** Es decir el sujeto se pregunta si el evento es peligroso o no, es decir la persona intenta identificar el efecto que tiene sobre su bienestar ciertas situaciones. Es, por ello que, se cuestiona preguntas como:

   - ¿Esta situación es perjudicial o me beneficia en algo?
   - ¿Las implicancias serán ahora o en el futuro?
   - ¿De qué forma?

   Además, dentro de esta valoración se encuentran tres puntos adicionales:

   - Es irrelevante: Porque la situación no tiene consecuencias para el individuo.
   - Benigno positiva: Las consecuencias del encuentro con la situación son positivas pues intentan llegar hacia el bienestar.
   - Estresantes: El sujeto juzga que sus intereses están en juego y se debe determinar tres evaluaciones:
     - Evaluación de daño o pérdida, en donde el individuo ha sufrido de algún perjuicio.
     - Evaluación de amenaza, es decir los daños todavía no han sucedido, pero podría suceder en el futuro.
     - Evaluación de desafío, la persona evalúa que puede ganar o perder, al menos si utilizará algunas estrategias de afrontamiento.

b. **Valoración secundaria**: En esta etapa el individuo utilizará sus propias habilidades de afrontamiento, solución de problemas, habilidades sociales, búsqueda de apoyo social es decir se forma una idea sobre la capacidad que siente la persona para afrontar la situación estresante.

c. **Reevaluación:** En donde la situación anteriormente valorada adquiere otro carácter que el original, si el entorno cambia o la persona empieza a considerar la situación en forma diferente.

Para Lazarus y Folkman existen elementos que intervienen en el proceso de estrés:

a. **Los estímulos:** Que se refieren a los acontecimientos externos, situaciones cotidianas, físicas, sociales.
b. **Las respuestas:** Son situaciones subjetivas, cognitivas, comportamentales y no pueden ser adecuadas.
c. **Los mediadores:** Se evalúa al estímulo como amenazante y los recursos de afrontamiento. Esta es la parte clave de la investigación.
d. **Los moduladores:** Son los factores que podrían hacer que la situación estresante aumente o se disipe de alguna manera, pero no lo provocan ni lo impiden.

Puedo concluir esta parte, explicando que el estrés es un proceso complejo y según este enfoque implica una relación entre factores ambientales, los recursos sociales e individuales que posea el individuo y así enfrente la situación estresante.

2.4.1.6. Estrés académico:

Hoy en día los estudiantes perciben conflictos en su vida escolar como la interacción con los compañeros, con los docentes, en el interior de las aulas asimismo en su vida familiar y social con el paso del tiempo conllevará al enfrentamiento por alcanzar sus metas. Además, puedo mencionar que el estrés escolar puede estar presente durante todo el año escolar pues el estudiante debe adaptarse a las situaciones que se le presenten pues implica el conocer nuevos compañeros, acomodarse al sistema en la institución, al ritmo de trabajo de los docente, la entrega de tareas, el cansancio cognitivo, la cuestión de disciplina y reglas en el colegio, probablemente algún caso de bullying, el aumento de casos de violencia, en fin son varios los indicadores que implican cierto malestar en el

estudiante.

Para Barraza Macía (2011), en su artículo “La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento”, realiza una revisión de su investigación del 2006 y expone sus ideas sobre el estrés académico desde un punto de vista sistémico, para lo cual se debe guiar mediante el proceso que se enuncia a continuación:

1° De manera general el entorno en el que participa el estudiante, y de manera específica el maestro cuando este le plantea al alumno realice ciertas actividades.

2° En esta parte, es el estudiante quien se cuestiona si puede hacerlo o no.

3° En esta parte, el alumno, percibe la existencia de fuentes de estrés, si es que existen.

4° Para esta parte, si se encuentran estresores que ocasionan un desequilibrio, entonces se manifestaran algunos síntomas como: irritabilidad, ansiedad, dolores de cabeza.

5° Es en este momento que se origina un segundo proceso de valoración para conocer cómo afrontar la situación.

6° En esta secuencia, el sistema del estudiante ya sabe qué acciones realizar y las aplica.

7° Si las estrategias de afrontamiento utilizadas son satisfactorias entonces, Barraza concluye que, el sistema recupera su equilibrio sistémico; si las estrategias no son las alcanzadas debe hacerse un tercer proceso, por lo tanto, se necesita hacer un ajuste de estrategias.

Con todas estas consideraciones, el investigador, define al estrés académico como “ El proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una

serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (p. 10).”

Es así como, se puede encontrar a tres componentes sistémicos: estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output). Para ello se muestra el siguiente organizador visual, como referencia del modelo sistémico propuesto por Barraza, Figura 3 Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico.

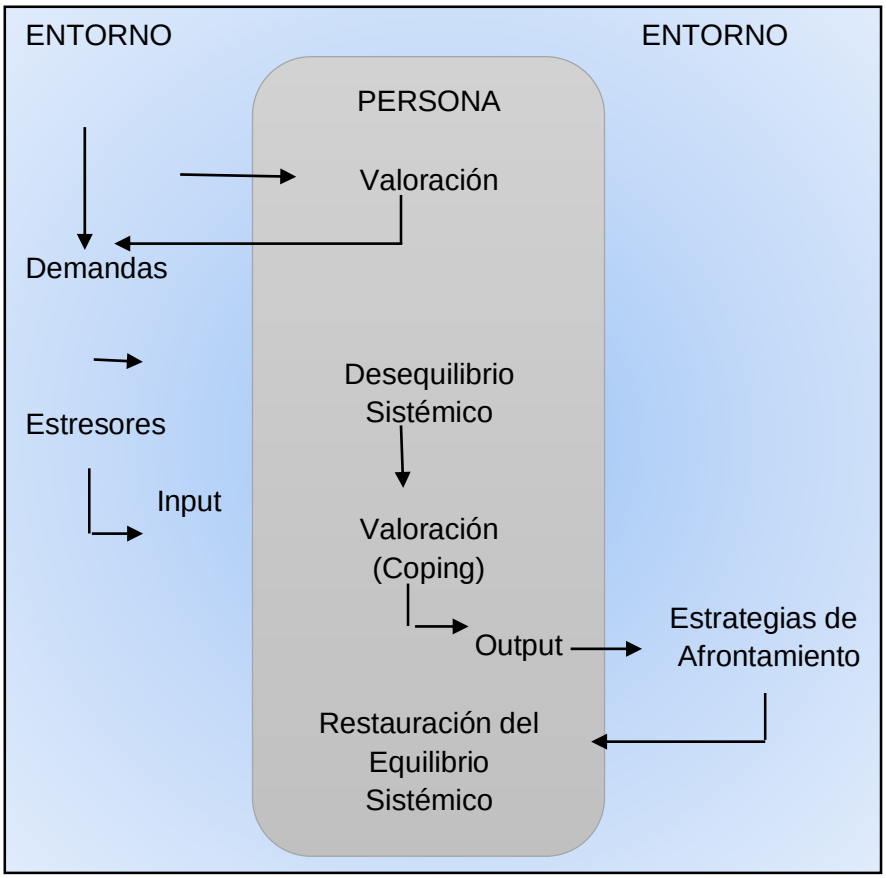

Figura 3 Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

Nota: Tomada de “Un modelo conceptual académico para el estudio del estrés académico” en Dialnet, por A. Barraza 2010, (p. 124)

2.4.1.6.1. Niveles de estrés académico:

Se denomina nivel de estrés a la intensidad con que los síntomas son experimentados por los participantes, para ello se utiliza una escala cualitativa que va de menor a mayor y comprende las categorías: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

2.4.2. Afrontamiento:

Este término traducido al inglés es conocido como *coping* y se utiliza de manera amplia para referirse a estudios de estrés y a adaptación de situaciones estresantes.

Muchos investigadores consideran que el afrontamiento se da a respuestas ante situaciones estresantes y de alguna forma se ejecutan para controlarlas o rechazarlas. Por ejemplo, Lipowski (1970), menciona que el afrontamiento son todas la actividades cognitivas y motoras que una persona enferma emplea para preservar su organismo e integridad física para recuperar su reversibilidad de mejoría y compensarla ante la limitación de cualquier irreversibilidad de la mejoría.

San Juan Guillén (1996), menciona en su libro “Intervención psicosocial” que María Moliner (1987), considera que el afrontamiento se identifica en gran medida con la confrontación, es decir: cotejar, carear, enfrentarse incluso con opiniones o juicios de valor, por lo que es mejor ver la situación y enfrentar la realidad que engañarse.

