



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Propuesta de intervención para disminuir el estrés académico en
estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

MAESTRA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

AUTORA:

Gavidia Rodríguez, Vania Katherin (ORCID: 0000-0002-2496-5101)

ASESOR:

Dr. Sosa Aparicio, Luis Alberto (ORCID: 0000-0002-5903-4577)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

CHIMBOTE — PERÚ

2021

Dedicatoria

A Dios, por ser el inspirador y darme la fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

Con mucho amor y gratitud, a mis padres Raúl Gavidia Sánchez y Bertha Rodríguez Silvano que, con su amor infinito, su humildad y perseverancia me enseñaron a luchar por mis sueños y proyectos, personales, espirituales y profesionales.

A mi esposo André por haberme apoyado incondicionalmente en esta etapa de mi vida, por su paciencia, tolerancia y apoyarme en mis ansias por superarme a nivel profesional y personal.

A mi hijo Nicolás por darle sentido a mi vida y ser mi fuente de motivación.

A toda la plana docente, quienes tuvieron el arduo trabajo de transmitirme sus conocimientos y experiencias en la materia, confiando en mi persona, como un aporte profesional en beneficio de los jóvenes y sus expectativas a futuro.

Vania Gavidia

Agradecimiento

A Dios que me ha dado la vida y la salud.

A los profesionales quienes me brindaron su apoyo incondicional en mi desarrollo profesional.

A la Universidad César Vallejo, que me acogió en toda la formación profesional académica, así como a su plana de docentes que impartieron sus experiencias y conocimientos.

Finalmente, un agradecimiento especial a la Directora Académica quién me permitió realizar mi investigación en la casa de estudio que dirige y a los estudiantes quienes me apoyaron con su participación para realizar la investigación presente.

LA AUTORA.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	15
3.1. Tipo y diseño de investigación	15
3.2. Variables y operacionalización	15
3.3. Población, muestra y muestreo	16
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	17
3.5. Procedimientos	18
3.6. Método de análisis de datos	18
3.7. Aspectos éticos	19
IV. RESULTADOS	20
V. DISCUSIÓN	25
VI. CONCLUSIONES	31
VII. RECOMENDACIONES	32
VIII. PROPUESTA	33
REFERENCIAS	48
ANEXOS	56

Índice de tablas

Tabla 1 Validez del cuestionario	18
Tabla 2 Característica de las propuestas más representativas (%)	20
Tabla 3 Distribución por niveles de la variable estrés académico y dimensiones	22
Tabla 4 Diseño de propuesta de intervención	24
Tabla 5 Plan de actividad	35
Tabla 6 Presupuesto	46
Tabla 7 Presupuesto	46
Tabla 8 Confiabilidad del instrumento de recolección de datos	61
Tabla 9 Características de la propuesta – Estresores	64
Tabla 10 Características de la propuesta – Síntomas	65
Tabla 11 Características de la propuesta – Estrategias de afrontamiento	66

Resumen

La investigación se ha desarrollado en base a la afectación que puede generar el estrés en el estilo de vida de los estudiantes y en su rendimiento y/o comportamiento dentro del ámbito académico. Ante ello, se contó con el siguiente objetivo general: Plantear una propuesta de intervención para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021. La metodología fue aplicada, con un diseño no experimental, contando con una muestra de 322 estudiantes y recolectando los datos por medio del cuestionario. Los resultados señalaron que, la propuesta de intervención para disminuir el estrés académico se ha encontrado conformado por un total de 9 sesiones de clase, las cuales han tenido un tiempo de 60 minutos y han servido para beneficiar a los estudiantes en cuanto al logro de objetivos académicos y el control de sus emociones. Mientras que, se concluyó que, el nivel de estrés académico se encontró en un nivel medio con una representación del 82.00%, para lo cual el nivel de estresores alcanzado fue del 75.80% en el nivel medio, contribuyendo bajo el mismo apartado en un 63.70% con la prevalencia de síntomas relacionados con el estrés.

Palabras clave: Estrés académico, propuesta de intervención, estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento.

