



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Efecto de un programa cognitivo conductual en el estrés académico  
de estudiantes de una institución educativa de Rioja 2023

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**  
Maestro en Intervención Psicológica

**AUTOR:**

Zuñiga Pretell, Brahayan Smith ([orcid.org/0000-0002-0905-1088](https://orcid.org/0000-0002-0905-1088))

**ASESORES:**

Mg. Adanaque Velasquez, Jenny Raquel ([orcid.org/0000-0001-6579-1550](https://orcid.org/0000-0001-6579-1550))

Mg. Hernández Vela, Jorge Antonio ([orcid.org/0000-0002-7990-682X](https://orcid.org/0000-0002-7990-682X))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos de Prevención y Promoción

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2023

## DEDICATORIA

Quiero dedicar mi tesis a Dios, quién me ha brindado la paciencia, sabiduría y fuerza para llevar a cabo esta tesis. De igual manera, a mi madre y a mis hijas mi ángel en el cielo que son mi motivación día con día.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mi familia por apoyarme incondicionalmente durante todo el proceso, lo que se ha convertido en la base para permanecer motivado y luchando por mi propósito. Esta tesis es el resultado de todos mis esfuerzos y dedicación, estoy orgulloso de decir que pude superar este desafío presentado en el camino.



**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, ADANAQUE VELASQUEZ JENNY RAQUEL, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Efecto de un programa cognitivo conductual en el estrés académico de estudiantes de una institución educativa de Rioja 2023", cuyo autor es ZUÑIGA PRETELL BRAHAYAN SMITH, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 15.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 26 de Julio del 2023

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
ADANAQUE VELASQUEZ JENNY RAQUEL <b>DNI:</b> 02888134 <b>ORCID:</b> 0000-0001-6579-1550	Firmado electrónicamente por: JRAQUELAD el 14- 08-2023 19:05:11

Código documento Trilce: TRI - 0620340



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

### **Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, ZUÑIGA PRETELL BRAHAYAN SMITH estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Efecto de un programa cognitivo conductual en el estrés académico de estudiantes de una institución educativa de Rioja 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda citatextual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro gradoacadémico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, nicopiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
BRAHAYAN SMITH ZUÑIGA PRETELL <b>DNI:</b> 70294635 <b>ORCID:</b> 0000-0002-0905-1088	Firmado electrónicamente por: BZUNIGAP el 26-07- 2023 08:58:53

Código documento Trilce: TRI - 0620355



## Índice de contenidos

Dedicatoria .....	li
Agradecimiento.....	lii
Declaratoria de Autenticidad Del Asesor.....	lv
Declaratoria de Originalidad Del Autor.....	v
Índice de Contenidos .....	vi
Índice de Tablas .....	vii
Índice de Gráficos, Figuras e ilustraciones.....	viii
Resumen .....	lx
Abstract .....	x
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	3
III. METODOLOGÍA .....	11
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	11
3.2. Variables y Operacionalización.....	12
3.3. Población, (criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis.....	13
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	13
3.5. Procedimientos .....	14
3.6. Método de análisis de datos .....	14
3.7. Aspectos éticos .....	14
IV. RESULTADOS.....	15
V. DISCUSIÓN .....	18
VI. CONCLUSIONES.....	24
VII. RECOMENDACIONES .....	25
REFERENCIAS .....	26
ANEXOS .....	35

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 .....	15
<i>Prueba de normalidad .....</i>	<i>15</i>
Tabla 2 .....	15
<i>Análisis comparativo del pre y post test de estrés académico del grupo experimental .....</i>	<i>15</i>
Tabla 3 .....	16
<i>Análisis comparativo del pre y post test en las dimensiones de estrés académico del grupo experimental .....</i>	<i>16</i>
Tabla 4 .....	16
<i>Análisis comparativo entre el grupo control y el grupo experimental en el pre test de estrés académico .....</i>	<i>16</i>
Tabla 5 .....	17
<i>Análisis comparativo entre el grupo control y el grupo experimental en el post test de estrés académico .....</i>	<i>17</i>
Tabla 6 .....	17
<i>Análisis comparativo entre el grupo control y el grupo experimental en las dimensiones del post test de estrés académico .....</i>	<i>17</i>

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: <i>Diseño de investigación</i> .....	12
--	----



## RESUMEN

El presente estudio se orientó a determinar el efecto de la aplicación de un programa cognitivo conductual en el estrés académico de estudiantes de una institución educativa en rioja 2023. Fue desarrollado por medio de un tipo de investigación aplicada de diseño cuasi experimental de nivel cuantitativo, con un grupo control y un grupo experimental de 30 participantes cada uno y el instrumento de medición SISCO de estrés académico con lo que se pudo demostrar que entre el pre y post test de estrés académico existen diferencias en el grupo experimental ( $p = .000$ ). Además, se confirmó que entre el grupo control y el grupo experimental existen diferencias en el post test de estrés académico ( $p = .000$ ).

**Palabras clave:** *Programa cognitivo conductual, estrés académico, estudiantes*

## **ABSTRACT**

The present study aimed to determine the effect of the application of a cognitive behavioral program on the academic stress of students of an educational institution in Rioja 2023. It was developed through a type of applied research of quasi-experimental design of quantitative level, with a control group and an experimental group of 30 participants each and the SISCO measurement instrument of academic stress with which it was possible to demonstrate that between the pre and post test of academic stress there are differences in the experimental group ( $p = .000$ ). In addition, it was confirmed that between the control group and the experimental group there are differences in the academic stress test ( $p = .000$ ).

**Keywords:** Cognitive behavioral program, academic stress, students

## I. INTRODUCCIÓN:

Sampaolessi (2022) explicó que en contexto académico es observable la manifestación del estrés, gracias a la presión social o las altas exigencias académicas en ocasiones sobrepasan la capacidad del estudiante. Además, Espinosa et al., (2020) se refirieron al contexto académico como una experiencia que, ante un desborde de demandas académicas inapropiadas a la capacidad del alumno, este puede tener repercusión en su desempeño producto de la reacción emocional.

Es así como, Martínez-García et al., (2020) explicaron por medio de estadísticas la presión del contexto académico donde toman la carrera de medicina como ejemplo para evidenciar que estados unidos evidencia una prevalencia del 49% de casos en estudiantes, seguido de Australia que oscila entre el 28% al 61%, mientras que la estadística mundial indicaba que del 10% al 45% es una recurrencia en cualquier parte del mundo en base a la carrera de medicina.

En congruencia con ello, (Ministerio de Salud, 2021) manifestó que el 30% de jóvenes durante el periodo de pandemia presentaron sintomatologías asociadas al trastorno de estrés en estudiantes que no poseían dicho diagnóstico con anterioridad Es por dicho motivo que, Muñoz (2018) expresó su preocupación al referir que es necesario promover programas de intervención a fin de prevenir la aparición de sintomatología que afecte al bienestar y rendimiento del estudiante.

Un ejemplo de ello, son Huallpa y Pérez (2018) quienes argumentaron que el modelo teórico cognitivo conductual es un gran recurso para el abordaje de problemas relacionados al estrés. De esta forma, queda demostrado que hay posibilidades de generar una disminución en la sintomatología del estrés en los contextos académicos. Sobre todo, cuando se enfoca en estudio en el Distrito de La Rioja donde el colegio seleccionado ha demostrado presentar una gran exigencia a los estudiantes con respecto a las tareas académicas para el hogar, lo que dio pie a generar el interés de realizar la presente investigación Es así como, a partir de ello, se planteó la siguiente interrogante: ¿Cuál es el efecto de la aplicación de un programa cognitivo conductual en el estrés académico de estudiantes de una institución educativa en rioja 2023?

Por otra parte, como justificación del estudio se observó los siguientes argumentos: posee aporte teórico debido a que se contribuye a la comprensión de la variable en nuevos contextos planteados como el ámbito académico. También posee aporte práctico y social porque es base a lo observado se estableció un programa de acorde a sus necesidades del contexto para disminuir o prevenir la sintomatología. Finalmente, posee un aporte metodológico porque se estableció la proposición de un programa idóneo para intervenir la manifestación del estrés académico.

Por lo consiguiente se enunció el sucesivo objetivo general: Determinar el efecto de la aplicación de un programa cognitivo conductual en el estrés académico de estudiantes de una institución educativa en rioja 2023.

Los objetivos específicos: Determinar el efecto de la aplicación de un programa cognitivo conductual en el estrés académico de estudiantes de una institución educativa en rioja 2023. Determinar el efecto de la aplicación de un programa cognitivo conductual en las dimensiones de estrés académico de estudiantes de una institución educativa en rioja 2023. Determinar las diferencias entre el grupo control y el grupo experimental en el pre test de estrés académico. Determinar las diferencias entre el grupo control y el grupo experimental en el post test de estrés académico. Determinar las diferencias entre el grupo control y el grupo experimental en las dimensiones del post test de estrés académico.

De esta forma, se formuló las siguientes hipótesis: hipótesis general indicó que El programa cognitivo conductual es capaz de disminuir el estrés académico de los estudiantes de una institución en rioja. Las hipótesis específicas afirmaron que El programa cognitivo conductual es capaz de disminuir las dimensiones de estrés académico de estudiantes de una institución de rioja. Existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en el pre test de estrés académico de estudiantes de una institución de rioja. Existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en el post test de estrés académico de estudiantes de una institución de rioja. Existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en las dimensiones del post test de estrés académico de estudiantes de una institución de rioja.

## II. MARCO TEÓRICO

En referencia al contexto internacional sobre programas de intervención frente al burnout o estrés académicos, se tiene a Baena-Extremera et al., (2021) cuya finalidad fue establecer el efecto de un programa de intervención frente a burnout académico en estudiantes. La metodología empleada fue el diseño cuasi experimental, con 320 estudiantes y los cuestionarios d2 y Questionnaire of Childhood Stress. El estudio concluyó que el programa es capaz de generar una disminución significativa a los síntomas de estrés académico ( $p > 0.05$ ).

De igual forma, Hernández (2021) cuyo fin fue fijar el efecto de un programa de intervención frente a burnout académico en estudiantes. La metodología empleada fue el diseño cuasi experimental con 59 estudiantes españoles. El estudio concluyó que el programa en base a la fase I que si existe mejora significativa ( $p > 0.05$ ).