Lazarus, Richard S., Folkman, Susan, conceptualizan al afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes constantemente que se desarrollan para controlar demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Hernández Zamora, Olmedo Castejón, & Ibañez Freire, 2004).

Para Cayput y Roy, el afrontamiento es entendido como los esfuerzos comportamentales y cognitivos que realiza la persona para atender las demandas del

ambiente, actúan como un todo para mantener sus procesos vitales y su integridad (Gutiérrez López, 2009, págs. 201-213).

Los procesos innatos se desarrollan como estrategias de aprendizaje a lo largo de la vida, los cuales van respondiendo a estímulos del entorno, a partir de ellos el individuo enfrenta, interactúa y aplica un significado a los eventos y, pueden utilizar o estilos de afrontamiento o, generar respuestas, estrategias.

Finalmente, se puede mencionar que Sandín y Chorot (2003), conceptúa al afrontamiento como un mediador entre las situaciones estresantes a las que están sometidas las personas, los recursos personales y sociales con los que cuentan para hacerles frente y las consecuencias que se derivan para la salud física y psicológica de las personas.

2.4.1. Estrategias de afrontamiento:

Para conceptualizar las estrategias de afrontamiento se ha evaluado las afirmaciones realizadas por Castilla Roy, que fueron validadas por Gutiérrez López (2009), relacionadas con términos de la enfermería, pero en primer lugar define como la adaptación como "el proceso y el resultado por medio de la cual las personas con pensamientos y sentimientos en forma grupal o individual, utilizan la conciencia consciente y eligen para crear una integración humana y ambiental", lo cual se relaciona al sujeto con el medio ambiente y las herramientas propias o externas que utilice.

Según el modelo que de adaptación que Roy, el individuo es un sistema adaptativo pues está en interacción con el medio ambiente por lo que la persona utiliza respuestas innatas que incluyen elementos neuroquímicos, endocrinos, cognitivos y son procesados mediante la percepción, procesamiento de información, razonamiento y emociones, a los que Roy los denomina como *los cuatro modos de adaptación: modo fisiológico, autoconcepto, el rol y la interdependencia*. Desarrollando la teoría de

mediano rango del proceso de afrontamiento y adaptación con la finalidad de identificar las estrategias y las capacidades que una persona utiliza para controlar y afrontar un evento estresante.

Lazarus y Folkman, definen las estrategias de afrontamiento como "El esfuerzo cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar esas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) y que son evaluadas como algo que excede los recursos de la persona, es lo que se ha acordado denominar estrategias de afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1984). Sin embargo, esta definición difiere de otros conceptos tradicionales porque:

a. Se considera al afrontamiento como proceso y no como rasgo.

b. Se diferencia el concepto de afrontamiento y de conducta adaptativa automatizada.

c. Se evita el malentendido entre afrontamiento y dominio.

d. Se evita la confusión entre afrontamiento con el resultado obtenido.

Para estos investigadores existe una secuencia lógica: la persona evalúa la situación si es perjudicial, si es así determina rotundamente que es una situación amenazante, sufriendo de estrés psicológico, entrando a tallar los estilos de afrontamiento para manejar las demandas del entorno y así controlar los efectos negativos

A continuación, se representa en la Figura 4 Relación entre el estrés y afrontamiento.

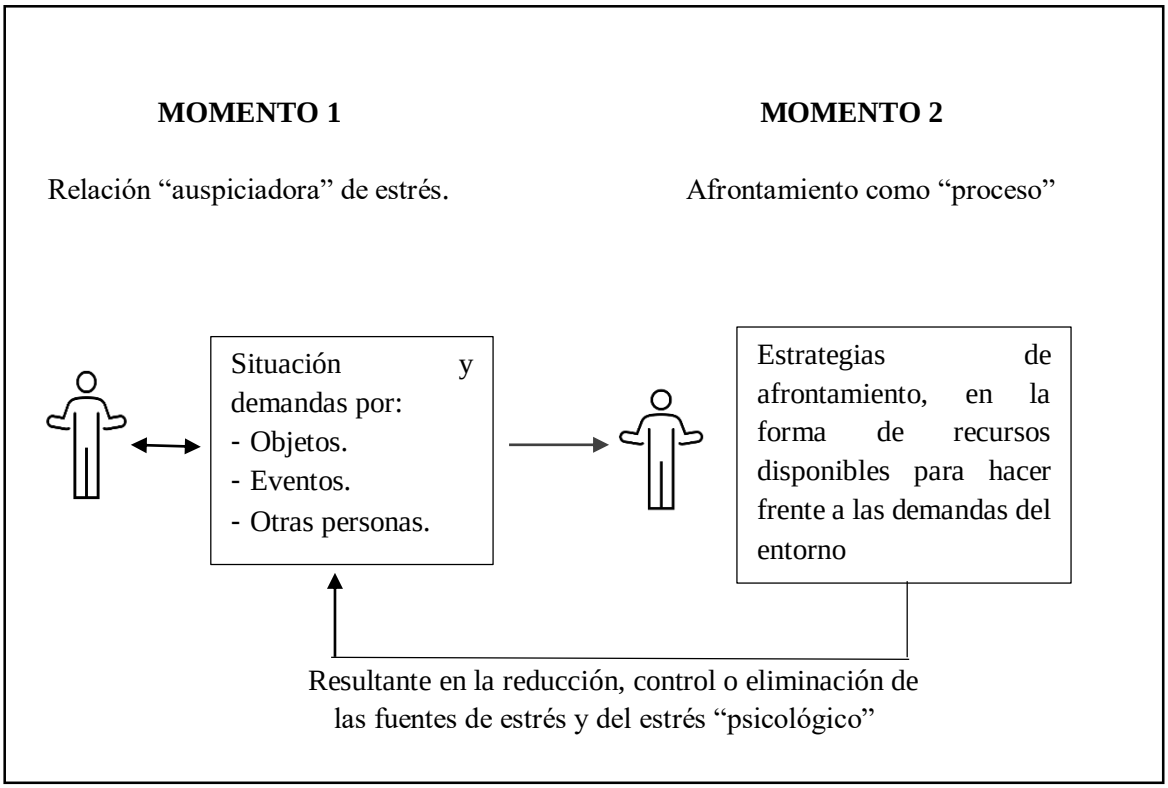

Figura 4 Relación entre el estrés y afrontamiento

Nota: Tomada de “Los pecados originales en la propuesta transaccional sobre estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman” (p. 202), J. Piña, 2009, Enseñanza e investigación en Psicología.

Las estrategias utilizadas por el sujeto están condicionadas por la forma que se perciba de la situación, además del tipo de preguntas que se plantea como por ejemplo si el evento es beneficioso o perjudicial para su salud (evaluación inicial) y, de observar los recursos que se tiene para afrontar la situación o si se puede hacer algo para alterar o cambiar el problema (evaluación secundaria)

Folkman y Lazarus (1985), utilizan un instrumento, “Ways of coping” (Modos de afrontamiento) y es elaborado tomando en cuenta entrevistas para poder delimitar los reactivos, del mismo modo evalúa una completa serie de pensamientos y acciones para manejar un evento estresante (Sorlie & Sexton, 2001). Este instrumento abarca ocho estrategias:

a. **Confrontación:** Son los intentos de solucionar directamente el evento estresante de manera directa, agresiva o arriesgada.
b. **Planificación:** El sujeto tiende a pensar y elaborar estrategias para solucionar el problema.
c. **Distanciamiento:** Es decir, las formas de alejarse del problema y evitar que le afecte.
d. **Autocontrol:** Que se refiere a los esfuerzos, para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.
e. **Aceptación de responsabilidad:** En donde, se debe reconocer el grado de responsabilidad que se tuvo frente a los eventos estresantes.
f. **Escape – evitación:** Se utiliza estrategias como el consumo de drogas, alcohol, fumar, comer en exceso, tomar medicamentos, incluso dormir más de lo acostumbrado.
g. **Reevaluación positiva:** En donde se puede captar los aspectos positivos posibles que tenga la situación estresante.
h. **Búsqueda de apoyo social:** La situación amenazadora resulta menos problemática y es capaz de mantener las emociones bajo control, siempre y cuando la persona busque de apoyo.

Las respuestas de afrontamiento se refieren también a acciones físicas o mentales en reacción a un estresor y dirigido hacía el ambiente o un estado interno.

Las estrategias de afrontamiento propuestas por Lazarus y Folkman están divididas en: *estrategias dirigidas al problema y estrategias dirigidas a la emoción*.