Abstract

The research has been developed based on the impact that stress can generate on the lifestyle of students and on their performance and / or behavior within the academic environment. Given this, the following general objective was had: To propose an intervention proposal to reduce academic stress in students of a University of Chimbote, 2021. The methodology was applied, with a non-experimental design, with a sample of 322 students and collecting the data through the questionnaire. The results indicated that the intervention proposal to reduce academic stress has been made up of a total of 9 class sessions, which have had a time of 60 minutes and have served to benefit students in terms of achieving objectives academics and controlling your emotions. While, it was concluded that the level of academic stress was found at a medium level with a representation of 82.00%, for which the level of stressors reached was 75.80% at the medium level, contributing under the same section in a 63.70 % with the prevalence of stress-related symptoms.

Keywords: Academic stress, intervention proposal, stressors, symptoms, coping strategies.

I. INTRODUCCIÓN

Respecto a la realidad problemática, la actual pandemia por COVID – 19 no ha hecho más que desencadenar una emergencia sanitaria de repercusión mundial, en donde más del 98% de los estudiantes se vieron afectados por las nuevas disposiciones de los diferentes ministerios de educación a nivel internacional, lo que conllevó a que no solo la propagación del virus pueda ser tomado como el punto de partida para la migración hacia nuevas tendencias de educación a distancia, sino que ese cambio drástico generó que muchos estudiantes puedan haber desarrollado estrés académico, una condición que no solo afecta al rendimiento y el comportamiento dentro de los salones de clase virtuales, sino que puede llegar a generar afectaciones hasta en la vida diaria de los mismos (Alania et al., 2020).

Así mismo, es que el modelo transaccional ha llegado a caracterizar al afrontamiento del estrés como un proceso dinámico que tiene que ser estudiado por la educación moderna, con la finalidad de poder compensar las carencias significativas que llegaron a desarrollar los estudiantes dentro de un contexto de alta presión y de ansiedad, vivenciada en la actual pandemia. Además de ello, es que más del 60.98% de los estudiantes no solo requieren de un acompañamiento continuo por parte de un psicólogo, sino que se requiere de la incorporación de estrategias que permitan que estos puedan planificar su tiempo, puedan gestionar adecuadamente los recursos personales y que el docente pueda contar con una labor más de apoyo hacia la reevaluación positiva de uno mismo (González et al., 2018).

En cuanto a la realidad peruana, se ha podido especificar que el estrés académico no solo ha afectado a grupos etarios más jóvenes o de mayor edad, sino que esta condición ha estado relacionada directamente con el desenvolvimiento que han tenido las personas en relación con la institución educativa, a tal punto, en el que la necesidad de incorporar estrategias de control del estrés en los estudiantes, llega a ser una necesidad de incorporación dentro de este ámbito, buscando de esta forma el reducir la incidencia de problemas cardíacos, un mal rendimiento académico por parte de los estudiantes o el hecho de que la realización de los trabajos pueda verse afectada significativamente por la gran cantidad de horas diarias que han estado destinadas directamente hacia el estudio, generando

una sobrecarga académica que ha estado relacionada con problemas en la salud (Estrada et al., 2021).

Así mismo, la realidad regional ha expuesto una serie de situaciones de frustración en estudiantes universitarios, los cuales han buscado recepcionar una amplia necesidad de convivir con la virtualidad, en donde la presencia de estresores, tales como la sobrecarga de tareas en un 83.20%, los problemas con la línea de conectividad en red en un 65.30%, las carencias universitarias en relación con la falta de orientación en un 70.10% o la excesiva rigidez por parte de los docentes en un 67.10%, fueron unas de las causas principales para que los estudiantes no solo opten por dejar algunos cursos, sino por el hecho de que estos se hayan sentido frustrados ante la necesidad de mejorar sus competencias profesionales (Alvites, 2021).

Mientras que, desde el ámbito institucional, se puede exponer que las condiciones de estrés académico, en conjunción con la presencia de estresores en estudiantes de una Universidad de Chimbote, no tiende a ser alejada de la realidad expuesta anteriormente, en donde se llega a buscar la incorporación de estrategias de control que permitan no solo la compensación de estas condiciones de estudio, sino que generen una afectación positiva en la calidad de vida de los estudiantes mismos, quienes se suelen ver afectados por la excesiva carga de trabajo, la poca explicación de los docentes y la necesidad de competir profesionalmente en el mercado laboral. Ante ello se planteó el siguiente problema de investigación ¿Cómo una propuesta de intervención disminuirá el estrés académico en estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021?