López y González (2017) tuvo como finalidad decretar la eficacia de un programa de adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico en universitarios. La metodología empleada fue el diseño cuasi experimental y un total de 10 estudiantes. El estudio concluyó que los estudiantes demuestran mejora en las estrategias búsqueda de apoyo ( $p = .042$ ) y planificación ( $p = .043$ ).

Pardo (2021) realizo un estudio con el fin de fue establecer la eficacia de un programa mindfulness en el estrés académico en universitarios. La metodología empleada fue el diseño experimental y una muestra de 46 mujeres y 15 hombres. La investigación finiquitó mencionado que hay una gran diferencia en la sobrecarga de los estudiantes después del programa ( $p = .004$ ).

García-Escalera et al., (2020) realizó un estudio para determinar los efectos de un programa preventivo en adolescentes. La metodología empleada fue el diseño experimental y una muestra de 151 adolescentes. El estudio concluyó que la satisfacción con la vida presente diferencias significativas ( $p = .047$ ).

En el contexto nacional, Gómez (2019) realizó un estudio cuyo objetivo fue decretar el efecto de un programa de intervención cognitivo conductual frente al estrés académico, con un diseño cuasi experimental y el uso de grupo experimental y

control con un total 10 sesiones. El estudio concluyó que logró descender a los niveles medio y bajo porque se obtuvo un 83.3% en nivel bajo al final del programa.

Salas et al., (2022) investigaron el efecto de un programa de intervención sobre el burnout académico. La metodología empleada fue el diseño preexperimental con 42 participantes. El estudio demostró que existen diferencias significativas en el grupo experimental con la aplicación del programa ( $p < 0,05$ ).

Llanos (2022) realizó un estudio donde el fin fue determinar el efecto de un programa de armonía entre el rendimiento y el estrés académico. La metodología empleada fue el diseño cuasiexperimental, 25 participantes y un total de 8 sesiones de hora y media. El estudio concluyó que existen diferencias en los síntomas ( $p < .01$ ), los estresores ( $p < .01$ ) y las estrategias de afrontamiento ( $p < .01$ ).

Muñoz (2018) realizó un estudio que tuvo la finalidad de investigar el efecto de un programa de intervención frente al estrés académico. La metodología empleada fue el diseño cuasi experimental y un total de 20 participantes. El estudio concluyó que hay un contraste entre en el pre y post test en el grupo 1 ( $p = .043$ ) y grupo 2 ( $p = .042$ ).

Alejo (2021) realizó un estudio el cual tuvo como fin de establecer el efecto de un programa mindfulness sobre el control del estrés académico. La metodología empleada fue el diseño cuasiexperimental, 72 participantes divididos en 2 grupos de 36. El estudio concluyó que al inicio se observó que existió un crecimiento en la media aritmética de 2.92 en las estrategias de afrontamiento, lo que indicó que si hubo mejoras.

El estrés académico se considera como el aumentó de tensión y desgaste frente a una actividad determinada que implica un grado mayor de exigencia superior al cotidiano (Miñano, 2021). De igual forma, se considera que esta es una situación problemática dentro del contexto académico, lo que genera amenazas en el medio por los pocos recursos para afrontar la situación, lo que desencadena la presencia de síntomas de desgaste (López, 2017).

Es así como, el estrés académico puede descomponerse y explicarse desde 3 componentes: a) estresores: situaciones que desencadenan un problema o aumento de tensión dentro de una exigencia; b) síntomas: es la presencia de un

problema físico o mental que padece una persona y es capaz de identificar los síntomas; c) estrategias: son las respuestas o alternativas de solución que plantean el sujeto con el fin de disminuir el grado de tensión que percibe en el ambiente (Espinoza y Ñaupay, 2022).

Asimismo, se expresa que la presión que poseen sobre su rendimiento viene tanto del contexto académico como familiar (Argudo, 2021). El estrés es capaz de alterar el funcionamiento físico y mental (Casuso-Holgado et al., 2019). Una forma de reacción física que presenta son los tics nerviosos o las alergias (Arce et al., 2020). Por tal motivo, es necesario precisar que el estrés presenta la misma reacción en todos los contextos, pero varía el factor desencadenante, esto significa que el sujeto presentará los mismos síntomas frente en el estrés académico como en el estrés laboral (Jayasankara et al., 2018). Por otra parte, se explica que el estrés trae consigo problemas adversos como la ansiedad o la depresión (Zhang et al., 2022).

Con respecto a lo que es un programa cognitivo conductual se explica que este es un proceso de intervención diseñado en la teoría cognitiva conductual donde se considera que la reestructuración mental es la que permite el moldeamiento de la conducta (Salazar, 2023; Zainab et al., 2022). Además, dicha intervención se basa en que el cambio de percepción influye en las emociones y comportamientos de la persona por eso bajo dicho enfoque es posible dar explicación a un comportamiento para determinar de esta forma su moldeamiento (Méndez, 2023). El programa cognitivo conductual se basa en un proceso gradual de disminución progresiva de la conducta que se desea trabajar (Tanja et al., 2019; Hannah et al., 2021).

Mientras que, como sustento teórico salen a relucir Lazarus y Folkman en el 84 quienes salen a expresa que el estrés es una situación que experimenta el sujeto con la finalidad que sea capaz de afrontarlo y adaptarse a dichas condiciones, debido que la valoración es establecida por el propio sujeto en base a sus recursos personales (Kloster y Perrota, 2019).

Asimismo, la teoría de estrés académico precisa que hay 2 vertientes capaz de explicar su manifestación, son el postulado sistémico y cognoscitivo; el primero indica que el individuo al estar vinculado con el medio va a estar en una interacción bidireccional de entrada y salida hasta lograr el equilibrio; el segundo por su parte

establece que el sujeto durante su interacción con el medio percibe y aprecia el contexto para evaluar las demandas que experimenta (Escajadillo, 2019).

Dentro de las diversas teorías explicativas, se establece que existen características dentro del síndrome de estrés y estas pueden ser descritas de la siguiente forma:

a) Síntomas nucleares como la presencia de fatiga o falta de energía representado por un cansancio o desgano frente a las actividades; b) síntomas mentales se representan a través de la ansiedad, irritabilidad o incluso la agresividad y estas pueden producir falta de concentración o problemas con la memoria; c) síntomas físicos: son todo aquel que provoca malestar en el cuerpo ya sean dolores de cabeza, problemas en el sueño alimentación o incluso problemas sexuales; d) alteraciones son toda función de responsabilidad, donde las más afectadas son la puntualidad, el rendimiento, la constancia e incluso las actitudes hostiles (Cornejo y Salazar, 2018).

Por otra parte, se explica que la intervención psicológica implica que un profesional de la salud mental quien hará uso de estrategias y técnicas para ayudar a la persona a comprender y afrontar su problema (Arenas et al., 2018).

Sin embargo, para lograr este tipo de resultados se tiene que precisar que se requiere una indagación previa al igual que una planeación, esto se debe a que el profesional de la salud debe tener conocimiento sobre lo que está aconteciendo la persona, esto con la finalidad de poder deliberar qué tipo de estrategias y técnicas son más idóneas para el tipo de situación que está vivenciando la persona, de igual forma, esto involucra la duración de la intervención como el entrenamiento y la práctica de las técnicas que son enseñadas por el especialista de la salud, con el objetivo de que las implementemos en nuestra para sostener el bienestar (Peris-Delcampo, 2021).

Como teoría principal del estudio se reconoce el modelo cognitivo conductual, dicha teoría se centra en la relación del pensamiento y la conducta, donde el cambio o modificación de las conductas genera la alteración en el pensamiento (Mendoza, 2020). Se explica además que esta proviene del cognitivismo y conductismo, esta fusión es la que permite explicar la conducta y el pensamiento relacionado que



desencadena dicha acción, mientras que el pensamiento fundamenta las conductas que realiza el sujeto (Esquivias, 2019).

Por otra parte, cuando se hace referencia al enfoque de intervención cognitivo conductual se señala que este se caracteriza en analizar la dualidad de pensamiento conducta, donde se describe que el pensamiento son las ideas que surge ante la situación problema, mientras que la conducta es la acción que se realizó para poder responder a la situación pero de forma errónea, lo que termina de consolidar un problema para el sujeto, pese a ello, gracias a este enfoque se logra la comprensión de la manifestación de la conducta problema al igual que el logro de adquisición de consciencia para reconocer que las estrategias que se están usando frente al problema no son las más adecuadas (Del-Monaco, 2019).

Se menciona además que este tipo de terapias es considerada estructurada porque sigue un esquema donde se centra en la colaboración de paciente terapeuta que se trazan en el inicio de la terapia, este enfoque además posee un alto grado de efectividad en casos clínicos, esto gracias a que este enfoque reconoce que los eventos no son los que desencadenan malestar emocional en los sujetos sino la misma percepción que estos se formulan de los acontecimientos vivenciados son los que le generan el malestar, es así como se explica que, existen 3 principios que permiten la realización de la intervención psicológica, empezando por la hipótesis de acceso donde se indica que la persona es capaz de poseer un acceso total a su cognición, por su parte, el segundo principio denominado mediación indica que el pensamiento es el mediador entre la respuesta y reacción emocional que se percibe, mientras que el tercer principio de cambio, establece que somos capaces de modificar la reacción que tenemos frente a acontecimientos extremos, ya que, el entrenamiento es la clave para la adquisición de recursos y permite la aplicación de los 3 principios de intervención (Esquivias, 2019).

Por ello, es importante resaltar que el enfoque cognitivo conductual posee varios beneficios, iniciando que al ser un proceso activo y estructurado tienen a desarrollarse en un tiempo limitado donde se trabaja de forma directa con el problema, sumado a que en gran medida permite a aquellas personas que tengan dificultades tanto con su pensamiento y conducta que estas puedan ser modificadas para lograr una vida más placentera (Vásquez, 2021).