2.4.1.1.Afrontamiento dirigido al problema:

Son actividades o manipulaciones orientadas a modificar o alterar el problema; y sería más práctico frente a situaciones que se puedan cambiar.

Es necesario no implique sea una amenaza para el sujeto esto permite que frente a estos desajustes sea la persona quien tome una acertada decisión y pueda expresar

conformidad y sosiego, de hecho, implica madurez en su entorno.

Sin embargo, es importante diferenciar el afrontamiento *dirigido al problema* y, el afrontamiento dirigido a la *resolución del problema*. El primero apunta hacía un objetivo, además que el sujeto realice un proceso analítico enfocado a su entorno, de buscar diversas alternativas observando si son viables o no; y el segundo implica qué estrategias realmente está utilizando el sujeto.

2.4.1.2.El afrontamiento dirigido a la emoción:

Son las acciones que ayudan a regular las respuestas emocionales a las que el problema da lugar además tendrían un impacto adaptativo en situaciones que difícilmente podrían ser cambiadas.

Para comprender mejor este tipo de afrontamiento, lo primero que se debe realizar es la previa evaluación en la que el sujeto percibe que no puede hacer nada para modificar las condiciones adversas de su entorno y utiliza procesos cognitivos como la evitación de la situación, minimización, distanciamiento, comparaciones; con la finalidad de disminuir cargas emocionales.

Las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando se percibe un nivel de estrés incontrolable, como el experimentado ante el peligro de muerte.

Si hablamos del afrontamiento individual, es la persona quien define su actitud hacia la solución de un problema ante eventos críticos o estresantes, concretizando el tipo de estrategia utilizará; mientras que el afrontamiento familiar busca regular las tensiones que enfrentan y garantizan la salud de sus integrantes.

Las estrategias centradas en las emociones incluyen algunas categorías como las que serán desarrolladas a continuación:

2.4.1.3.Apoyo social y emocional:

En los años 50 nace el término de red de apoyo social y, es Elizabeth Bott (1900), quien la define como una configuración social en la que ciertas unidades externas que la forman están interrelacionadas entre sí. Luego, Kaplan (1974), lo conceptualiza como lazos perdurables que implican la relación entre lo psicológico y lo físico (Aranda B. & Pando M., 2013).

Actualmente, este criterio se centra en el soporte moral, de simpatía y comprensión y, la relación que tiene con el afrontamiento es que la persona debe aceptar la situación estresante y aprender a afrontarla, el sujeto es capaz de mantener bajo control sus emociones, así como de la relación con su entorno que es pilar fundamental como escape a comunicar sus pensamientos y sentimientos.

Frecuentemente, la falta de apoyo se relaciona con enfermedades físicas o mentales, y están ligadas con depresión, neurosis, así como el mismo hecho que algunas personas no socialicen en grupos grandes.

Podemos percibir en los últimos años la gran importancia que implica mantener una buena salud física y mental, y es que socializar permite superar factores de riesgo, sin olvidar que no solo afecta a la persona involucrada sino también a sus familiares o cuidadores.

- **El apoyo en la religión:** Esta estrategia es positivamente utilizada en la salud y así frenar de alguna manera el estrés. Una de las formas para afrontar está ligada con el perdón, la purificación o confesarse, los que sirven como parámetros de una buena salud emocional.

Además, está elaborada para que las personas encuentren solución al problema, de un encontrar un propósito para empezar a utilizarla, de sentir confort emocional, y poder socializar. Sin embargo, podemos también mencionar que algunas personas

"fanáticas" distorsionan este criterio, llevando a que se centren hacía otra clase de creencias como la brujería o ritos que desencadenan situaciones complejas o incluso la muerte.

- **Reinterpretación positiva y crecimiento:** Para este criterio, lo importante es que se le pide al sujeto pueda manejar el estrés y no hablar de la situación estresante; solo así se podrá central en el problema.
- **Liberación positiva:** Con esta estrategia, lo que se pretende es aprender de las dificultades buscando los puntos positivos que tenga la situación estresante y así generar ideas que puedan orientar al afrontamiento positivo de la situación.
- **Negación:** El sujeto actúa como si la situación no existiera, para que así se reduzca el nivel de estrés.
- **Liberación hacía las drogas:** Lo que implica el uso de alcohol o drogas para evitar pensar en el estresor.

Se puede incluir también como ideas adicionales al afrontamiento, las propuestas por Solís Manrique y Vidal Miranda (2006), en su artículo "Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes", donde se refieren al afrontamiento como procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser cambiantes y, las incluidas por Martínez Uribe y Morote Ríos (2001), en su artículo: "Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento", donde llegan a la conclusión que los problemas más frecuentes que enfrentan los adolescentes están relacionados con la preocupación por terminar sus estudios superiores y obtener un estatus social altamente valorado del mismo modo no defraudar a sus padres. Así mismo, concluyen que los adolescentes se enfrentan a las fuentes de estrés como el éxito académico, al fracaso escolar, considerado como un factor de riesgo ocasionando sentimientos encontrados o incapacidad para afrontar situaciones como estas.

Brevemente, para comentar sobre el impacto que el afrontamiento está ligado con el tema de los adolescentes ya que, de acuerdo con conclusiones en la investigación sobre preocupaciones de ellos, se arriba a lo siguiente:

Los adolescentes de menor nivel socioeconómico y menor edad se preocupan por los conflictos y problemas económicos dentro del núcleo familiar puesto que esta etapa el sujeto se encuentra más sensible, además consideran difícil poder enfrentar y afrontar situaciones incómodas con sus padres por lo que los cuestionamientos son constantes, al igual que los reclamos puesto que los padres son la base fundamental de la formación de la personalidad del adolescente, así como la fuente de soporte y protección.

2.5. Definiciones conceptuales:

2.5.1. Afrontamiento:

Conceptualizan al afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes constantemente que se desarrollan para controlar demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo

2.5.2. Estrés académico:

Martínez Díaz y Díaz Gómez (2007, págs. 11-22), definen al estrés académico como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.

2.6. Formulación de la hipótesis:

El estrés académico conlleva a reacciones psicofisiológicas, en los estudiantes de tercer grado de secundaria de la IE San Ramón, afectando su homeostasis del organismo por estímulos del entorno, dándose como respuesta a esta situación un afrontamiento o desordenes en el comportamiento que de alguna forma se ejecutan para controlarlas o rechazarlas buscando alivio, recompensa y equilibrio ante el problema estresor.

2.7. Matriz Operacionalización de variables, dimensiones e indicadores:

Tabla 2 *Niveles de estrés académico y su afrontamiento en estudiantes tercer grado de secundaria de la IE San Ramón-Cajamarca 2017.*

Variables	***Definición conceptual***	***indicador***	***Dimensiones***	***Escala de medición Test. Inventario SISCO***
Variable Independiente ***Estrés académico***	Agente desencadenante, es un factor que afecta a la homeostasis del organismo, puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional	Características Psicometría del estrés	Nivel de intensidad	(01 ítem)
			Frecuencia de estímulos	(08 ítem)
			Frecuencia de síntomas	(15 ítem)
			Frecuencias uso de estrategias.	(06 ítem)
Variable dependiente ***Afrontamiento***	Reacciones desbordantes por estrés cuyas técnicas son la resolución de problemas la autocrítica como expresión de emociones, pensamiento desiderativo, apoyo emocional para la restructuración	Estrategias de afrontamiento	Dimensiones	Inventario (CSI)
			• Resolución de problemas (RP)	9, 17, 25, 33.
			• Autocritica (AUC)	2, 10, 18, 26, 34.
			• Expresión emocional (EEM)	3, 11, 19, 27, 35.
			• Pensamiento desiderativo (PDS)	4, 12, 20,28, 36.
			• Apoyo social **(APS)**	5, 13, 21, 29, 37.
			• Reestructuración cognitiva. (**REC)**	6, 14, 22, 30, 38

Variables	*Definición conceptual*	*indicador*	*Dimensiones*	*Escala de medición Test. Inventario SISCO*
	cognitiva para evitar problemas		• Evitación de problemas. **(EVP)**	7, 15, 23, 31, 39.
			• Retirada social. **(R.S)**	8, 16, 24, 32, 40

Tabla 3 *Matriz de consistencia*

Título: Nivel de estrés académico y afrontamiento en estudiantes del tercer grado nivel secundario de la Institución Educativa San Ramón - Chontapaccha Cajamarca 2017.							
Problema	**Objetivo**	**Hipótesis**	**Variables**	**Dimensiones**	**Indicadores**	**Diseño**	**Instrumentos**
¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes del tercer grado en el nivel secundario?	**General:** Caracterizar el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento más frecuente en los estudiantes tercer grado de secundaria de la IE San Ramón-Cajamarca 2017. **Específico 1:** - Determinar la medida psicométrica del estrés académico en intensidad y frecuencia, en los estudiantes de tercer	El estrés académico conlleva a reacciones psicofisiológicas, en los estudiantes de tercer grado de secundaria de la IE San Ramón, afectando su homeostasis del organismo por estímulos del entorno, dándose como respuesta a esta situación un afrontamiento o desordenes en el comportamiento que de alguna forma se ejecutan para	- Estrés académico	- Nivel de intensidad. - Frecuencia de estímulos. - Frecuencia de síntomas. - Frecuencias uso de estrategias.	- Características Psicometría del estrés.	- Diseño no experimental.	- Test Inventario SISCO de estrés académico.