En relación con la justificación social, se pudo exponer la posibilidad de incurrir en la búsqueda de una serie de estrategias que se hallen centradas en la mitigación del estrés académico, con la posibilidad de mejorar las condiciones de estudio y optimizar el rendimiento de los estudiantes, quienes gozarán de una menor presencia de estresores. Además, la justificación práctica expone el potencial de la investigación por poder ser empleada por demás investigadores, quienes podrán adaptar las estrategias expuestas en la siguiente investigación hacia las condiciones de entorno requeridas. Así mismo, desde la justificación teórica, los resultados obtenidos de la investigación permitieron analizar a las

variables que estudio como esta y como una de ellas permite a dar solución para disminuir los niveles de estrés en los estudiantes, esta investigación también es sustentada con las teorías de ambas variables, propuesta de intervención y el estrés académico, las cuales posibilitan reforzar el aporte teórico del estudio, además, permite entender el comportamiento de cada una de ellas, con el fin de mantener un indicio sobre su posible asociación y contribución. Mientras que, desde la justificación metodológica, es que se hizo uso de la validación por juicio de expertos para poder demostrar la calidad de las preguntas planteadas, en conjunción con la determinación del Alfa de Cronbach, para validar la fiabilidad de la base de datos conformada. En cuanto a la importancia de la investigación, esta contó con la calidad técnica suficiente, no solo desde la formulación y el desarrollo, sino por el conjunto de revisiones por las que se pasó, como para poder emplearse en cualquier objeto de estudio que espere contar con beneficios inmediatos.

Ante lo expuesto, se planteó el siguiente objetivo general: Plantear una propuesta de intervención para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021. Mientras que, los objetivos específicos fueron: 1) Identificar las características de la propuesta de intervención en estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021; 2) Evaluar el nivel de estrés académico en estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021; 3) Diseñar una propuesta de intervención para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021. Así mismo, la hipótesis general fue: La propuesta de intervención diseñada permitirá disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021.

II. MARCO TEÓRICO

En cuanto a los antecedentes de la investigación, se contó con las siguientes exposiciones:

Jayasankara et al. (2018), India, plantearon como objetivo general, el determinar el estrés en la vida académica de los estudiantes. La metodología fue de diseño transversal y descriptivo, en donde se mantuvo una muestra conformada por 45 estudiantes y habiendo recolectado los datos por medio de las fichas documentales y el cuestionario. Los resultados señalaron que en un 53.6% las expectativas internas y externas de los estudiantes se menoscabaron a consecuencia de haber contado con una transición poco efectiva equivalente a un 48% entre la educación de alto rendimiento y la educación habitual, lo que generó que estos mismos puedan contar con bajos rendimiento donde y alta probabilidad de desarrollo de estrés académico. Mientras que, se concluyó que, la relación que se evidenció entre estrés en los alumnos y la calidad de las estrategias de control de emociones fue directamente proporcional, en donde se expuso la amplia necesidad de incorporar las charlas psicológicas como un curso más y así disminuir los altos niveles de estrés de los estudiantes.

Cahya et al. (2020), Indonesia, plantearon como objetivo general, el analizar la escala de estrés académico en base a la presencia de estresores de alto impacto dentro del ámbito educativo. La metodología se caracterizó por haber sido de tipo básica, en donde se estableció un nivel relacional, contando con una muestra conformada por 140 estudiantes y habiendo recolectado los datos por medio del cuestionario. Los resultados señalaron que, el valor de correlación entre la presencia de estrés y la mayoritaria presencia de estresores fue de 0.63%, contando con un tipo de relación directamente proporcional y siendo respaldado por haber contado con un valor de sigma de 0.000. Mientras que, se concluyó que, los resultados se debieron a consecuencia de que los docentes no fueron capaces de construir altos estándares de adecuación académica hacia los entornos de trabajo actuales, por ello, es que los docentes presentaban niveles medios de estrés de 36% de nivel medio y un 41.5% de nivel alto.