Asimismo, dentro de dicho enfoque, Miranda (2020) señala que debe existir una serie de pasos que deben estar inmersos durante el desarrollo de cada una de las sesiones, donde se describe los siguientes elementos: a) Instrucción verbal: es la explicación de todo el alcance de las sesiones para comprender el proceso de trabajo como las ventajas al seguir las indicaciones como las desventajas ante la ausencia de participación; b) Modelado: aquí se presenta al sujeto el modelo adecuado que requiere el sujeto para poder aprender la habilidad que requiere para poder hacer frente al problema; c) Práctica: aquí como el mismo nombre señala, se practica la habilidad deseada; d) Ensayo conductual: son las repeticiones al entrenamiento de la habilidad que se desea aprender; e) Reforzamiento y modelamiento: se basa en establecer un reforzamiento para seguir incentivando la manifestación de la conducta, f) Retroalimentación: es la discusión del entendimiento de cómo ha ido aplicando la habilidad aprendida; g) Tareas: son consideradas como la práctica cotidiana para lograr reforzar la habilidad y sea un recurso constante para el sujeto.

Mientras, las técnicas que suelen ser mayormente empleadas dentro del enfoque cognitivo conductual son las siguientes: a) Cuestionamiento socrático: es un proceso donde se realiza una serie de preguntas que tienen la finalidad de lograr que la persona identifique las distorsiones que está manifestando en su cognición y le provocan una percepción distorsionada de la realidad; b) Ingeniería: se basa en la elaboración de imágenes mentales con el fin de que estas den pie al cambio de percepción, logrando de esta forma el cuestionamiento de la creencia o pensamiento erróneo que se posee; c) Juego de roles: por medio de la representación de situaciones o acciones permite comprender y modificar los pensamientos o ideas que se tienen frente a ello; d) Registro de pensamiento: es el monitoreo de los pensamientos que la persona emite ante la situación o acción de interés que desea analizar con la finalidad de comprender y poder generar cambios ante ello (Escobedo, 2022).

Por otra parte, el enfoque mindfulness tiene presencia con respecto a intervención psicológica, este se caracteriza por enfocar la atención a las experiencias con la finalidad de aceptarlas sin emitir un juicio, esto significa que este enfoque nos permite generar la aceptación a vivencias que en su momento causaban malestar

en la persona, pero sumado a un proceso adaptativo que permite a la persona adquirir recursos para hacer frente a situaciones similares, lo que lo convierte en un enfoque de intervención ideal frente a problemas cotidianos (Córdova y Huayra, 2021).

Dentro del enfoque se logra reconocer una serie de componentes descritos como: a) atención al momento presente: lo que significaría que el sujeto debe estar en el aquí y ahora, dejando de lado el pasado o futuro; b) apertura a la experiencia: entendiéndose como la capacidad para analizar la situación regulando las creencias; c) aceptación: significa tener la apertura de poder aceptar las vivencias; d) dejar pasar: es el proceso de no estancarse con un suceso, pensamiento o emoción; e) intención, mientras que aquí se busca determinar que busca la persona al practicar este enfoque (Tapia, 2021).

El mindfulness posee una base budista en la filosofía de cambiar la forma de pensar, debido que se busca generar una conciencia plena con la finalidad de que el sujeto sea capaz asimilar sus vivencias, por ello se indica que dicho enfoque es muy asertivo en la mejora de la salud mental, ya que, permite trabajar temas como la ansiedad, depresión, estrés, entre otros (Oblitas et al., 2019).

Es por ello, que se identifica que dentro de dicho enfoque existe el modelo de reducción del estrés, desarrollado por Kabat-Zinn, donde se propone el uso de la meditación oriental en combinación con la psicología occidental, sumado a la implementación de no juzgar, por un periodo de 8 semanas donde se registra el avance para reconocer el progreso que la persona pueda poseer, siempre y cuando este aplique la atención cotidiana sumado a la meditación para poder comprender, asimilar y reconocer no solo las emociones sino las vivencias que experimentan (Chaparro, 2021).

A su vez, se reconoce otra serie de modelos de intervención bajo el enfoque mindfulness, descritos de la siguiente forma: a) Modelo Baer: es un enfoque basado en 4 mecanismos donde se realiza la exposición a los eventos, esto permite que la persona pueda lograr el cambio cognitivo donde va reestructurando la percepción de su realidad por medio del autocontrol buscando de esta forma la relajación y permitiendo la aceptación a las vivencias; b) Modelo Shapiro: este modelo propone un proceso donde también se inicia con la exposición pero con la finalidad de lograr

una autorregulación que permita al sujeto adoptar una flexibilidad emocional, logrando de esta manera un control cognitivo y conductual frente a los eventos, teniendo incluso el control de la valoración sobre las experiencias; c) Modelo de Brown: aquí se implementa la introspección en complementación a la comprensión, debido que se busca un mejor funcionamiento del cuerpo y la mente, permitiendo la integración de su consciencia; d) Modelo de Grabovac: se basa en la filosofía budista de compasión y aceptación donde la persona posee un autocontrol donde puede disponer de regular su atención para lograr una reducción a las reacciones que puedan provocar disminución de su bienestar; e) Modelo Holzel: este modelo se basa en estudios neurocientíficos donde se explica que la persona debe pasar por un proceso de regulación atencional con respecto a las vivencias, para adquirir conciencia corporal y regulación emocional para lograr el cambio de perspectiva de uno mismo; f) Modelo de Vago & Silbersweig: este modelo busca centrarse en la atención plena para lograr orientarse a una mentalidad positiva con el objetivo de poder regularse frente a dichas vivencias (Sotelo, 2020).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

##### 3.1.1. Tipo de investigación

La investigación fue aplicada porque los resultados sirvieron para establecer un programa que ayude a mejorar la problemática vivenciada por la muestra seleccionada (Ceroni, 2010).

##### 3.1.2. Diseño de investigación

Es de diseño cuasi-experimental, porque se buscó comprobar el efecto de un programa, para ello se realiza cierto grado de manipulación de la variable (Manterola y Otzen, 2015).

Como también el uso del enfoque cuantitativo, porque se usó la estadística y los valores numéricos para generar la medición de la variable, al igual que el efecto del programa de intervención (Sánchez, 2019).

#### Figura 1:

*Diseño de investigación*

(G.E) 01—x—02 (G.C) 03 ----- 04	GE= Grupo experimental GC= Grupo control X= Prevención: Programa de estrés académico 01 y 03 = Pre test estrés académico y 04= Post Test estrés académico
------------------------------------	---

## **3.2. Variables y Operacionalización**

### **3.2.1. Variable Independiente: Programa Cognitivo Conductual**

#### **Definición conceptual**

Un instrumento de abordaje colectivo destinado a mejorar la salud mental de la comunidad (Bados, 2008).

**Definición operacional:** serie de sesiones para modificar la ideas irracionales o creencias del estrés académico

**Indicadores:** Cumplimiento de objetivos, reconocimiento específico de la problemática, pensamientos irracionales, soluciones inadecuadas frente a situaciones complejas, el agotamiento físico, emocional y cognitivo y déficit de motivación intrínseca.

**Escala de medición:** No presenta

#### **Variable dependiente: Estrés académico**

**Definición conceptual:** El estrés académico es el aumento de la tensión y la fatiga cuando se enfrentan a actividades específicas que tienen un nivel de exigencia mayor que las actividades cotidianas. (Miñano, 2021).

**Definición operacional:** la variable estrés académico será evaluado por el SISCO SV-21 que consta de 21 ítems y compuesto por 3 dimensiones: estresores, síntomas y estrategias

**Indicadores:** Percepción autocrítica sobre el docente y desempeño del estudiante, Psicológicas y fisiológicas, Interpretación y valoración del contexto problemático.

**Escala de medición: intervalo:** valores exactos que considera el cero. (Alarcón, 2008).

### **3.3. Población, muestra y muestreo**

#### **3.3.1. Población**

El grupo de estudio estuvo formado por 60 alumnos de un colegio público del distrito de Rioja.

- **Criterios de inclusión**

Tener el consentimiento informado firmado

Responder al cuestionario en su totalidad

- **Criterios de exclusión**

Que deje de asistir a las sesiones

#### **3.3.2. Muestra**

Serán distribuidos en 30 para el grupo control y 30 para el grupo experimental.

#### **3.3.3. Muestreo**

La selección de los participantes se basó en un muestreo no probabilístico intencional y se caracterizó por que no se utilizaron procesos estadísticos ni criterios de investigación para la obtención de la muestra. (Otzen y Manterola, 2017).

#### **3.3.4. Unidad de análisis**

Estudiantes de secundaria de un colegio nacional del distrito de La Rioja

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

El recurso que se manejó durante el proceso de la investigación fue la encuesta, dicha técnica se implementó con la finalidad de recolectar datos con fines investigativos (González et al., 2017). El instrumento fue el SISCO, inventario creado por Barraza en el 2007, que posee como características un tiempo de duración de 15 minutos, flexibilidad para aplicarse colectivamente y un rango de 5 alternativas de respuesta desde el nunca hasta el siempre, un total de 21 ítems distribuidos en 3 componentes: estresores, síntomas y estrategias; la validación y fiabilidad del instrumento se demostró con una varianza explicada del 47%, cargas factoriales por encima del .35 y valores de confiabilidad superiores a .70; su adaptación peruana se realizó en el 2022 y contó con una muestra de 317 participantes con los que se obtuvo que el inventario presenta una varianza explicada del 58% y valores de CFI = .93, TLI = .92, RMSEA= .079, mientras que

la confiabilidad reflejo valores superiores al .80 tanto con el coeficiente de alfa como el de omega (Espinoza y Ñaupay, 2022).

### **3.5. Procedimientos**

Dentro de los procesos se tomó en consideración los siguientes pasos:

El primer proceso fue la validación del título de investigación, que llevo una serie de procesos formales dentro de la universidad donde un asesor dio la aprobación para la continuación del estudio. Seguido de ello, se consideró la selección de los instrumentos de medición para la comprobación de las hipótesis planteadas, basado en criterios como la validación en el contexto que se desea aplicar.

Posterior a ello, se continuo con la recolección de la muestra bajo los criterios del investigador, para dar comienzo de esta manera la cogida de los antecedentes en el período inicial para posteriormente ser contrastado con los resultados posterior a la intervención del programa.

### **3.6. Métodos de análisis de datos**

Dentro de los análisis se empleó estadística inferencial con la finalidad de comprobar las hipótesis propuestas para determinar si se tiene o no resultados esperados con el programa planteado.