Título: Nivel de estrés académico y afrontamiento en estudiantes del tercer grado nivel secundario de la Institución Educativa San Ramón - Chontapaccha Cajamarca 2017.							
Problema	**Objetivo**	**Hipótesis**	**Variables**	**Dimensiones**	**Indicadores**	**Diseño**	**Instrumentos**
	grado de secundaria de la IE San Ramón-Cajamarca 2017.	controlarlas o rechazarlas buscando alivio, recompensa y equilibrio ante el problema estresor					
	Específico 2: - Determinar las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes de tercer grado nivel secundario en la IE San Ramón-Cajamarca 2017.		- Estrategias de afrontamiento.	- Resolución de problemas. - Autocrítica. - Expresión emocional. - Pensamiento desiderativo. - Apoyo social. - Reestructuración cognitiva - Evitación de problemas. - Retirada social.	- Estrategias de afrontamiento.		- Inventario de técnicas de afrontamiento CSI.

CAPÍTULO III. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

3.1.Tipo de investigación:

Se ha utilizado una investigación de tipo descriptiva, es decir conocer cuál es el nivel de estrés de los estudiantes y las formas de afrontamiento de los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa "San Ramón".

3.2.Diseño de investigación:

Es un diseño no experimental, puesto que observamos los fenómenos tal y como se ven sin intervenir en su desarrollo.

3.3.Área de investigación:

Esta investigación está relacionada con el campo de la psicología, el ámbito educativo y sociológico.

3.4.Muestra:

Se trabajó con toda la población del Tercer Grado del nivel secundario de la I.E. "San Ramón", con estrés académico siendo nuestra muestra 202 alumnos; por lo que se ha utilizado el muestreo probabilístico.

3.5.Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

3.5.1. Test Inventario SISCO de estrés académico:

Propuesto por Arturo Barraza Macías (2011).

El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por **31** ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el **nivel de intensidad del**

estrés académico.

- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como **estímulos estresores**.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la **frecuencia** con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la **frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.**

3.5.2. Test: Inventario de técnicas de afrontamiento: (CSI)

Autor: Tobin, Holroyd. Adpatada por Cano García, Rodríguez Franco y García Martínez (2007).

Descripción:

El presente test, consta de 40 preguntas, las cuales deben ser completadas utilizando valores como: (0) en absoluto, (1) un poco, (2) bastante, (3) mucho, (4) totalmente. Y, consta de las siguientes dimensiones:

Tabla 4 *Dimensiones inventario técnicas de afrontamiento*

Dimensiones	Ítems
Resolución de problemas **(RP)**	1, 9, 17, 25, 33.
Autocritica **(AUC)**	2, 10, 18, 26, 34.
Expresión emocional **(EEM)**	3, 11, 19, 27, 35.
Pensamiento desiderativo **(PSD)**	4, 12, 20,28, 36.
Apoyo social **(APS)**	5, 13, 21, 29, 37.
Reestructuración cognitiva. (**REC)**	6, 14, 22, 30, 38.
Evitación de problemas. **(EVP)**	7, 15, 23, 31, 39.

Dimensiones	Ítems
Retirada social. **(R.S)**	8, 16, 24, 32, 40

Nota: Tomada de Tobin Holroyd (1982)

3.6.Técnicas para el procesamiento y análisis de datos:

Los datos se recolectaron usando los instrumentos mencionados en el anexo. Después de ser recolectados los cuestionarios, han sido revisados minuciosamente para determinar las posibles fuentes de error. Luego se ingresaron a una base de datos en Excel para su exportación al programa estadístico IBM SPSS Statistics v.24 en donde se obtuvieron los cuadros y gráficos que nos ayudaron a elaborar las conclusiones respectivas.

3.7.Interpretación de datos:

Estudiantes que cursan el tercer grado nivel secundario de la Institución Educativa "San Ramón"

3.8.Aspectos éticos de la investigación.

En la presente investigación se reconocerá la imparcialidad y justicia que permitan a los demás investigadores se beneficien con los aportes brindados en el presente proyecto.

Es importante recalcar que se debe proteger los derechos y el bienestar de las personas y las comunidades cuya vulnerabilidad afecte la toma de decisiones de manera autónoma.

Se hizo firmar el documento de consentimiento informado a los estudiantes.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.Resultados y discusión:

A continuación, se presentan los resultados de la investigación, en primer lugar, mostraremos los resultados obtenidos sobre el nivel de estrés académico, luego los resultados sobre las técnicas frecuentes de afrontamiento.

4.1.1. Estrés académico:

Tabla 5 *Resultados estrés académico en la I.E. "San Ramón" - Chontapaccha*

Nivel de estrés	N	%
Muy bajo	20	9.9
Bajo	40	19.8
Medio	110	54.5
Alto	27	13.4
Muy alto	5	2.5
Total	**202**	**100.0**

Interpretación: Del total de 202 estudiantes, tenemos 110 (54.5%) manifestaron un nivel de preocupación o nerviosismo medio de estrés académico, seguido de 40 estudiantes (19.8%) que sintieron un bajo porcentaje de estrés por los temas académicos, mientras que solamente 05 estudiantes, vale decir (2,5%) presentan un nivel muy alto de estrés por los aspectos académicos.

4.1.1.1.Frecuencia de estrés:

Tabla 6 *Frecuencia de estrés en los estudiantes de la I.E. "San Ramón" – Chontapaccha*

	Nunca		**Rara vez**		**Algunas veces**		**Casi siempre**		**Siempre**		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	n	%
Competencia con los compañeros del grupo	23	11.4	75	37.1	86	42.6	16	7.9	2	1.0	202	100.0
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	8	4.0	50	24.8	84	41.6	29	14.4	31	15.3	202	100.0
La personalidad y el carácter del profesor	22	10.9	73	36.1	76	37.6	20	9.9	11	5.4	202	100.0
Las evaluaciones de los profesores	9	4.5	36	17.8	88	43.6	44	21.8	25	12.4	202	100.0
El tipo de trabajo que te piden los profesores	12	5.9	67	33.2	75	37.1	45	22.3	3	1.5	202	100.0
No entender los temas que se abordan en la clase	13	6.4	89	44.1	71	35.1	25	12.4	4	2.0	202	100.0
Participación en clase	19	9.4	64	31.7	78	38.6	34	16.8	7	3.5	202	100.0
Tiempo limitado para hacer el trabajo	6	3.0	47	23.3	78	38.6	44	21.8	27	13.4	202	100.0

Fuente: Aplicación de test sobre estrés académico a estudiantes del Tercer Grado de la I.E. "San Ramón" – Chontapaccha, 2017.

Interpretación: De los 202 estudiantes evaluados, 89 (44.1%) indicaron que rara vez no entienden los temas que se abordan en clase, además 88 (43.6%) manifestaron que algunas veces sienten estrés ante las evaluaciones de los profesores, mientras que 07 estudiantes es decir (3.5%) percibieron estrés cuando participan en clase; y sólo 02 estudiantes (1.0 %) manifestaron que perciben estrés debido a la competencia con los compañeros del grupo.