González et al. (2018), España, se plantearon como objetivo general, el evaluar la relación que existió entre los perfiles de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes universitarios. La metodología se caracterizó por haber sido de diseño no experimental y correlacional, en donde la recolección de datos fue realizada por medio del cuestionario y habiendo considerado a una muestra conformada por 1195 estudiantes. Los resultados señalaron que, la edad media de los estudiantes que se analizaron correspondió a 21 y 57 años, en donde el afrontamiento activo al estrés fue la dimensión que mayor afectación tuvo dentro del ámbito de estudio. Mientras que, se concluyó que, ha existido una relación significativa entre las variables de estudio, en donde el tipo de relación fue directamente proporcional y se contó con un valor de relación de 0.547%.

Garay et al. (2018), México, se plantearon como objetivo general, el analizar el estrés académico en los estudiantes universitarios de enfermería. La metodología se caracterizó por haber sido de diseño no experimental y con un tipo de indagación básica, en donde la muestra estuvo conformada por un total de 23 personas, habiendo recolectado los datos por medio del cuestionario y del análisis documental. Los resultados evidenciaron, los estudiantes señalaron que los cuadros de estrés académico se han visto desarrollados por las carencias metodológicas, con las que contó el profesor, en donde la sobrecarga (43.6%) que se les inculcó a los estudiantes ha generado que más del 70.72% desarrollen estrés. Por ello, se concluyó que, los estudiantes no solo requieren un aporte significativo en cuanto a la programación y control de sus tareas, sino que puedan recibir la tutoría de un docente responsable y capaz, con la intención de generar que se aumente el control hacia las emociones o bien comprendido como el desarrollo de la inteligencia emocional, estas alternativas permitirán disminuir los niveles altos de estrés en ellos.

Soto et al. (2020), México, se plantearon como objetivo general, el determinar la relación que existió entre el estrés académico en jóvenes universitarios y la práctica del ejercicio físico deportivo. La metodología se caracterizó por haber sido un estudio de tipo transversal, con un diseño correlacional, en donde se tomó como tamaño muestral a 102 estudiantes, recolectando los datos por medio del cuestionario. Los resultados señalaron que, el 48.3% de las mujeres fueron las que

contaron con un mayor grado de estrés, en donde los estudiantes expresaron no solo la preocupación por los cursos, sino que estos no han sabido exponer el control que tuvieron de las situaciones de alta exigencia, tales como exámenes o prácticas calificadas. Mientras que, se concluyó que, el valor de correlación que se alcanzó entre las variables de estudio fue de 0.647%, en donde esto se alcanzó con un valor de sigma de 0.000, por ello, el estrés si influye en las prácticas de ejercicio en los estudiantes.

Estrada et al. (2021), Lima, se plantearon como objetivo general, el analizar el estrés académico en estudiantes universitarios peruanos, a consecuencia de la pandemia COVID – 19. La metodología se caracterizó por haber sido de diseño no experimental, en donde se contó con un tipo de indagación básica, habiendo recolectado los datos por medio del cuestionario, hacia un total de 172 estudiantes. Los resultados expusieron que, más del 62.20% de los estudiantes del sexo femenino contaron con un nivel de estrés alto; así mismo, el 56.70% de estos mismos estudiantes, contaron con una edad de entre los 21 a los 25 años. Mientras que, se concluyó que, existió una alta prevalencia en cuanto al estrés académico de los estudiantes que cursaron materias en la universidad en las que se requirió de alto rendimiento, tales como las ciencias de la salud o las ingenierías.

Alania et al. (2020), Junín, se plantearon como objetivo general, el analizar el estrés académico en los estudiantes durante el contexto de crisis por COVID – 19. La metodología se caracterizó por haber sido de diseño no experimental y de tipo básica, en donde la muestra de estudio se encontró conformada por un total de 20 expertos, habiendo recolectado los datos por medio del cuestionario. Los resultados expusieron que, las dimensiones que tuvieron una mayor prevalencia dentro del ámbito de estudio fueron el afrontamiento, la adaptación hacia los contextos de crisis y la dimensión de estresores, en donde el valor de sigma que ha afirmado ello fue de 0.000%, validando de esta forma la incidencia existente entre las mismas dimensiones, respecto a la generación de estrés académico. Por ello, se concluyó la investigación con la posibilidad de incurrir en la conformación de estrategias del control del estrés, con la intención de poder reducir el impacto ambiental y el desgaste emocional que se puede llegar a generar en los

estudiantes, entendiendo con ello el control de emociones y la reducción de afectación en la salud.