### **3.7. Aspectos éticos**

Se consideró la declaración de Helsinki, dicho documento está referido al trato que se debe tener con los seres humanos durante un proceso de investigación (Mazzanti, 2011). Esto significa que se tuvo mucho cuidado y precaución frente a la participación de los sujetos durante todo el proceso del estudio.



#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1:**

*Prueba de normalidad*

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Grupo control Pre Test	,956	30	,249
Grupo Control Post Test	,957	30	,260
Grupo experimental Pre Test	,971	30	,560
Grupo experimental Post Test	,935	30	,069

La prueba de normalidad reveló que el grupo control y el grupo experimental tanto en el pre y post test demuestran valores por encima del 0.05, lo que significa que poseen distribución normal, es así como se determinó que la prueba T de Student es la apropiada para el análisis comparativo.

**Tabla 2:**

*Análisis comparativo del pre y post test de estrés académico del grupo experimental*

	IC 95%		t	gl	p
	Inferior	Superior			
Pre test y Post test	3.948	6.985	7.364	29	.000

En la tabla 2 se realizó el análisis comparativo de los resultados del pre y post test del grupo experimental, donde se observó un valor de  $p = .000$ . Asimismo, la desviación estándar indica que si existe dispersión con respecto a los datos. Es por ello, que la hipótesis termina por confirmarse, debido que se comprobó que existen diferencias significativas entre el pre y post test de estrés académico del grupo experimental.

**Tabla 3:**

*Análisis comparativo del pre y post test en las dimensiones de estrés académico del grupo experimental*

	IC 95%		t	gl	p
	Inferior	Superior			
Estresores	3.184	4.949	9.428	29	.000
Síntomas	3.783	4.951	15.289	29	.000
Estrategias de afrontamiento	-3.802	-2.132	-7.268	29	.000

La tabla 3 expresa los resultados del pre y post test en el grupo experimental, donde se observa que las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento mostraron diferencias significativas gracias a que el valor de  $p = .000$ . Del mismo modo, se aprecia que la dispersión de datos para estresores y síntomas tiene una tendencia alta, lo que indicaría que los datos revelan niveles altos, mientras que, la dimensión estrategias de afrontamiento revela valores inversa, lo que se entiende como niveles bajos reflejados en la data. Asimismo, se observa que la dimensión síntomas presenta la mayor dispersión de datos. De esta manera se confirma la hipótesis sobre la existencia de diferencias de las dimensiones entre el pre y post test en el grupo experimental.

**Tabla 4:**

*Análisis comparativo entre el grupo control y el grupo experimental en el pre test de estrés académico*

Grupo control y Grupo experimental	IC 95%		t	gl	p
	Inferior	Superior			
	-.038	2.438	1.982	29	.057

La tabla 4 reveló por medio de la desviación estándar que la dispersión de datos es mínima, mientras que, el valor de  $p$  indicó que no existen diferencias significativas debido que dicho valor supera el  $.05$ . De esta manera, se termina por descartar la hipótesis alterna.

**Tabla 5:**

*Análisis comparativo entre el grupo control y el grupo experimental en el post test de estrés académico*

	IC 95%		t	gl	p
	Inferior	Superior			
Grupo control y Grupo experimental	5.106	8.294	8.598	29	.000

La tabla 5 reveló una dispersión de datos más significativa lo que muestra mucha variabilidad en los resultados. Además, con respecto al valor de p se puede observar que este se encuentra por debajo del .05, lo que significaría que la hipótesis se aprueba, lo que indicaría que si existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en el post test de estrés académico.

**Tabla 6:**

*Análisis comparativo entre el grupo control y el grupo experimental en las dimensiones del post test de estrés académico*

	IC 95%		t	gl	p
	Inferior	Superior			
Estresores	.119	1.548	2.386	29	.024
Síntomas	.161	1.572	2.513	29	.018
Estrategias de afrontamiento	-.790	-.210	-3.525	29	.001

En la tabla 6 se analizó las diferencias entre el grupo control y grupo experimental en las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento del test de estrés académico, se logró apreciar que las 3 dimensiones presentan diferencias significativas gracias a que el valor de p está por debajo del .05 en los 3 casos. Asimismo, se aprecia que la desviación estándar reveló que existe dispersión de datos, donde la dimensión estrategias de afrontamiento muestra resultados bajos. Sin embargo, en general, se termina por confirmar la hipótesis sobre la existencia de diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en las dimensiones del post test de estrés académico.

## V. DISCUSIÓN

El presente estudio se orientó a plantear una propuesta ante el estrés académico, debido que, se ha podido visualizar en investigaciones como la de Martínez-García et al., (2020) quienes evidenciaron que en Estados Unidos el 49% de estudiantes presenta dicho problema, de igual forma Australia, refleja que en su contexto este % oscila entre el 28 al 61%. Lo que se asemeja al contexto peruano debido que, el Ministerio de Salud (2021) resaltó que durante el periodo de pandemia el 30% de jóvenes se encontraban presentando sintomatología relacionadas al trastorno de estrés. Es por ello, que el objetivo general fue determinar el efecto de la aplicación de un programa cognitivo conductual en el estrés académico de estudiantes de una institución educativa en Rioja 2023.

Debido que, se busca generar un aporte práctico social al establecer un programa de acorde a las necesidades del contexto para lograr disminuir la sintomatología. Al igual que un aporte metodológico al presentar un programa capaz de presentar resultados en la disminución de sintomatología lo que puede servir como herramienta para futuras investigaciones en el área de intervención psicológica.

Por tal motivo, fue necesario iniciar por la prueba de normalidad donde se logró determinar si existe dispersión en los datos, además de establecer que tipo de proceso se llevará a cabo en base al tipo de distribución de las variables. Lo que la tabla 1 reveló que al existir un valor de  $p \leq 0.05$ . Por tal motivo, se estableció la T de Student como proceso comparativo.

De esta manera, se reveló por medio de la tabla 2 que en el análisis de pre y post test del grupo experimental se logró identificar diferencias significativas debido a los valores obtenidos ( $p \leq 0.05$ ). Esto demuestra similitud con los estudios de Baena-Extremera et al., (2021); Hernández (2021); García-Escalera et al., (2020); Gómez (2019); Salas et al., (2022); Llanos (2022) y Muñoz (2018) quienes manifestaron que la implementación de un programa cognitivo

conductual es capaz de generar el impacto necesario para lograr una disminución en la sintomatología del estrés académico.

No obstante, al precisar en las características de las investigaciones se logra observar que no todas comparte muchas similitudes, con respecto a la muestra se puede observar diferencia en las investigaciones. Ejemplo de ello, son los estudios de Baena-Extremera et al., (2021); García-Escalera et al., (2020) y Gómez (2019) quienes muestra similitud en base a la muestra porque dichos estudios fueron realizados en colegios tanto a nivel secundario como primaria. No obstante, Alejo (2021); Muñoz (2018); Llanos (2022); Salas et al., (2022); Pardo (2021); López y González (2017) y Hernández (2021) realizaron sus estudios en el contexto universitarios por lo que puede existir tema de discusión si realmente estos estudios son capaces de respaldar los resultados obtenidos debido a que, las muestras presentan diferencias contextuales y en el grado de exigencia.

Sin embargo, en el caso del diseño de investigación se identificó que Alejo (2021); Muñoz (2018); Llanos (2022); Gómez (2019); López y González (2017); Hernández (2021) y Baena-Extremera et al., (2021) concuerdan que para determinar la eficacia de un programa de intervención es recomendable el uso de un diseño cuasi experimental. Y con respecto al tema del instrumento, se logra apreciar que solo Llanos (2022) es el que presenta concordancia el emplear el instrumento SISCO SV-21.

Asimismo, Gómez (2019) y Llanos (2022) precisaron que es fundamental que los programas desarrollados tengan un promedio de 8 a 10 sesiones como total, debido a que ellos en base a dicha cantidad demostraron generar la disminución de la sintomatología de estrés académico. Esto se debe a que la terapia al ser estructurada debe poseer una serie de pautas y estatutos que deben seguirse por lo que al ser progresivo se requiere una serie de pasos que conlleva más de una sesión (Esquivias, 2019).

Mientras que, los resultados del pre y post test en el grupo experimental demostraron gracias a la tabla 3 que las dimensiones estresores, síntomas y

estrategias de afrontamiento mostraron diferencias. Lo que fue confirmado por el valor de  $p = .000$ , lo que es observado en los 3 casos. Por otra parte, la desviación estándar reveló valores desde -7.268 hasta 15.289, lo que confirma la dispersión de datos donde se observa que los estresores y síntomas tiene una tendencia alta, lo que indicaría que los datos revelan niveles altos, mientras que, la dimensión estrategias de afrontamiento revela valores inversa, lo que se entiende como niveles bajos reflejados en la data.

Dichos resultados son respaldados por Llanos (2022) quien en su estudio con 25 participantes y un diseño cuasiexperimental concluyó que diferencias en los síntomas ( $p < .01$ ), los estresores ( $p < .01$ ) y las estrategias de afrontamiento ( $p < .01$ ).

Lo que es explicado por la teoría, gracias a Espinoza y Ñaupay (2022) quienes revelaron que los estresores al ser altos manifiestan un aumento de tensión dentro de la misma exigencia, los síntomas por su parte, comienzan a afectar mental y físicamente a la persona donde este comenzará experimentar una serie de malestares, mientras que, las estrategias de respuesta al ser bajas explican que el sujeto no posee muchas alternativas de solución que le ayuden a disminuir la tensión percibida. Lo que significaría que es lógico observar que ante una tendencia de aumento de los estresores y los síntomas se perciba que exista una carencia en cuanto a las estrategias de afrontamiento. Sin embargo, es necesario precisar que pese a existir concordancia con los resultados de Llanos (2022) es importante resaltar que este difiere con respecto a las edades y al grado de exigencia debido que este considera idóneo el contexto académico universitario, el cual se entiende que presenta una mayor exigencia en comparación a una institución educativa de nivel primario y secundario.

En cuanto a las diferencias entre el grupo control y el grupo experimental en el pre test de estrés académico, se pudo apreciar mediante la tabla 4 que existe un valor de  $p = 0.057$  con una desviación estándar de 1.982. Esto demuestra que no existe diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental, además se observa por medio de la desviación estándar que la dispersión de los datos es mínima lo que significa que ambos grupos

presentaron resultados similares en el pre test que indicarían una tendencia media alta de estrés académico.