4.1.1.2. Reacciones físicas frente al estrés:

Tabla 7 *Reacciones físicas frente al estrés.*

	Nunca		**Rara vez**		**Algunas veces**		**Casi siempre**		**Siempre**		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Trastornos en el sueño	84	41.6	64	31.7	38	18.8	13	6.4	3	1.5	202	100.0
Fatiga crónica	58	28.7	73	36.1	50	24.8	18	8.9	3	1.5	202	100.0
Dolores de cabeza o migrañas	54	26.7	91	45	47	23.3	8	4.0	2	1.0	202	100.0
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	90	44.6	80	39.6	25	12.4	6	3.0	1	0.5	202	100.0
Rascarse, morderse las uñas, frotarse	50	24.8	81	40.1	43	21.3	18	8.9	10	5.0	202	100.0
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	44	21.8	78	38.6	53	26.2	21	10.4	6	3.0	202	100.0

Fuente: Aplicación de test sobre estrés académico a estudiantes del Tercer Grado de la I.E. “San Ramón” – Chontapaccha, 2017.

Interpretación: Del total de 202 alumnos evaluados, observamos que 91 (45.0%) indicaron que rara vez han presentado dolores de cabeza o migrañas, además 90 (44.6%) manifestaron que nunca han sufrido de problemas de digestión, dolor abdominal o diarreas; asimismo 53 (26.2%) han mencionado que algunas veces han sentido somnolencia o mayor necesidad de dormir; mientras que 3 (1.5%) mostraron que siempre han manifestado trastornos de sueño, del mismo modo 3 (1.5%) han sentido fatiga crónica y, por último 2 (1.%) siempre percibieron dolores de cabeza o migrañas.

4.1.1.3.Reacciones psicológicas frente al estrés:

Tabla 8 *Reacciones psicológicas frente al estrés 2017*

	Nunca		**Rara vez**		**Algunas veces**		**Casi siempre**		**Siempre**		Total	
	N	%	n	%	n	%	N	%	N	%	N	%
Inquietud	29	14.4	94	46.5	58	28.7	16	7.9	5	2.5	202	100.0
Sentimientos de depresión y tristeza	47	23.3	96	47.5	42	20.8	13	6.4	4	2.0	202	100.0
Ansiedad, angustia o desesperación	60	29.7	89	44.1	43	21.3	9	4.5	1	0.5	202	100.0
Problemas de concentración	32	15.8	71	35.1	69	34.2	27	13.4	3	1.5	202	100.0
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	62	30.7	94	46.5	35	17.3	9	4.5	2	1.0	202	100.0

Fuente: Aplicación de test sobre estrés académico a estudiantes del Tercer Grado de la I.E. "San Ramón" – Chontapaccha, 2017.

Interpretación: Del total de 202 estudiantes, observamos que 96 (47.5%) rara vez manifiestan sentimientos de depresión y tristeza, seguidamente 94 (46.5%) rara vez presentan sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad; en la misma proporción 94 (46.5%) indican que rara vez sintieron angustia o inquietud. Además, 60 (29.7%) indicaron que nunca sintieron ansiedad, angustia o depresión. Finalmente, 3 (1.5%) siempre perciben problemas de concentración y 2 de ellos, es decir el (1.0%) una mínima cantidad indican que notaron sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

4.1.1.4.Reacciones comportamentales:

Tabla 9 *Reacciones comportamentales frente al estrés 2017*

	Nunca		**Rara vez**		**Algunas veces**		**Casi siempre**		**Siempre**		Total	
	n	%	N	%	N	%	N	%	n	%	n	%
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir	62	30.7	107	53.0	31	15.3	1	0.5	1	0.5	202	100.0
Aislamiento de los demás	87	43.1	77	38.1	29	14.4	7	3.5	2	1.0	202	100.0
Desgano para realizar las labores escolares	34	16.8	89	44.1	63	31.2	11	5.4	5	2.5	202	100.0
Aumento o reducción del consumo de alimentos	59	29.2	85	42.1	40	19.8	16	7.9	2	1.0	202	100.0

Fuente: Aplicación de test sobre estrés académico a estudiantes del Tercer Grado de la I.E. “San Ramón” – Chontapaccha 2020.

Interpretación: Del total de 202 estudiantes, obtenemos 107 (53%) rara vez reaccionaron conflictivamente, polemizando o discutiendo, un número considerable 44.1% (63 estudiantes) rara vez ha sentido desgano para realizar las labores escolares, asimismo 43.1%, es decir 87 alumnos nunca

ha sido aislado por los demás, por último, el 1% siempre se aísla de los demás y en el mismo porcentaje 1% o aumenta o reduce el consumo de sus alimentos.

4.1.2. Estrategias de afrontamiento:

Tabla 10 *Estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de la I.E. "San Ramón" – Chontapaccha 2017.*

	Nunca		**Rara vez**		**Algunas veces**		**Casi siempre**		**Siempre**		Total	
	n	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Habilidad asertiva	8	4.0	45	22.3	85	42.1	51	25.2	13	6.4	202	100.0
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	6	3.0	43	21.3	82	40.6	57	28.2	14	6.9	202	100.0
Elogios a sí mismo	27	13.4	51	25.2	69	34.2	36	17.8	19	9.4	202	100.0
La religiosidad	35	17.3	68	33.7	68	33.7	19	9.4	12	5.9	202	100.0
Búsqueda de información sobre la situación	26	12.9	49	24.3	83	41.1	35	17.3	9	4.5	202	100.0
Ventilación y confidencia	29	14.4	72	35.6	69	34.2	26	12.9	6	3.0	202	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del Tercer Grado de la I.E. "San Ramón" – Chontapaccha, 2017.

Interpretación: Del total de 202 alumnos, obtenemos 85 (42%) indicaron que algunas veces utilizaron habilidades asertivas, una cantidad considerable algunas veces han utilizado como estrategia de afrontamiento buscar información sobre la situación, seguido de 82 estudiantes (40.6%)

que algunas veces elaboran un plan y ejecutan sus tareas, sin embargo, sólo 8 estudiantes, es decir 4% nunca utilizan habilidades asertivas y, 6 estudiantes (3%) nunca elaboran un plan de ejecución para sus tareas.

4.1.2.1.Resolución de problemas:

Tabla 11 Resolución de problemas

	En absoluto		**Un poco**		**Bastante**		**Mucho**		**Totalmente**		Total	
	n	%	N	%	N	%	N	%	n	%	n	%
Luché para resolver el problema	9	4.5	42	20.8	71	35.1	51	25.2	29	14.4	202	100.0
Me esforcé para resolver los problemas	15	7.4	34	16.8	67	33.2	47	23.3	39	19.3	202	100.0
Hice frente al problema	23	11.4	53	26.2	67	33.2	36	17.8	23	11.4	202	100.0
Supe lo que había que hacer	17	8.4	54	26.7	59	29.2	45	22.3	27	13.4	202	100.0
Mantuve mi postura y luché por lo que quería	12	5.9	43	21.3	63	31.2	48	23.8	36	17.8	202	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del Tercer Grado de la I.E. “San Ramón” – Chontapaccha, 2017.

Interpretación: Del total de alumnos encuestados, 202, observamos 71 (35%) lucharon bastante para resolver el problema, además 33.2%, es decir 67 estudiantes, bastante hicieron por enfrentar el problema. Por otro lado 12 (5.9%) mantuvieron su postura y en absoluto lucharon por lo que querían, mientras que 9 (4.5%) en absoluto lucharon por resolver el problema.

4.1.2.2.Autocrítica:

Tabla 12 Autocrítica

	En absoluto		**Un poco**		**Bastante**		**Mucho**		**Totalmente**		Total	
	n	%	N	%	n	%	N	%	N	%	N	%
Luché para resolver el problema	9	4.5	42	20.8	71	35.1	51	25.2	29	14.4	202	100.0
Me esforcé para resolver los problemas	15	7.4	34	16.8	67	33.2	47	23.3	39	19.3	202	100.0
Hice frente al problema	23	11.4	53	26.2	67	33.2	36	17.8	23	11.4	202	100.0
Supe lo que había que hacer	17	8.4	54	26.7	59	29.2	45	22.3	27	13.4	202	100.0
Mantuve mi postura y luché por lo que quería	12	5.9	43	21.3	63	31.2	48	23.8	36	17.8	202	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del Tercer Grado de la I.E. "San Ramón" – Chontapaccha 2017

Interpretación: Del total de 202 alumnos, obtenemos que 71 (35.1%) indicaron que lucharon bastante para resolver el problema, seguido de 67 estudiantes (33.2%) que manifestaron que se esforzaron bastante para resolver los problemas, asimismo 67 alumnos (33.2%) que hicieron bastante para hacer frente al problema, por el contrario 9 de ellos, que resulta el (4.5%) quienes en absoluto lucharon para resolver el problema y, finalmente 12 de ellos (5.9%) en absoluto hicieron algo para mantener su postura y luchar por lo que querían.