Luque et al. (2021), Juliaca, plantearon como objetivo general, el analizar el estrés académico en estudiantes universitarios frente a la inclusión de la educación virtual dentro del sistema educativo. La metodología se caracterizó por haber sido de diseño no experimental, en donde el tipo de indagación fue la básica, habiendo contado con una muestra conformada por 34 estudiantes y recolectando los datos por medio del cuestionario. Los resultados señalaron que, el 92.27% de los estudiantes contó con un nivel de estrés académico alto, en donde los factores estresores que mayor incidencia tuvieron, fueron la sobrecarga de tareas y la necesidad que tuvieron los estudiantes por cumplir con la carga educativa. Mientras que, se concluyó que existió una relación significativa entre las variables de estudio, con un p valor de 0.000, además que es necesario que apliquen estrategias metodológicas para disminuir los niveles de estrés es los estudiantes.

Núñez (2020), Huaraz, planteó como objetivo general, el analizar la relación que existió entre la ansiedad y los estresores académicos en estudiantes de enfermería. La metodología se caracterizó por haber sido de diseño no experimental, en donde se estableció una muestra conformada por 166 estudiantes, recolectando los datos por medio del cuestionario. Los resultados expusieron que, el 18% de los estudiantes encuestados contó con la exposición de sintomatología de ansiedad, el 50% contó con esta misma condición en un nivel alto y se llegó a afectar su rendimiento académico en términos generales, principalmente en las prácticas clínicas. Mientras que, se concluyó que la relación que se mantuvo entre las variables de estudio fue directamente proporcional y se expuso un valor de sigma de 0.000.

En relación con lo expresado, se contó con la siguiente exposición de bases teóricas:

La propuesta de intervención es un plan que es esquematizado a partir de una necesidad, con la finalidad de satisfacer ciertas carencias o problemáticas y poder conseguir mejores resultados de determinada actividad (Reddy et al., 2018). Asimismo, se comprende por propuesta de intervención al conjunto de actividades

que son planificadas a partir de necesidades previamente identificadas y que se conducirán a metas como solución a esas necesidades (Bedewy y Gabriel, 2017).

Así mismo, estas son definidas como aquellas estrategias que permiten la adecuada actuación con la finalidad de tomar el control y por consiguiente resolver las problemáticas presentadas para lograr mejores resultados. Algunas de las características que se deben tener en cuenta dentro de las propuestas de intervención son las siguiente: toda propuesta de intervención debe contar con actividades que tengan una duración determina (Yan et al., 2018). Asimismo, las propuestas de intervención tendrán que combinar el uso de diferentes recursos tanto humanos, técnicos, materiales, entre otros (Barker et al., 2018). Además, estas propuestas deberán conseguir resultados de acuerdo con los objetivos propuestos anticipadamente (De la Fuente et al., 2020).

En la presente investigación se han tomado como dimensiones de la propuesta de intervención: la administración del tiempo, que es considerado como el correcto empleo del tiempo del cual se dispone, planificar el tiempo con el fin de ejecutar cada actividad en un tiempo establecido (Jeong et al., 2019). La administración del tiempo trae consigo beneficios, tales como: reducir o llegar a evitar el estrés y ansiedad en las personas, lograr los objetivos planteados, tomar decisiones con facilidad, obtener un trabajo satisfactorio, entre otros (Trigueros et al., 2020).

Mientras que, este puede ser considerado como la capacidad que tienen las personas para emplear de manera adecuada este recurso y sea para beneficio de la misma persona o su entorno social (Bhujade, 2017). Es un proceso que consiste tanto de una planeación como un seguimiento de las actividades en momentos establecidos, por lo cual es importante identificar objetivos, plantear las actividades a realizar y seleccionar estrategias adecuadas para alcanzar las metas (Ramachandiran y Dhanapal, 2018).

En cuanto a la psicoeducación consiste en la explicación de parte del encargado del tratamiento a los pacientes y sus familiares, donde se les brinda la información sobre su enfermedad o pronóstico (Alsulami et al., 2018). La psicoeducación no solo se enfoca en un diagnóstico médico, también comprende

situaciones cotidianas de los pacientes, por lo cual envuelve procesos sociales, cognitivos y biológicos de cada persona (Aihie y Ohanaka, 2019).