Esto tendría sentido si los resultados de ambos grupos son extraídos en la fase inicial del estudio donde se encuentra en su estado natural, por tal motivo es que demuestran resultados similares. Lo que es explicado por Miranda (2020) quien argumentó que la falta de proceso o aplicación de sesiones terapéuticas fortalece o aumenta el nivel de malestar que experimenta la persona.

Es así como, se observa que no existe variación en cuanto al resultado, debido que los estudiantes no poseen recursos para el afrontamiento de la situación y mucho más, estos no se encuentran con la implementación del programa, lo que deja en estado natural su nivel de estrés.

Los siguientes resultados demostraron las diferencias entre el grupo control y el grupo experimental en el post test de estrés académico. Para ello, se aprecia que la tabla 5 demostró un valor de  $p = .000$  y una desviación estándar de 8.294. Esto significaría que si existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en el post test de estrés académico. Esto tiene coherencia con lo demostrado por Baena-Extremera et al., (2021); Hernández (2021); García-Escalera et al., (2020); Gómez (2019); Salas et al., (2022); Llanos (2022) y Muñoz (2018) quienes manifestaron que en un estado natural sin intervención de un programa los estudiantes presentarán niveles similares en más de una aplicación del instrumento de estrés académico, en comparación a la aplicación del programa, donde se demuestra que realmente, la intervención en base al modelo cognitivo conductual tiene efectos demostrado ( $p < .05$ ).

Asimismo, se precisa el uso del modelo cognitivo conductual, debido que, este es el modelo empleado en el presente estudio en base a argumentos como el de Vásquez (2021) quien expresó que este tipo de enfoque beneficia al ser un proceso activo y estructurado tienen a desarrollarse en un tiempo limitado donde se trabaja de forma directa con el problema, sumado a que en gran medida permite a aquellas personas que tengan dificultades tanto con su pensamiento

y conducta que estas puedan ser modificadas para lograr una vida más placentera

Con respecto a los resultados orientados a determinar las diferencias entre el grupo control y el grupo experimental en las dimensiones del post test de estrés académico. La tabla 6 expresó que las dimensiones si presentan diferencias significativas debido a que presentaron los siguientes valores estresores  $p = .024$ , síntomas  $p = .018$  y estrategias de afrontamiento  $p = .001$  Asimismo, se aprecia que la desviación estándar reveló que existe dispersión de datos, debido que existen valores entre -3.525 hasta 2.513, lo que mantiene en la constante sobre que las estrategias de afrontamiento presentarán valores contrarios a los estresores y síntomas al ser su contraparte.

Lo que nuevamente vuelve a coincidir con Llanos (2022) quien, en base a su estudio basado en la armonía del rendimiento en relación al estrés académico, demostró con 25 participantes durante 8 sesiones se logra apreciar diferencias significativas en los síntomas ( $p < .01$ ), los estresores ( $p < .01$ ) y las estrategias de afrontamiento ( $p < .01$ ). Lo que reafirma la sospecha de que, si es posible disminuir los estresores y la sintomatología, así mismo es posible adquirir estrategias para afrontar dichas situaciones.

Es así como, en base a ello se observa que López y González (2017) guardan similitud al desarrollar un diseño cuasi experimental y un total de 10 estudiantes concluyeron que los estudiantes demuestran mejora en las estrategias búsqueda de apoyo ( $p = .042$ ) y planificación ( $p = .043$ ). Lo que seguiría demostrando que ante el uso de un programa de intervención no solo se disminuir la sintomatología, sino que, el sujeto adopta nuevas estrategias para hacer frente a la situación, lo que le permite tener mayor control de su reacción ante evento desencadenante.

Dichas estrategias que pueden ayudar al afrontamiento del estrés académico lo revela el enfoque cognitivo conductual al presentar técnicas como el cuestionamiento socrático que es un proceso donde se realiza una serie de preguntas que tienen la finalidad de lograr que la persona identifique las



distorsiones que está manifestando en su cognición y le provocan una percepción distorsionada de la realidad, al igual que el registro de pensamiento que es el monitoreo de los pensamientos que la persona emite ante la situación o acción de interés que desea analizar con la finalidad de comprender y poder generar cambios ante ello (Escobedo, 2022).

Por ello, se estima que si es posible generar cambios significativos con respecto al uso de un programa cognitivo conductual para casos de estrés académico. No obstante, es necesario precisar que como limitaciones se experimentó los desacuerdos con respecto a los horarios de aplicación de las sesiones como el no respeto por el tiempo de diferencia entre cada sesión, lo que pudo afectar o no los resultados hallados en el presente estudio. Por otra parte, se establece que, al identificar estudios que se mantienen en el contexto académico secundario se logra respaldar que realmente el uso de un programa cognitivo conductual si tiene efectos positivos frente al estrés académico. Sobre todo con respecto a las estrategias de afrontamiento al presentar el menor valor, debido que demostró un valor de  $p = .001$

## VII. CONCLUSIONES

1. Se concluye que la aplicación del programa cognitivo conductual ante el estrés académico de los estudiantes de una institución educativa de rioja 2023 demostró tener eficacia ( $p = .000$ ).
2. Se determinó que el programa cognitivo conductual ante el estrés académico de estudiantes de una institución educativa en rioja 2023 fue capaz de disminuir la sintomatología ( $p = .000$ ).
3. Se concluyó que la aplicación de un programa cognitivo conductual es capaz de disminuir los estresores y la sintomatología de los estudiantes ( $p = .024$  y  $.018$ ). Asimismo, se confirmó que es capaz de aumentar las estrategias de afrontamiento ( $p = .001$ ).
4. Se identificó que entre el grupo control y el grupo experimental no se evidencian diferencias en el pre test sobre el estrés académico en estudiantes de una institución educativa en rioja 2023 ( $p = .057$ ).
5. Se estableció que entre el grupo control y el grupo experimental se identificaron diferencias en los resultados de post test de estrés académico ( $p = .000$ ).
6. Finalmente, se concluye que el grupo control y el grupo experimental demostraron diferencias en los estresores ( $p = .024$ ), los síntomas ( $p = .018$ ) y las estrategias de afrontamiento ( $p = .001$ ).

## VIII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la institución educativa implementar el programa cognitivo conductual de estrés académico en todos los grados para beneficio de todos los estudiantes de una institución educativa en rioja.
2. Se recomienda realizar un programa promocional centrado en el entrenamiento de técnicas para la adquisición de estrategias de afrontamiento para estudiantes de una institución educativa en rioja.
3. Se sugiere a los futuros investigadores realizar un estudio cuasi experimental donde se compare el enfoque cognitivo conductual y el enfoque mindfulness para determinar cual presenta mejores resultados con respecto a la disminución de sintomatología del estrés académico.
4. Se sugiere a la institución profundizar en un estudio descriptivo bajo un enfoque mixto para comprender cuales son los estresores que según el grado académico afecta en mayor medida para la manifestación del estrés académico.
5. Se recomienda desarrollar una capacitación a los docentes de la institución sobre el estrés académico para saber reconocerlo y como prevenir la manifestación de este para un regulación adecuada de las estrategias académicas.
6. Se sugiere a la institución promover actividades que ayuden a hacer frente a los estresores dentro del contexto académico en base al uso de actividad recreativas para beneficio de los estudiantes de una institución educativa en rioja.

## REFERENCIAS

- Alejo, N. (2021). Programa basado en mindfulness para el control del estrés académico en los estudiantes de inglés de pregrado de una universidad Privada de Lima Metropolitana. [Tesis para el grado académico de Maestro en Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/5469/Noemi%20Diana%20ALEJO%20LANDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alimoradi, Z., Jafari, E., Brostrom, A., Ohayon, M., Chung, L., Griffiths, M., Blomj, K., Jernelov, S., Kaldo, V., Amir, H., y Pakpourb. (2022). Effects of cognitive behavioral tharapy for insomnia (CBT-I) on quality of life: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 64. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079222000594>
- Arce, E., Azofeifa-Mora, C., Morera-Castro, M., Rojas-Valverde, D. (2020). Association Between Academic Stress, body Composition, Physical Activity and Emotional Skill in College Women. *MH Salud*, 17(2). [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-097X2020000200072&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1659-097X2020000200072&script=sci_arttext&tlng=en)
- Arenas, V., Silva, G., Annicchiárico, J., Contreras, L., Luna, G., Martínez, Y., Prado, M., Jaimes, Y., Raynaud, N. (2018). Tendencias en intervención psicológica y psicoterapia en el Norte de Santander-Colombia. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(5). <https://www.redalyc.org/journal/559/55963207019/55963207019.pdf>
- Argudo, J. (2021). Expressive Writing to Relieve Academic Stress at University Level. *Profile Issues in Teachers Professional Development*, 23(2), 17-33. <https://doi.org/10.15446/profile.v23n2.90448>
- Baena-Extremera, A., Ortiz-Camacho, M., Marfil, A., y Granero-Gallegos, A. (2021). Improvement of attention and stress levels in students through a mindfulness intervention program. *Revista de Psicodidáctica*, 26(2), 132-142. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1136103421000022>

- Casuso-Holgado, J., Moreno-Morales, N., Labajos-Manzanares, T., Montero-Bancalero, F. (2019). The association between perceived health symptoms and academic stress in Spanish Higher Education students. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 109-123. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129365934001>
- Ceroni, M. (2010). ¿Investigación básica, aplicada o sólo investigación?. *Revista de la Soceidad Química del Perú*, 76(1). [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1810-634X2010000100001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1810-634X2010000100001)
- Chaparro, C. (2021). El mindfulness como herramienta de afrontamiento para combatir el estrés laboral en trabajadores de empresas. [Tesis para el título de licenciado en psicología, Universidad de Lima]. <https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/14347/EI%20Mindfulness%20como%20herramienta%20de%20afrontamiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Córdova, M., y Huayra, Y. (2021). Mindfulness para enfrentar el estrés en tiempos de COVID-19. [Tesis para el grado académico de bachiller en psicología, Universidad Continental]. [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11563/1/IV\\_F\\_HU\\_501\\_TI\\_Cordova\\_Huayra\\_2021.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11563/1/IV_F_HU_501_TI_Cordova_Huayra_2021.pdf)
- Cornejo, J., y Salazar, R. (2018). Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo. [Tesis para el título profesional de Psicología, Universidad Señor de Sipán]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/4237/Cornejo%20Sosa%20-%20Salazar%20Ram%C3%ADrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Del-Monaco, R. (2019). “Ir al punto”, definir plazos y objetivos. Tiempos y palabras en los tratamientos cognitivo-conductuales en Buenos Aires, Argentina. *Runa*, 40(1), 65-82. <https://www.redalyc.org/journal/1808/180860474005/180860474005.pdf>