4.1.2.3.Expresión emocional:

Tabla 13 *Expresión emocional*

	En absoluto		**Un poco**		**Bastante**		**Mucho**		**Totalmente**		Total	
	N	%	n	%	N	%	N	%	N	%	n	%
Deje salir mis sentimientos	21	10.4	64	31.7	62	30.7	43	21.3	12	5.9	202	100.0
Expresé mis emociones	18	8.9	60	29.7	62	30.7	41	20.3	21	10.4	202	100.0
Analice mis sentimientos	30	14.9	66	32.7	53	26.2	34	16.8	19	9.4	202	100.0
Dejé desahogar mis emociones	18	8.9	75	37.1	58	28.7	31	15.3	20	9.9	202	100.0
Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	36	17.8	69	34.2	52	25.7	24	11.9	21	10.4	202	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del Tercer Grado de la I.E. "San Ramón" – Chontapaccha, 2017.

Interpretación: De la muestra 202 estudiantes manifiestan que, 75 (37.1%) desahogaron un poco sus emociones, también 69 alumnos es decir (34.2%) percibieron un poco que sus sentimientos eran abrumadores y estallaron, seguido de 12 de ellos (9%) dejaron totalmente salir sus sentimientos, y en similar proporción18 estudiantes (8.9%) en absoluto expresaron sus emociones; al igual que 18 alumnos (8.9%) en absoluto desahogaron sus emociones.

4.1.2.4.Pensamiento desiderativo:

Tabla 14 *Pensamiento desiderativo*

	En absoluto		**Un poco**		**Bastante**		**Mucho**		**Totalmente**		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	n	%	n	%
Deseé que la situación nunca hubiera empezado	23	11.4	58	28.7	35	17.3	31	15.3	55	27.2	202	100.0
Deseé que la situación no existiera	19	9.4	48	23.8	62	30.7	27	13.4	46	22.8	202	100.0
Deseé no encontrarme nunca en esta situación	17	8.4	49	24.3	62	30.7	31	15.3	43	21.3	202	100.0
Deseé poder cambiar lo que había sucedido	13	6.4	48	23.8	56	27.7	47	23.3	38	18.8	202	100.0
Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	22	10.9	48	23.8	58	28.7	47	23.3	27	13.4	202	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del Tercer Grado de la I.E. "San Ramón" – Chontapaccha 2017.

Interpretación: De la muestra 202 estudiantes, tenemos que 62 de ellos (30.7%) desearon bastante que la situación no existiera, también 62 alumnos (30.7%) hubiesen deseado no encontrarse en esa situación, además 58 estudiantes (28.7%) deseó un poco que la situación nunca hubiera empezado, del mismo modo 58 estudiantes (28.7%) deseaban bastante imaginar que las cosas podrían ser diferentes. Por otro lado, 19 alumnos (9.4%) deseó que en absoluto la situación no existiera, finalmente, 13 estudiantes (6.4%) deseó en absoluto poder cambiar lo que había sucedido.

4.1.2.5.Apoyo social:

Tabla 15 *Apoyo social*

	En absoluto		**Un poco**		**Bastante**		**Mucho**		**Totalmente**		Total	
	n	%	N	%	N	%	N	%	n	%	n	%
Encontré a alguien que escuchó mi problema	35	17.3	48	23.8	44	21.8	44	21.8	31	15.3	202	100.0
Hablé con una persona de confianza	27	13.4	50	24.8	51	25.2	39	19.3	35	17.3	202	100.0
Dejé que mis amigos me echaran una mano	24	11.9	63	31.2	58	28.7	33	16.3	24	11.9	202	100.0
Pasé algún tiempo con mis amigos	17	8.4	64	31.7	57	28.2	34	16.8	30	14.9	202	100.0
Pedí consejo a un amigo	31	15.3	56	27.7	52	25.7	38	18.8	25	12.4	202	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del Tercer Grado de la I.E. “San Ramón” – Chontapaccha 2017.

Interpretación: Del total de 202 estudiantes, observamos que 64 de ellos (31.7%) pasó un poco tiempo con sus amigos, del mismo modo el (31.2%) es decir 63 estudiantes, dejaron que un poco sus amigos les echaran una mano, finalmente sólo 17 alumnos (8.4%) en absoluto pasó algún tiempo con sus amigos.

4.1.2.6.Reestructuración cognitiva:

Tabla 16 Reestructuración cognitiva

	En absoluto		**Un poco**		**Bastante**		**Mucho**		**Totalmente**		Total	
	n	%	N	%	N	%	N	%	N	%	n	%
Repasé el problema una y otra vez	17	8.4	47	23.3	60	29.7	49	24.3	29	14.4	202	100.0
Cambié la forma en que veía la situación	12	5.9	64	31.7	62	30.7	34	16.8	30	14.9	202	100.0
Me convencí de que las cosas no eran tan malas	26	12.9	66	32.7	59	29.2	30	14.9	21	10.4	202	100.0
Me pregunté que era realmente importante	15	7.4	64	31.7	60	29.7	35	17.3	28	13.9	202	100.0
Me fijé en el lado bueno de las cosas	16	7.9	50	24.8	51	25.2	48	23.8	37	18.3	202	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del Tercer Grado de la I.E. "San Ramón" – Chontapaccha, 2017.

Interpretación: Del total de 202 estudiantes, obtenemos 66 (32.7%) indicaron que un poco se convencieron de que las cosas no eran tan malas, también un poco han utilizado como estrategia de afrontamiento cambiar la forma en que veían la situación es decir 64 (31.7%), de igual manera 64 estudiantes (31.7%) utilizaron un poco preguntándose sobre lo que era realmente importante. Por otro lado, el (7.4%) es decir 15 estudiantes se preguntó en absoluto que era realmente importante y, el (5.9%) es decir 12 alumnos utilizan en absoluto, como estrategia de afrontamiento, cambiar la forma en que veían la situación.

4.1.2.7.Evitación de problemas:

Tabla 17 *Evitación de problemas*

	En absoluto		**Un poco**		**Bastante**		**Mucho**		**Totalmente**		Total	
	n	%	N	%	n	%	N	%	n	%	n	%
No dejé que me afectara	23	11.4	61	30.2	52	25.7	35	17.3	31	15.3	202	100.0
Traté de olvidar por completo el asunto	17	8.4	66	32.7	46	22.8	40	19.8	33	16.3	202	100.0
Quité importancia a la situación	30	14.9	59	29.2	55	27.2	38	18.8	20	9.9	202	100.0
Me comporté como si nada hubiera pasado	34	16.8	51	25.2	54	26.7	42	20.8	21	10.4	202	100.0
Evité pensar o hacer algo	20	9.9	58	28.7	61	30.2	39	19.3	24	11.9	202	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del Tercer Grado de la I.E. "San Ramón" – Chontapaccha 2017.

Interpretación: El 32,7% un poco trató de olvidar por completo el asunto; el 30,2% de los estudiantes sintieron un poco el problema no les afecte; el 30,2% de ellos evitaron pensar bastante en el problema o hacer algo; 29,2% creen un poco quitaron importancia a la situación; finalmente el 26,7% consideran que hicieron bastante al comportarse como si nada hubiera pasado.

4.1.2.8.Retirada social:

Tabla 18 *Retirada social*

	En absoluto		**Un poco**		**Bastante**		**Mucho**		**Totalmente**		Total	
	N	%	N	%	n	%	N	%	N	%	n	%
Pasé algún tiempo solo	40	19.8	55	27.2	45	22.3	35	17.3	27	13.4	202	100.0
Evité estar con gente	47	23.3	58	28.7	56	27.7	23	11.4	18	8.9	202	100.0
Oculté lo que pensaba y sentía	33	16.3	65	32.2	47	23.3	33	16.3	24	11.9	202	100.0
No dejé que nadie supiera como me sentía	26	12.9	60	29.7	63	31.2	31	15.3	22	10.9	202	100.0
Trate de ocultar mis sentimientos	30	14.9	75	37.1	43	21.3	35	17.3	19	9.4	202	100.0

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes del Tercer Grado de la I.E. "San Ramón" – Chontapaccha 2017.

Interpretación: Del total de 202 estudiantes, obtenemos 66 (32.7%) mencionaron que trató un poco de olvidar por completo el evento, además han utilizado un poco como estrategia de afrontamiento quitar importancia a la situación es decir 59 (29.2%), por otro lado, el (8.9%) equivalente a 18 alumnos evitó totalmente estar rodeado de gente, asimismo 19 adolescentes (9.4%) tratan totalmente de ocultar sus sentimientos

4.2.Discusión:

El estrés académico es un problema psicológico que debe ser abordado en las instituciones, puesto que imposibilitan el efectivo rendimiento o aprendizaje de los estudiantes.