Esta es empleada en pacientes con diferentes diagnósticos y tiene como finalidad: aumentar conocimientos de la enfermedad, ayudando a entender la enfermedad y contribuir a identificar el tratamiento apropiado para cada paciente; mejorar la conducta o actitud frente a la enfermedad, la participación de la familia es de gran importancia puesto que el seguimiento de la enfermedad por parte de estos posibilita el cumplimiento del tratamiento, el estar dispuesto a tomar sugerencias y sobrellevar las consecuencias propias de cada enfermedad, además esto permite a la familia a tomar acciones adecuadas en cuanto instancias económicas y cuidados cotidianos que deben tomar (Pajarianto, 2020).

Además, esta se encuentra orientada en mejorar el entendimiento de la enfermedad, cuidado y atención de los pacientes. Por lo cual introduce técnicas que se enfocan en la comprensión y disminución del malestar psicológico o estrés que puede causar en la familia. La psicoeducación permite reforzar la capacidad que deben tener las personas para enfrentar la enfermedad, de tal modo que la familia entienda el estado de salud actual del paciente (Jain et al., 2017).

La reestructuración cognitiva es una técnica centrada en los pensamientos que tienen las personas, les ayuda a mejorar o cambiar su forma de pensar negativamente y que los lleva a tener malestar emocional. Al cambiar los pensamientos negativos, cambian las emociones vinculadas a los mismos. Esta técnica es eficiente en cuanto ayuda a identificar emociones que pueden hasta llegar a obstaculizar en la vida de las personas. Al aplicar la técnica de restauración cognitiva también es de gran importancia identificar las conductas del paciente, ya que no solo se enfoca en modificar sus pensamientos sino sus comportamientos (Af Ursin et al., 2021).

El psicólogo a través de la técnica de reestructuración cognitiva ayuda al paciente a identificar cuáles son los pensamientos negativos, por ende, a buscar los más adecuados para mejorar el estado emocional de la persona. A través de la reestructuración cognitiva, el psicólogo y el paciente trabajan en forma conjunta y mediante una secuencia de preguntas, el paciente logra identificar sus

pensamientos irracionales, llegando a la conclusión de cuan beneficioso son dichos pensamientos, siendo el paciente quien va concluyendo en su propio tratamiento (Concerto et al., 2017).

Así mismo, se puede señalar que esta ayuda a reconocer los pensamientos irracionales que son los causantes de producir pensamientos autodestructivos en las personas, que también pueden llegar a interferir a conseguir sus objetivos, provocar malestares e incluso cambiar la realidad, estos pensamientos son el resultado de distorsiones cognitivas que se presentan como ansiedad, sentimiento de culpa, preocupación, etc (Ashraf et al., 2019).

En cuanto a la solución de problemas es un proceso a través del cual las personas hallan soluciones eficaces para un problema específico. Consiste en generar alternativas que se seguirán para realizar cambios ante una realidad que produce inconformidad (Chandra, 2020).

Aquel mencionado, se enfoca en los medios o métodos que permiten resolver cierta dificultad. Por ello es fundamental seguir los pasos del proceso de solución de problemas: primero se debe identificar el problema, luego analizarlo lo cual ayudará a comprender el problema y generar posibles soluciones, después contar con un plan de acción y tomar decisiones convenientes, seguidamente se realizará la evaluación de los resultados (Neseliler et al., 2017).

Además, la relajación muscular hace referencia al descanso que es fundamental para tratar trastornos en los que se necesita de un reposo muscular. La relajación muscular progresiva es la relajación intensa que permite el dominio de la tensión, la cual es alcanzada gradualmente (Narwal y Sharma, 2018).

La relajación muscular puede ser considerado como una técnica que favorece a la relajación de los músculos, reduciendo la tensión o estrés que se haya provocado. Según el método de Jacobson, existe una relación entre tensión muscular y los estados psicológicos de nerviosismo, por lo cual este método ayuda a disminuir la tensión muscular lo que trae consigo la sensación de calma (Yeo y Lee, 2017). Jacobson expone las pautas a seguir para introducirse al proceso de relajación, las cuales son: estar en una habitación en silencio, estar sentado o acostado, vestir ropa cómoda y retirar artefactos distractores (Kooshki et al., 2018).