- Eirini, K., Efthimiou, O., Miguel, C., Maas, F., BERPohl, G., Furukawa, T., Cuijpers, P., (2021). Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Depression. A Systematic Review and Individual Patient Data Network Meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 78(4), 361-371. <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/2774861>
- Escajadillo, A. (2019). Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra – Los Olivos 2018. [tesis para el grado académico de maestra en Psicología Educativa, Universidad Cesar Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo\\_PAV.pdf?sequence=1](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1)
- Escobedo, S. (2022). Programa cognitivo conductual para manejar el estrés académico en estudiantes en situación de pandemia de una Institución Educativa Pública, Amazonas, 2021: Estudio descriptivo – propositivo. [Tesis para el grado académico maestro en intervención psicológica, Universidad Privada César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/87321/Escobedo\\_HSK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/87321/Escobedo_HSK-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Espinosa, L., Hernández, N., Tapia, J., Hernández, Y., Rodríguez, A. (2020). Prevalencia del síndrome de burnout en estudiantes de medicina. *Revista Cuba de Reumatología*, 22(1). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1817-59962020000100005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962020000100005)
- Espinoza, D., y Ñaupay, L. (2022). Propiedades psicométricas del inventario de estrés académico SISCO en universitarios de San Juan de Lurigancho, 2022. [Tesis para el Título de Licenciado en Psicología, Universidad Privada Cesar Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/103691/Espinoza\\_GDA-%c3%91aupay\\_GLJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/103691/Espinoza_GDA-%c3%91aupay_GLJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Esquivias, C. (2019). Efectos de un programa cognitivo conductual en el estrés laboral de los docentes del nivel primario del Colegio Héroes del CENEPa.

[Tesis para el grado de maestra en Terapia cognitiva conductual de los trastornos psicológicos y psiquiátricos, Universidad Inca Garcilaso de la Vega].

[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/5396/TESIS\\_ESQUIVIAS%20YEPEZ.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/5396/TESIS_ESQUIVIAS%20YEPEZ.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

García-Escalera, J., Valiente, R., Sandín, B., Ehrenreich-May y Chorot, P. (2020). Los efectos de un programa de prevención de la ansiedad y la depresión para adolescentes en variables educativas y de bienestar. *Revista de Psicodidáctica*, 25(2), 143-149.

Gómez, D. (2019). Programa de intervención psicológica en el burnout estudiantil en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Trujillo, 2019. [Tesis para el grado académico de maestría en intervención psicológica, Universidad Privada César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37867/gomez\\_rd.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37867/gomez_rd.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

González, D., Alvarado, C., y Marín, C. (2017). Diseño y validación de una encuesta para la caracterización de unidades de producción Caprina. *Revista de la Facultad de Ciencias Veterinarias*, 58(2). [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0258-65762017000200003](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0258-65762017000200003)

González, L., Adib, R., Leal, A., Hernandez, M., Sala, P. (2019). La psicología penitenciaria: modos de comprender la intervención psicológica por parte de los internos. *Sincronía*, (75). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=513857794019>

Hannh, L., Bryan, E., y Tolin, D. (2021). A meta-analysis of relapse rates in cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 81. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0887618521000542>

Hernández, R., González, J., y Fernández, A. (2021). Impact of an intervention program with reinforcement on nursing students stress and anxiety levels in

- their clinical practices. *Nurse Education in Practice*, 55.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471595321002158>
- Hualpa, N. & Pérez, E. (2018). Efecto del programa de cognitivo-conductual en el estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad privada, Arequipa -2018. [Tesis de grado, Universidad andina “Néstor Cáceres Velásquez”].
- Jayasankara, K., Karishmara, Ms., Anjanathattil, Ms., (2018). Academic Stress and its Sources among University Students. *Biomedical & Phaymacology Journal*, 11(1), 531-537. <https://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Kloster, G., y Perrota, D. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. [tesis para el título de Licenciada en Psicología, Universidad Católica Argentina].  
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
- Llanos, M. (2022). Efecto del programa armonía sobre el rendimiento y estrés académico en estudiantes de educación superior de lima. *Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y humanidades*, 30(2).  
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2615>
- López, C., y González, M. (2017). Programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios de primero ingreso. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(4).  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi174g.pdf>
- López, O. (2017). Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico en estudiantes del distrito de la Esperanza. [Tesis para el título de Licenciado en Psicología, Universidad Privada Cesar Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/683/Lopez\\_SISCO-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/683/Lopez_SISCO-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Manterola, C., y Otzen, T. (2015). Estudios experimentales 2 parte. Estudios cuasi-experimentales. *International Journal of Morphology*. 33(1).



[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95022015000100060](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022015000100060)

- Martínez-García, J., Canizalez-Róman, A., y León-Sicairos, N. (2020). Prevalencia de síndrome de burnout en estudiantes de una facultad de medicina. *Revista Med UAS*, 11(1).  
<https://hospital.uas.edu.mx/revmeduas/articulos/v11/n1/burnout.pdf>
- Mazzanti, M. (2011). Declaración de Helsinki, principios y valores bioéticos en juego en la investigación médica con seres humanos. *Revista Colombiana de Bioética*, 6(1), 125-144.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1892/189219032009.pdf>
- Melero, P. (2019). Programa de reducción de estrés y ansiedad en universitarios. [Tesis para la obtención de licenciada en psicología, Universidad de Jaén].  
[https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/9838/1/Melero\\_Carvajal\\_PaulaTFG\\_Psicologa.pdf](https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/9838/1/Melero_Carvajal_PaulaTFG_Psicologa.pdf)
- Méndez, N. (2023). Intervención cognitivo-conductual para un alto grado de malestar ante actividades laborales: un estudio de caso. *ACADEMO*, 10(1), 30-46.  
<https://www.redalyc.org/journal/6882/688273887004/688273887004.pdf>
- Mendoza, I. (2020). Terapia cognitivo conductual: actualidad, tecnología. [Tesis para el título de licenciado en Psicología, Universidad Peruana Cayetano Heredia].  
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia\\_MendozaFernandez\\_Ingrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia_MendozaFernandez_Ingrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Minsa. Cuidado de la salud mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19. [publicado en línea ] 2021.Disponible en:  
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5017.pdf>.
- Miñano, M. (2021). Evidencias psicométricas del inventario SISCO del estrés académico en estudiantes universitarios de Chimbote 2021. [Tesis para el título profesional de Licenciada en Psicología, Universidad Cesar Vallejo].

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88006/Minayo\\_VMP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88006/Minayo_VMP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Miranda, S. (2020). Efectos de un programa de intervención cognitivo-conductual en las habilidades sociales de adolescentes de una institución educativa de Chimbote. [Tesis para el grado académico de maestro en intervención psicológica, Universidad Privada César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51146/Miranda\\_MSM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/51146/Miranda_MSM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Muñoz, M. (2018). Efectos de un programa de Hatha Yoga en el estrés percibido de estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. [Tesis para el título de Licenciada en Psicología, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3836/Efectos\\_Mu%c3%b1oz-NajarLuque\\_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3836/Efectos_Mu%c3%b1oz-NajarLuque_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Oblitas, L., Anicama, J., Bayona, L., Bazán, C., Ferrel, F., y Núñez, N. (2019). Impacto del mindfulness en el estrés en trabajadores de una universidad de Lima sur. *Barranquilla*, 35(2). [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522019000200238](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000200238)

Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1). [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95022017000100037](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037)

Pardo, C. (2021). Eficacia de Mindfulness en el estrés de los estudiantes universitarios. [Tesis para el título de Doctor, Universidade da Coruña]. [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/28212/PardoCarballido\\_Carmen\\_TD\\_2021.pdf?sequence=2](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/28212/PardoCarballido_Carmen_TD_2021.pdf?sequence=2)

Peris-Delcampo, D. (2021). Intervención psicológica en un jugador de pádel competitivo: un estudio de caso. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 6(1). <https://www.redalyc.org/journal/6138/613869855003/613869855003.pdf>.

- Salas, R., Castillo, E., Carbonell, C., y López, (2022). Intervención educativa como mecanismo de afrontamiento en el estrés académico. *Espacios en blanco, Revista de Educación*, 2(32), 21-29. <https://www.redalyc.org/journal/3845/384569922002/html/>
- Salazar, J., Ruiz, E., Valdivia, M., Hernández, M., Huerta, I. (2021). Síndrome de burnout en estudiantes de educación superior tecnológica del campus Tierra Blanca en tiempos de covid-19. *RIDE, Revista Iberoamericana para la investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(22). <https://mail.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/896>
- Salazar, L. (2023). Programa cognitivo conductual en la autoestima en mujeres víctima de violencia familiar: una revisión sistemática. [Tesis para el grado de maestra en Intervención Psicológica, Universidad Cesar Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/113871/Salazar\\_ALC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/113871/Salazar_ALC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sampaollesi, L. (2022, 30 de agosto). Síndrome de burnout: ¿Cómo prevenirlo en los estudiantes?. Aulicum. [https://aulicum.com/blog/sindrome-de-burnout/#Sintomas\\_del\\_sindrome\\_de\\_burnout](https://aulicum.com/blog/sindrome-de-burnout/#Sintomas_del_sindrome_de_burnout)
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1). [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-25162019000100008](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162019000100008)
- Sotelo, R. (2020). Mindfulness y terapia cognitiva. [Tesis para el título de licenciado en psicología, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8615/Mindfulness\\_SoteloRospigliosi\\_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8615/Mindfulness_SoteloRospigliosi_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tanja, Z., Lampros, B., Simón, K., Jaap, L., Annemieke, V. (2019). Cognitive behavioral therapy for insomnia: A meta-analysis of long-term effects in controlled studies. *Sleep Medicine Reviews*, 48. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1087079218301965>