Durante esta investigación se ha medido el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento que los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa "San Ramón" utilizan con mayor frecuencia; en tal sentido se han planteado objetivos específicos como:

1. Determinar la medida psicométrica del estrés académico en intensidad y frecuencia en los alumnos mencionados y,
2. Determinar las estrategias del estrés académico.

Objetivo 1: Determinar la medida psicométrica del estrés académico en intensidad y frecuencia en los alumnos mencionados

De los resultados obtenidos puedo mencionar, que del total de 202 estudiantes evaluados 110 de ellos, es decir el 54.5% manifestaron un nivel medio de estrés; es decir la mitad de los evaluados perciben sentirse estresados académicamente, y solo 05 de ellos presentan un nivel muy alto de estrés por temas académicos.

Estos resultados me llevan a formular un una breve reflexión por parte del docente, para orientar a los estudiantes con dificultades, también sería interesante brindar atención personalizada en horas de tutoría y proporcionar un mejor servicio al alumnado, con estas acciones podrían mejorar en algo los resultados, así mismo podrían existir desajustes emocionales en los estudiantes que provoquen sentirse estresados o frente a las evaluaciones de los docentes, o miedo a participar u otros indicadores.

El estrés definitivamente conlleva a situaciones psicológicas como depresión, tristeza, ira, confusión, toma de decisiones incorrectas.

Dentro de las reacciones comportamentales más utilizadas por los estudiantes el reaccionar conflictivamente o discutir es la que obtiene mayor porcentaje, esto implica que los estudiantes pocas veces utilizan empatía o buen manejo de sus emociones, necesitan aprender de técnicas para resolver conflictos; también un número considerable rara vez ha sentido desgano para realizar sus labores académicas, originando así solicitar a los docentes utilizar estrategias para motivar constantemente a los estudiantes.

El Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB), en el capítulo III sobre las definiciones clave que definen el perfil del egreso, mencionan la definición de Competencia: "Ser competente supone comprender la situación que se debe afrontar y evaluar las posibilidades que se tiene para resolverla; esto implica identificar los conocimientos y habilidades que uno posee o que están disponibles…combinar determinadas características personales, con habilidades socioemocionales…esto permitirá al estudiante mantenerse alerta", con estas definiciones podemos relacionar que el afrontamiento es constante y los estudiantes deben estar alertas y poder reaccionar de manera más adecuada.

Objetivo 2: Determinar las estrategias de afrontamiento.

Las estrategias de afrontamiento que utilizan algunas veces los estudiantes son la aplicación de habilidades asertivas, otros estudiantes prefieren buscar información sobre el problema, en menor proporción elaboran un plan y realizan tareas, ya en menor cantidad de estudiantes nunca utilizan habilidades asertivas o nunca elaboran un plan de ejecución para sus tareas.

Para Vásquez Aguirre (2016), en su investigación sobre resiliencia y estrategias de afrontamiento en 192 estudiantes del nivel secundario, en la ciudad de Trujillo, concluye que

los alumnos presentan un nivel predominante bajo en resiliencia, la estrategia más utilizada de afrontamiento es la concentración en resolver el problema.

Además, otra estrategia dentro de la autocrítica es luchar para resolver el problema, correspondiente al 35.1%, otros estudiantes optaron por esforzarse bastante para resolver los problemas; esto quiere decir que los estudiantes detectan y aceptan sus propios errores luego puedan realizar correcciones, asumiendo de cierta forma responsabilidad con el problema que afronta.

También para afrontar las dificultades, se manifiestan ciertas formas de expresar las emociones, por lo que, el 37.1% en cierta forma desahogaron sus emociones, otro grupo de estudiantes, el 34.2% notaron un poco que sus sentimientos eran abrumadores y estallaron. La manera de cómo manifiesten las emociones negativas frente al estrés será un factor determinante para utilizar herramientas como empatía, asertividad, manejo de conflictos.

Corrales Pérez, Quijano León y Góngora Coronado (2017, págs. 58-65), en su investigación "Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida", evaluaron a 37 estudiantes del segundo grado entre 13 y 16 años y, antes del programa utilizaban el estilo de comunicación pasiva 15.3%, ya luego de aplicar el programa disminuyó a 14%. El uso de comunicación asertiva obtuvo un porcentaje de 53.4% que disminuyó a 32.3%, finalmente la comunicación agresiva prevalecía el 69.3% y logró bajar a 52.5%.

Esta información sirvió como claro ejemplo de que los estilos de comunicación deben ser regla necesaria en las instituciones para: manejar situaciones difíciles entre maestros y estudiantes, también para que el estudiante aprenda a manejar y controlar sus emociones, del mismo modo para establecer relaciones cordiales con los miembros de su hogar.

Los resultados obtenidos muestran que 62 estudiantes (30.7%) han deseado que el problema o situación que enfrentan no existiera; el mismo porcentaje de estudiantes hubiesen deseado no encontrarse en esta situación.

En realidad, esta estrategia de afrontamiento implica que el estudiante a pesar de la realidad o situación que enfrenta desearía no le esté ocurriendo, en ocasiones los estudiantes no son tan conscientes por sus deseos.

El 31.7% manifestó un poco que pasa el tiempo con los amigos, y el 31.2% de ellos permiten que sus amigos les apoyen, y es que es justamente en esta etapa en donde los adolescentes buscan apoyo por parte de sus pares, sin embargo algunos estudiantes atraviesan por momentos como la separación de sus padres, la pérdida de un ser querido, la reprobación del año escolar, el nacimiento de un hermano o hermana, el ser hijo único, en fin una serie de momentos, situaciones que implican ellos mismos busquen ayuda entre sus amigos más cercanos, sin olvidar que existen instituciones que ahora prestan servicios de ayuda no sólo para los adolescentes sino también a familias. DEMUNA, CEDRO, ONGs, así como en las instituciones educativas la presencia de los docentes y tutores es fundamental para brindar soporte emocional.

La reestructuración cognitiva es una técnica la cual permite identificar y corregir patrones negativos de pensamiento que provocan malestar, pero también significa que afrontaremos diversos eventos. Los resultados muestran que 66 estudiantes es decir el 32.7 % un poco se convencieron o afirmaron de, que las cosas no eran tan malas, lo cual implica que los estudiantes de cierta forma reconocen y se dan cuenta del evento estresante logrando un adecuado afrontamiento disminuyendo la intensidad éste.

Evitación de problemas: Los resultados obtenidos nos muestran que 66 estudiantes, es decir 32.7% un poco trató de olvidar por completo el problema, lo cual no implicó una amenaza y permitió afrontar de manera acertada, son muy pocos estudiantes que indicaron que no dejaron que el problema estresante les afectara totalmente, es decir 31 de ellos.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.Conclusiones

En relación con la medida psicométrica de estrés académico se observa que el 54.5% de estudiantes manifestaron un nivel medio de estrés, esto quiere decir que la mitad de los evaluados perciben sentirse estresados académicamente, y sólo 05 de ellos presentan un nivel muy alto de estrés frente a los temas académicos.

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas observamos que el 42% de los estudiantes prefieren tomar en cuenta las habilidades asertivas, seguidamente otra cantidad considerable indican que buscan información sobre la situación que les ha tocado vivir, se ha identificado también que los adolescentes elaboran un plan y ejecutan sus tareas.

5.2.Recomendaciones

De acuerdo, a los resultados encontrados, podemos llegar a las siguientes conclusiones:

- Se recomienda a las autoridades académicas incorporar como actividades que el docente tutor realice, aprendizaje y uso de herramientas para poder afrontar problemas estresantes, sino que además se trasladen estas estrategias a nivel familiar para que las relaciones mejoren.
- Establecer protocolos que les permita a los docentes de tutoría detectar, afrontar y orientar casos de desarrollo de los estudiantes que requieran enfrentar situaciones sin demasiada presión o malestar, involucrando en el trabajo, también a los padres de familia.
- Utilizar como tema principal la resiliencia, en temas de salud mental y educativa, para que el sujeto comprenda que siempre existirá etapas de adversidad y se deben superar,

y como parte educativa para que frente a los problemas que atraviesen desde pequeños puedan superar dificultades para alcanzar una vida adulta equilibrada, y optimista.