El método de Jacobson cuenta con tres fases: en la primera fase se tensiona y luego se relaja los músculos con la finalidad de observar la diferencia entre la tensión muscular y el estado de relajación muscular (Kusmiyati et al., 2020). En la segunda fase, se comprueba que los músculos se han relajado al máximo. Por último, en la tercera fase se encuentra la relajación mental, en la que se debe pensar de manera positiva para relajar la mente (Sydney et al., 2018).

Además de lo expuesto, el adiestramiento en auto instrucciones se enfoca en moldear el diálogo interno de la persona para que afronte de manera correcta determinadas situaciones, es utilizada cuando lo que las personas se dicen a sí mismos, conlleva a entorpecer en el desarrollo de sus actividades. Este es aplicado cuando los pensamientos internos provocan problemas para la persona o a quienes los rodean, este adiestramiento consiste en introducir un lenguaje adecuado que permita al individuo la obtención de objetivos (Kim et al., 2019).

El adiestramiento en auto instrucciones de Meichenbaum se basa en cinco etapas: la primera es el modelado, en la que el psicólogo realiza el papel de modelo y habla en voz alta detallando los pasos a seguir para resolver una tarea específica. La segunda etapa es la guía externa en la que el terapeuta da instrucciones en voz alta mientras el paciente realiza dichas instrucciones. En la tercera etapa, las auto instrucciones en voz alta, es el mismo paciente que expone las instrucciones mientras actúa. La cuarta etapa auto instrucciones en voz baja, el paciente actúa, pero las instrucciones las expone como murmullo. Por último, la quinta etapa que son auto instrucciones encubiertas, en la que ya no es necesario exponer las instrucciones, sino solo ejecutarlas (Carulla y Muntaner, 2017).

La finalidad del adiestramiento en auto instrucciones de Meichenbaum es que el paciente sea capaz de organizarse e interiorizar todos los procesos, en otras palabras, crear pensamientos guía (Jung y Chae, 2018).

En cuanto al estrés académico, este es el estado de cansancio que muestran los estudiantes como resultado de factores emocionales o físicos que ejercen presión y por ende afectan el rendimiento académico (Simonelli et al., 2018). El estrés académico detalla los procesos cognitivos percibidos como resultado de los estresores académicos. En otras palabras, un estudiante evalúa el entorno

académico y los valora como retos que puede asumir o no, siendo su evaluación consecuencia de emociones como ansiedad, preocupación, satisfacción, entre otros (Poots y Cassidy, 2020).

Así mismo, se puede señalar que es la reacción que se tiene ante las diversas obligaciones a las que los estudiantes se enfrentan cotidianamente. En ciertas ocasiones esta reacción puede ser positiva o negativa en los estudiantes, los puede llevar a buscar maneras de conseguir sus objetivos o por lo contrario ante tanto estrés puede llegar a disminuir es rendimiento del estudiante (Mende et al., 2017).

Los niveles de estrés no solo tienden a ser consideraciones de alta prevalencia dentro del ámbito educativo, sino que requieren de la evaluación de los detonantes de este mismo, siendo los siguientes: agentes estresores, síntomas del estrés y las estrategia de afrontamiento, en donde no solo se tiene que poner en tela de juicio a la capacidad que tiene el estudiante para poder controlar los elementos externos que pueden generarle daño o afectar su estado de salud física y/o mental, sino que se requiere de contar con los esfuerzos cognitivos suficientes, como para poder controlar su posible aparición a consecuencia de un descontrol interno (Yikealo et al., 2018).

Los agentes estresores son definidos como cualquier estímulo, tanto externo como interno, el cual puede llegar a representar una afectación en la condición de salud de la persona, tanto aguda, como crónica, y puede ser percibido por el individuo como una condición de alta importancia, la cual es capaz de modificar su calidad de vida, provocando de esta forma una desestabilización hacia el equilibrio propio del organismo (Bergmann et al., 2019).

En el ámbito académico, los agentes estresores que mayor impacto tienen en los estudiantes son la competitividad, la personalidad y la exigencia, en donde la primera de estas hace referencia a la posibilidad que tiene el estudiante por destacar por encima del resto de sus compañeros, generando que no solo este, sino las personas que confían en él tengan una amplia garantía de expectativa respecto a sus capacidades (Banerjee et al., 2019).