- Tapia, P. (2021). Mindfulness Grupal apra el control de estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. [Tesis para el grado académico de maestro en psicología clínica de la salud, Universidad Ricardo Palma].  
[https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/4306/M-PSIC-T030\\_10729870\\_M%20%20TAPIA%20AMAYA%20PEDRO%20ENRIQUE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/4306/M-PSIC-T030_10729870_M%20%20TAPIA%20AMAYA%20PEDRO%20ENRIQUE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vásquez, M. (2021). Programa de intervención cognitivo conductual para usuarios diagnosticados con depresión en el Centro de Salud Mental Comunitario Tumbes, 2020. [tesis para el grado de maestro en intervención psicológica, Universidad Privada Cesar Vallejo].  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58106/V%c3%a1squez\\_VME-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58106/V%c3%a1squez_VME-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., Yan, J., Wang, J., Liu, H., Qunhongwu, y Baohua, L. (2022). Perceived Academic Stress and Depression: The Mediation Role of Mobile Phone Addiction and Sleep Quality. *Frontiers in Public Health*, 10.  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.760387/full>

## ANEXOS:

**Anexo 01: Tabla de matriz de consistencia**

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variable	Dimensiones	Descripción	Instrumento de recolección de datos	Metodología
¿Cuál es el efecto de la aplicación de un programa cognitivo conductual en el estrés académico de estudiantes de una institución educativa en rioja 2023?	<b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar el efecto de la aplicación de un programa cognitivo conductual en el estrés académico de estudiantes de una institución educativa en rioja 2023.	<p>Hipótesis afirmativa H1;</p> <p>El programa cognitivo conductual es capaz de disminuir el estrés académico de los estudiantes de una institución en rioja.</p> <p>hipótesis nula H0 =</p> <p>El programa cognitivo conductual no es capaz de disminuir el estrés académico de los estudiantes de una institución en rioja</p> <p>hipótesis específicas</p> <p>El programa</p>	<p>Variable Independiente:</p> <p><b>Programa cognitivo conductual</b></p>	Administración del tiempo	Cumplimiento de objetivos	No aplica	<p><b>Modo de investigación:</b> cuasi-experimental</p> <p><b>Tipo de investigación:</b> Tipo aplicativo</p> <p><b>Diseño de investigación:</b> Debido a que los grupos con los que se trabaja se encuentran formados, considerado como grupos intactos, es decir, surgen de manera independiente (<b>Hernández, Fernández &amp; Baptista, 2010</b>). (G.E) 01—x—02 (G.C) 03-----04 GE= Grupo experimental GC= Grupo control X= Prevención: Programa de estrés académico</p>
				Psicoeducación	Reconocimiento específico de la problemática		
				Reestructuración cognitiva.	Pensamientos irracionales		
				Entrenamiento en solución de problemas	Soluciones inadecuadas frente a situaciones complejas.		
				Relajación muscular progresiva.	El agotamiento físico, emocional y cognitivo.		

		<p>cognitivo conductual es capaz de disminuir las dimensiones de estrés académico de estudiantes de una institución de rioja. Existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en el pre test de estrés académico de estudiantes de una institución de rioja. Existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en el post test de estrés académico de estudiantes de una institución de rioja. Existen diferencias significativas entre el grupo control y el grupo experimental en las dimensiones del post test de estrés académico de estudiantes de una institución de rioja</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

				Adiestramiento en auto- instrucciones.	Déficit de motivación intrínseca.		01 y 03 = Pre test burnout estudiantil 02 y 04 = Post Test burnout estudiantil
	<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b>	Variable Dependiente:  <b>Estrés académico</b>	<b>Estresores</b>	Las situaciones que desencadenan la presencia de estrés	Inventario de estrés académico SISCO SV-21		<b>Población:</b> Tiene como objetivo 40 estudiantes de sexo masculino pertenecientes al 5to grado de educación secundaria de un colegio nacional del distrito de rioja.  <b>Muestra:</b> De tipo no probabilístico intencional.  <b>Técnica de Recolección:</b> De medición  <b>Técnicas de Análisis y Procedimientos:</b> Estadística descriptiva
	Determinar el efecto de la aplicación de un programa cognitivo conductual en el estrés académico de estudiantes de una institución educativa en rioja 2023.  Determinar el efecto de la aplicación de un programa cognitivo conductual en las dimensiones de estrés académico de estudiantes de una institución educativa en rioja 2023.  Determinar las diferencias entre el grupo control y el grupo experimental en el pre test de estrés académico  Determinar las diferencias entre el grupo control y el grupo experimental en el post test de estrés académico.  Determinar las diferencias entre el grupo control y el grupo experimental en las dimensiones del post test de estrés académico.		<b>Síntomas</b>	La reacción física, psicológica y emocional que genera malestar en el sujeto			
			<b>Estrategias de afrontamiento</b>	Los recursos y herramientas que emplea para dar respuesta a la situación			

**Anexo 02:** *Tabla de operalización de variables*

<b>Variables de estudio</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de medición</b>
<b>Programa cognitivo conductual</b>	Comprende el uso de principios y herramientas fundamentadas en la ciencia psicológica con el propósito de reducir la sintomatología en una persona o un grupo de ellas (Bados, 2008).	Serie de sesiones para modificar la ideas irracionales o creencias del estrés académico	<b>Administración del tiempo</b> <b>Psicoeducación</b> <b>Reestructuración cognitiva.</b> <b>Entrenamiento en solución de problemas</b> <b>Relajación muscular progresiva.</b> <b>Adiestramiento en auto-instrucciones</b>	Cumplimiento de objetivos Reconocimiento específico de la problemática Pensamientos irracionales Soluciones inadecuadas frente a situaciones complejas. El agotamiento físico, emocional y cognitivo.	No tiene



<b>Variables de estudio</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala de medición</b>
<b>Estrés académico</b>	El estrés académico se considera como el aumento de tensión y desgaste frente a una actividad determinada que implica un grado mayor de exigencia superior al cotidiano (Miñano, 2021).	la variable estrés académico será evaluado por el SISCO SV-21 que consta de 21 ítems y compuesto por 3 dimensiones: estresores, síntomas y estrategias	<b>Estresores</b> 1,2,3,4,5,6,7 <b>Síntomas</b> 8,9,10,11,12,13,14 <b>Estrategias de afrontamiento</b> 15,16,17,18,19,20,21	Percepción autocrítica sobre el docente y desempeño del estudiante  Psicológicas y fisiológicas  Interpretación y valoración del contexto problemático	<b>Escala de intervalo:</b> ya que se establecen distancias exactas entre un valor y otro; tiene un cero relativo. (Alarcón, 2008).

**Anexo 03: Instrumento de recolección de datos y la ficha técnica**

**INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV-21**

Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Sí	No
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*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.*

Nunca	Casi nunca	Raras veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

**Dimensión estresores**

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

*¿Con qué frecuencia te estresa?*

<b>ESTRESORES</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						

El nivel de exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

### **Dimensión síntomas (reacciones)**

A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

*¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?*

<b>SÍNTOMAS</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						

Desgano para realizar las labores escolares						
---	--	--	--	--	--	--

### Dimensión estrategias de afrontamiento

A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

*¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?*

<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

## FICHA TÉCNICA

**Nombre:** Inventario de estrés académico SISCO SV-21

**Autor(es):** Barraza Macias, Arturo

**Año:** 2018

**Procedencia:** México

**Administración:** Individual o colectiva

**Edad:** Mayor de 16 años

**Tiempo de aplicación:** 10 a 15 minutos

**Tipo de respuesta:** Likert con 5 opciones de respuestas

### Reseña histórica

Fue creado por Barraza (2018) en México. El instrumento posee 21 ítems, que son referentes del modelo sistémico cognitivista del estrés académico (2006), el cual fue modificado con 1997 participantes mayores de 16 años, de los cuales 33.9 eran hombres y 66.1% del sexo opuesto. Este cuestionario tiene como objetivo analizar las características de estrés presentadas en estudiantes de nivel medio, superior y de post grado, dicho instrumento cuenta con evidencias claras de confiabilidad y validez.

### Consigna de aplicación

La escala puede ser aplicada de forma individual y colectiva con un tiempo de 10 a 15 minutos aproximadamente, de igual forma cada participante deberá pasar por una pregunta de filtro, el cual hace mención si durante el semestre ha pasado por momentos de preocupación o nerviosismo (estrés), el cual posee un tipo de respuesta dicotómica (si-no), seguidamente se pasa al cuestionario de tipo Likert, cuya consigna es para obtener una mayor precisión de los datos señala tu nivel de estrés en base a que uno es poco y cinco es mucho.

### Calificación e interpretación

La escala general posee tres puntos de corte que van desde el 33 bajo; 66 medio y 100 alto, con lo que respecta las dimensiones estas se clasifican en tres medidas: del 0-48 estrés leve; 49-60 estrés moderado y del 61-100 estrés severo.

### **Propiedades psicométricas del instrumento**

En cuanto a la validez de análisis de estructura interna, se realizó el AFE, denotando un KMO de .926, asimismo, en la prueba de esfericidad de Bartlett obtuvo un p valor de .001, presentando una escala de tres factores con una varianza total de 47%. Todos los ítems fueron ubicados según la teoría y de acuerdo a las saturaciones mayores de .35. En cuanto a la confiabilidad este se realizó bajo el coeficiente alfa de Cronbach donde la dimensión estresores obtuvo .85; la dimensión síntomas .87 y la dimensión afrontamiento del estrés .85, al igual que la escala general posee una fiabilidad de .85.

**Anexo 04:** *Modelo de Consentimiento y/o asentimiento informado*

## **Asentimiento Informado**

**Título de la investigación:** Efecto de un programa cognitivo conductual en el estrés académico de estudiantes de una institución educativa de Rioja, 2023.

**Investigador (a) (es):** Zuñiga Pretell, Brahayán Smith

### **Propósito del estudio**

Le invitamos a participar en la investigación, cuyo objetivo es: Determinar el efecto de la aplicación de un programa cognitivo conductual en el estrés académico de estudiantes de una institución educativa en rioja 2023.