- Involucrar a las familias en el problema estresante, con la finalidad de ayudar en conjunto al adolescente y acompañarle en la toma de sus decisiones.
- Elaborar un plan de ayuda para los estudiantes que necesiten orientación.

LISTA DE REFERENCIAS

Aguirre Vásquez, M. S. (2017). Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Trujillo. Trujillo.

Aranda B., C., & Pando M., M. (2013). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. IIPSI, 233-245.

Barraza Macías, A. (2011). la gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Dialnet*, 36-44.

Caipo Agüero, G. E., & Villar Narro, T. E. (2015). *Relación entre los estilos de afrontamiento y rasgos de personalidad en adolescentes de la I. E. Andrés Avelino Cáceres de Cajamarca.* Cajamarca: Universidad Antonio Guillermo Urrelo.

Cano García, F. J., Rodríguez Franco, L., & García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Esp. Psiquiatr* (págs. 51-61). Sevilla: Universidad de Sevilla.

Corrales Pérez, A., Quijano León, N. K., & Góngora Coronado, E. A. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 58-65.

De la Fuente Albarrán, I., Gracia Galve, A., & Comín Anadón, E. (1999). *El estrés y el riesgo para la salud.* Zaragoza, España: MAZ. Obtenido de Revista de prevención.

Espinoza Ortiz, A. A., Guamán Arias, M. P., & Sigüenza Campoverde, W. G. (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista Cubana de Educación Superior*, 45-62.

Gómez Ortiz, V. (2005). Richard Stanley Lazarus (1922-2002). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 207-209.

Gutierrez Ingunza, K. H. (2018). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de Lima Metropolitana.* Lima: Universidad Ricardo Palma.

Gutiérrez López, C. (2009). Escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy: una propuesta metodológica para su interpretación. - *Revista de Investigaciones*, 201-213.

Hernández Zamora, G. L., Olmedo Castejón, E., & Ibañez Freire, I. (2004). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 323-336.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping.* New York: Springer Publishing Company.

Lipowski , Z. J. (1970). Physical Illness, the Individual and the Coping Processes. *Psychiatry in Medicine*, 91-102.

Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Redalyc*, 11-22.

Martínez Uribe, P., & Morote Ríos, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP*, 212-236.

Nogareda Cuixart, S. (s.f.). NTP 355: Fisiología del estrés. *NTP 355: Fisiología del estrés*, 4. España.

Piña López, J. A. (2009). Los pecados originales en la propuesta transaccional sobre estres y afrontamiento de Lazarus y Folkman. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 202.

Quito Calle, J. V., Tamayo Piedra, M. d., Buñay Barahona, D. P., & Neira Cardenas, O. S. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de Bachillerato de Unidades Educativas Particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 253-276.

San Juan Guillén, C. (1996). *Intervención psicosocial. Elementos de programación y evaluación socialmente eficaces.* Colombia: Anthropos.

Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afroontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* , 39-54.

Solís Manrique, C., & Vidal Miranda, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizán*, 33-39.

Sorlie, T., & Sexton, H. (2001). The factor structure of ``The Ways of Coping Questionnaire'' and the process of coping in surgical patients. *Personaality and individual differences*, 961-975.

Vásquez Aguirre , S. (2016). *Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Trujillo.* Trujillo.

LISTA DE ABREVIATURAS:

- DEMUNA: Defensoría municipal del niño – niña y adolescente.
- I.E: Institución educativa.
- MINEDU: Ministerio de educación.

ANEXOS

- Test: Inventario SISCO de estrés académico.
- Test: Inventario de estrategias de afrontamiento CSI

ANEXO N° 1: INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

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

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

   ☐ Si

   ☐ No

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

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

1	**2**	**3**	**4**	**5**

3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	1 (Nunca)	2 (Rara vez)	3 (Algunas veces)	4 (Casi siempre)	5 (Siempre)
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ Especifique					

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

Reacciones físicas					
	1 (Nunca)	2 (Rara vez)	3 (Algunas veces)	4 (Casi siempre)	5 (Siempre)
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas.					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones psicológicas					
	1 (Nunca)	2 (Rara vez)	3 (Algunas veces)	4 (Casi siempre)	5 (Siempre)
Incapacidad (Dificultad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de tristeza y depresión (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Reacciones comportamentales					
	1 (Nunca)	2 (Rara vez)	3 (Algunas veces)	4 (Casi siempre)	5 (Siempre)
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otras (Especifique)					
	1 (Nunca)	2 (Rara vez)	3 (Algunas veces)	4 (Casi siempre)	5 (Siempre)

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

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

ANEXO N° 2: INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (CSI)

El propósito de este cuestionario es encontrar el tipo de situaciones que causa problemas a las personas en su vida cotidiana y cómo éstas se enfrentan a estos problemas. Piense durante unos minutos en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted en el mismo mes. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, etc. Describa esta situación en el espacio en blanco de esta página. Escriba qué ocurrió e incluya detalles como el lugar, quién o quiénes estaban implicados, por lo que se dio importancia y qué hizo usted. La situación puede estar sucediendo ahora o puede haber sucedido ya. No se preocupe por si esta mejor o peor escrito o mejor o peor organizado, sólo escríbala tal y como se le ocurre. Continúe escribiendo por detrás si es necesario.

Ahora, piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0= En absoluto; 1= Un poco; 2= Bastante; 3= Mucho; 4= Totalmente

Esté seguro de que **responda a todas las frases** y de que **marca sólo un número** en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se avalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

Nombre: ……..…….. Edad: …… Fecha: ……

1.	**Luché por resolver el problema.**	0 1 2 3 4
3.	**Me culpé a mí mismo.**	0 1 2 3 4
4.	**Dejé salir mis sentimientos para reducir el estrés.**	0 1 2 3 4
5.	**Deseé que la situación nunca hubiera empezado.**	0 1 2 3 4
6.	**Encontré a alguien que escuchó mi problema.**	0 1 2 3 4
7.	**Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una manera diferente.**	0 1 2 3 4
8.	**No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado.**	0 1 2 3 4
9.	**Pasé algún tiempo solo.**	0 1 2 3 4
10.	**Me esforcé para resolver los problemas de la situación.**	0 1 2 3 4
11.	**Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché.**	0 1 2 3 4
12.	**Expresé mis emociones, lo que sentía.**	0 1 2 3 4
13.	**Desee que la situación no existiera o que de alguna manera terminase.**	0 1 2 3 4
14.	**Hablé con una persona de confianza.**	0 1 2 3 4
15.	**Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas.**	0 1 2 3 4
16.	**Traté de olvidar por completo el asunto.**	0 1 2 3 4
17.	**Evité estar con gente.**	0 1 2 3 4
18.	**Hice frente al problema.**	0 1 2 3 4
19.	**Me critiqué por lo ocurrido.**	0 1 2 3 4
20.	**Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir.**	0 1 2 3 4
21.	**Desee no encontrarme nunca más en esa situación.**	0 1 2 3 4

22.	**Dejé que mis amigos me echaran una mano.**	0 1 2 3 4
23.	**Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecen.**	0 1 2 3 4
24.	**Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más.**	0 1 2 3 4
25.	**Oculté lo que pensaba y sentía.**	0 1 2 3 4
26.	**Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran.**	0 1 2 3 4
27.	**Me recriminé por permitir que esto ocurriera.**	0 1 2 3 4
28.	**Dejé desahogar mis emociones.**	0 1 2 3 4
29.	**Deseé poder cambiar lo que había sucedido.**	0 1 2 3 4
30.	**Pasé algún tiempo con mis amigos.**	0 1 2 3 4
31.	**Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo.**	0 1 2 3 4
32.	**Me comporté como si nada hubiera pasado.**	0 1 2 3 4
33.	**No dejé que nadie supiera cómo me sentía.**	0 1 2 3 4
34.	**Mantuve mi postura y luché por lo que quería.**	0 1 2 3 4
35.	**Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias.**	0 1 2 3 4
36.	**Mis sentimientos eras abrumadores y estallaron.**	0 1 2 3 4
37.	**Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes.**	0 1 2 3 4
38.	**Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto.**	0 1 2 3 4
39.	**Me fijé en el lado bueno de las cosas.**	0 1 2 3 4
40.	**Evité pensar o hacer nada.**	0 1 2 3 4
41.	**Traté de ocultar mis sentimientos**	0 1 2 3 4
Me consideré capaz de afrontar la situación.		0 1 2 3 4

FIN DE LA PRUEBA

	REP	AUT	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES
PD								
PC								
A cumplimentar por el evaluador								