Esta investigación es desarrollado por el estudiante de la Escuela de Posgrado del Programa Académico de Maestría en Intervención Psicológica, de la Universidad César Vallejo del campus de Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Institución Educativa emblemática “Santo Toribio “de la ciudad de Rioja

EL contexto académico es observable la manifestación del estrés, gracias a la presión social o las altas exigencias académicas en ocasiones sobrepasan la capacidad del estudiante. Además,) se refirieron al contexto académico como una experiencia que, ante un desborde de demandas académicas inapropiadas a la capacidad del alumno, este puede tener repercusión en su desempeño producto de la reacción emocional.

En congruencia con ello, (Ministerio de Salud, 2021) manifestó que el 30% de jóvenes durante el periodo de pandemia presentaron sintomatologías asociadas al trastorno de estrés en estudiantes que no poseían dicho diagnóstico con anterioridad Es por dicho motivo que, expresó su preocupación al referir que es necesario promover programas de intervención a fin de prevenir la aparición de sintomatología que afecte al bienestar y rendimiento del estudiante.

## **Procedimiento**

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizarán dos encuestas una al inicio y otra al final donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada: Efecto de un programa cognitivo conductual en el estrés académico de estudiantes de una institución educativa de Rioja, 2023.
2. Estas encuestas tendrán un tiempo aproximado de 30 minutos y se realizará en el ambiente del salón de clases de la Institución Educativa Emblemático “Santo Toribio” de la ciudad de Rioja. Las respuestas a los cuestionarios serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

## **Participación voluntaria** (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

## **Riesgo** (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

## **Beneficios** (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzarán a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

## **Confidencialidad** (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.



**Problemas o preguntas:**

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador. Licenciado en Psicología Zuñiga Pretell, Brahayan Smith

Email: [bzunigap@ucvvirtual.edu.pe](mailto:bzunigap@ucvvirtual.edu.pe)

**Consentimiento**

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo (a) participe en la investigación.

Nombre y apellidos:.....

Fecha y hora: .....



Significación:	Compuesta por tres dimensiones (estresores, Síntomas y estrategias de afrontamiento) consta de 31 ítems tiene como finalidad de la medición permite evaluar reacciones físicas, psicológicas y comportamentales frente al estrés
----------------	--

#### 4. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
<b>Inventario de estrés académico SISCO SV-21</b>	<b>Estresores</b>	situaciones que desencadenan un problema o aumento de tensión dentro de una exigencia.
	<b>Síntomas</b>	Es la presencia de un problema físico o mental que padece una persona y es capaz de identificar los síntomas;
	<b>Acciones de afrontamiento</b>	Son las respuestas o alternativas de solución que plantean el sujeto con el fin de disminuir el grado de tensión que percibe en el ambiente

#### 5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario **Inventario de estrés académico SISCO SV-21** elaborado por Barraza Macias, Arturo en el año 2018 De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.



Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.

<p><b>RELEVANCIA</b></p> <p>El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.</p>	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente*

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

## Dimensiones del instrumento: Inventario de estrés académico SISCO SV-21

- Primera dimensión: **Dimensión estresores**
- Objetivos de la Dimensión: situaciones que desencadenan un problema o aumento de tensión dentro de una exigencia

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendacione
Percepción autocrítica sobre el docente y desempeño	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	4	4	4	
	La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	4	4	4	
	La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	4	4	4	
	El nivel de exigencia de mis profesores/as	4	4	4	
	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	4	4	4	
	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	4	4	4	
	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	4	4	4	



- Segunda dimensión: **Síntomas**

- Objetivos de la Dimensión: Es la presencia de un problema físico o mental que padece una persona y es capaz de identificar los síntomas

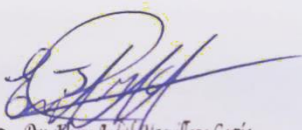
INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Psicológicas y fisiológicas	Fatiga crónica (cansancio permanente)	4	4	4	
	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4	4	4	
	Ansiedad, angustia o desesperación	4	4	4	
	Problemas de concentración	4	4	4	
	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	4	4	4	
	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	4	4	4	
	Desgano para realizar las labores escolares	4	4	4	


- Tercera dimensión: **Acciones de afrontamiento**

- Objetivos de la Dimensión: Son las respuestas o alternativas de solución que plantean el sujeto con el fin de disminuir el grado de tensión que percibe en el ambiente

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
interpretación y valoración del contexto problemático	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	4	4	4	

Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	4	4	4	
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	4	4	4	
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	4	4	4	
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionar	4	4	4	
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	4	4	4	
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	4	4	4	




 Dra. Clara Juana Moquillana García  
 PSICOLOGA  
 C.Ps.P. 19274

Firma del evaluador  
DNI 43489895





4. **Soporte teórico**

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
<b>Inventario de estrés académico SISCO SV-21</b>	<b>Estresores</b>	situaciones que desencadenan un problema o aumento de tensión dentro de una exigencia.
	<b>Síntomas</b>	Es la presencia de un problema físico o mental que padece una persona y es capaz de identificar los síntomas;
	<b>Acciones de afrontamiento</b>	Son las respuestas o alternativas de solución que plantean el sujeto con el fin de disminuir el grado de tensión que percibe en el ambiente

5. **Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el cuestionario **Inventario de estrés académico SISCO SV-21** elaborado por Barraza Macias, Arturo en el año 2018 De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.



Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.

<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente*

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

## Dimensiones del instrumento: Inventario de estrés académico SISCO SV-21

- Primera dimensión: **Dimensión estresores**
- Objetivos de la Dimensión: situaciones que desencadenan un problema o aumento de tensión dentro de una exigencia

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendacione
Percepción autocrítica sobre el docente y desempeño	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	4	4	4	
	La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	4	4	4	
	La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	4	4	4	
	El nivel de exigencia de mis profesores/as	4	4	4	
	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	4	4	4	
	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	4	4	4	
	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	4	4	4	



- Segunda dimensión: **Síntomas**
- Objetivos de la Dimensión: Es la presencia de un problema físico o mental que padece una persona y es capaz de identificar los síntomas

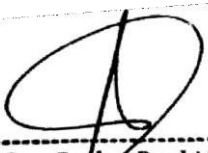
INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Psicológicas y fisiológicas	Fatiga crónica (cansancio permanente)	4	4	4	
	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4	4	4	
	Ansiedad, angustia o desesperación	4	4	4	
	Problemas de concentración	4	4	4	
	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	4	4	4	
	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	4	4	4	
	Desgano para realizar las labores escolares	4	4	4	

- Tercera dimensión: **Acciones de afrontamiento**

- Objetivos de la Dimensión: Son las respuestas o alternativas de solución que plantean el sujeto con el fin de disminuir el grado de tensión que percibe en el ambiente

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
interpretación y valoración del contexto problemático	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	4	4	4	

Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	4	4	4	
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	4	4	4	
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	4	4	4	
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionar	4	4	4	
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	4	4	4	
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	4	4	4	



**Doris Luz Rabas Barbié**  
**PSICOLOGA**

Firma del evaluador  
DNI 45483758



4. **Soporte teórico**

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
<b>Inventario de estrés académico SISCO SV-21</b>	<b>Estresores</b>	situaciones que desencadenan un problema o aumento de tensión dentro de una exigencia.
	<b>Síntomas</b>	Es la presencia de un problema físico o mental que padece una persona y es capaz de identificar los síntomas;
	<b>Acciones de afrontamiento</b>	Son las respuestas o alternativas de solución que plantean el sujeto con el fin de disminuir el grado de tensión que percibe en el ambiente

5. **Presentación de instrucciones para el juez:**

A continuación, a usted le presento el cuestionario **Inventario de estrés académico SISCO SV-21** elaborado por Barraza Macias, Arturo en el año 2018 De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.



Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.

<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

*Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente*

1 No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel



**Dimensiones del instrumento: Inventario de estrés académico SISCO SV-21**

- Primera dimensión: **Dimensión estresores**
- Objetivos de la Dimensión: situaciones que desencadenan un problema o aumento de tensión dentro de una exigencia

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendacione
Percepción autocrítica sobre el docente y desempeño	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	4	4	4	
	La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	4	4	4	
	La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	4	4	4	
	El nivel de exigencia de mis profesores/as	4	4	4	
	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	4	4	4	
	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	4	4	4	
	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	4	4	4	



INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Psicológicas y fisiológicas	Fatiga crónica (cansancio permanente)	4	4	4	
	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	4	4	4	
	Ansiedad, angustia o desesperación	4	4	4	
	Problemas de concentración	4	4	4	
	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	4	4	4	
	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	4	4	4	
	Desgano para realizar las labores escolares	4	4	4	

- Segunda dimensión: **Síntomas**

- Objetivos de la Dimensión: Es la presencia de un problema físico o mental que padece una persona y es capaz de identificar los síntomas

- Tercera dimensión: **Acciones de afrontamiento**

- Objetivos de la Dimensión: Son las respuestas o alternativas de solución que plantean el sujeto con el fin de disminuir el grado de tensión que percibe en el ambiente

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
interpretación y valoración del contexto problemático	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	4	4	4	
	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	4	4	4	
	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	4	4	4	
	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	4	4	4	
	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	4	4	4	
	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	4	4	4	
	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	4	4	4	



.....  
**Mg. Sandra Puentes Chávez**  
**PSICÓLOGA**  
**C.P.S.P. 19924**

Firma del evaluador  
DNI 45649962

**Anexo 06:** Validación de jueces por V de Aiken

<b>Dimensiones</b>	<b>Criterio</b>	<b>Juez 1</b>	<b>Juez 2</b>	<b>Juez 3</b>	<b>V de Aiken</b>	<b>Interpretación V</b>
Síntomas	Relevancia	4	4	4	1	VALIDO
	Coherencia	4	4	4	1	VALIDO
	Claridad	4	4	4	1	VALIDO
Estresores	Relevancia	4	4	4	1	VALIDO
	Coherencia	4	4	4	1	VALIDO
	Claridad	4	4	4	1	VALIDO
Estrategias de afrontamiento	Relevancia	4	4	4	1	VALIDO
	Coherencia	4	4	4	1	VALIDO
	Claridad	4	4	4	1	VALIDO