Así mismo, la personalidad del estudiante puede llegar a ser de alta importancia, en miras de que esto tiene que ver con la exigencia y la capacidad de afrontamiento hacia los problemas en los que se incurre dentro del ámbito educativo, lo cual puede llegar a generar un mayor o menor grado de estrés, en donde la posibilidad de control de emociones tiene que ver directamente con el autocontrol y la forma de ser del individuo mismo (Mahir et al., 2019).

Además de ello, los síntomas del estrés, son considerados como indicadores somáticos que tienden a ser percibidos por el sujeto y son expresados como quejas, en donde la habitualidad de las mismas, la fatiga que se genera o momentos de insomnio, exponen los indicios de una condición más grave, bien comprendida como estrés, lo cual obliga a que muchas personas vean limitadas sus capacidades o que los procesos adaptativos a los que se ven sometidos, no sean suficientes para poder adaptarse hacia las exigencias del entorno (Iqbal et al., 2019).

Cuando se habla acerca de los sentimientos negativos de los estudiantes, es que la prevalencia del estrés académico tiene que ver directamente con la decadencia del estado de ánimo, en donde la inquietud que estos tienen se ve limitada por pensamientos adversos que limitan su capacidad de respuesta o que generan a que la inquietud sea una condición que no va acorde con la capacidad de incorporar estrategias de afrontamiento que permitan el control de situaciones de estrés prevalentes (Olawa et al., 2020).

Las estrategias de afrontamiento son definidas como la manera de reacción que tiene una persona, ante la detección de ocurrencia de estrés, teniendo que emplear no solo el control emocional, la capacidad cognitiva o el control del estado conductual, sino que se incurre en la posibilidad de mantener una habilidad asertiva que se vea complementada con el apoyo emocional y que genere una actitud positiva hacia el riesgo académico al que se puede incurrir cuando se convive con el estrés en el ámbito educativo (Maheshwari y Shaukat, 2019).

Muy pocos estudiantes son aquellos que tienen la capacidad de mantener una habilidad asertiva que vaya acorde con los requerimientos o exigencias del entorno, en donde la gran mayoría, no solo por su edad, sino por las condiciones familiares a las que se ven expuestos, buscan el ofrecimiento del apoyo emocional

familiar o amical, con la intención de que se pueda contar con una evaluación positiva de la situación en la que se convive (Pascoe et al., 2020).

En cuanto a las teorías que permiten la descripción de las variables de estudio, se puede exponer a la teoría del modelo de competencia social, el cual fue expuesto por Harrison, en donde se señala que todas las personas que encuentran competencia dentro del ámbito laboral o académico buscan desarrollar sentimiento de eficacia y de autoayuda, con la finalidad de que se pueda mejorar el nivel de control que se llega a mantener dentro de estos ámbitos, encontrando incidencia directa en las metas y en los objetivos (Hirvonen et al., 2019).

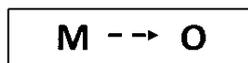
Además, en relación con la teoría de Selye, este señala que todo conjunto de acciones que realiza una persona tiene que ver con la capacidad que tiene este para poder adaptarse al cambio, en donde la existencia del estrés no solo puede llegar a generar que prevalezca el cansancio o el agotamiento, sino que el individuo tiene que reconocer las limitaciones de su cuerpo y evitar alguna reacción defensiva hacia la adaptación en las condiciones de entorno (Lee y Lee, 2018).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación fue básico, debido a que se contó con la exposición de una propuesta de intervención que buscó la disminución del estrés académico en estudiantes de una determinada universidad. Hernández et al. (2018), definen a la investigación aplicada como aquella que incurre en la evaluación y la propuesta de determinadas medidas de solución en consecución de una venta relacionada con el objeto de estudio mismo.

Así mismo, se contó con el diseño no experimental, corte transversal y descriptivo – propositivo, en donde se consideró como diseño no experimental debido a que las variables de estudio no se manipularon en ninguna oportunidad, sino que estas se analizaron dentro de un contexto habitual de estudio. Mientras que, se consideró el diseño de corte transversal, debido a que el instrumento de recolección de datos se aplicó en una única oportunidad, sin considerar al tiempo como una variable de estudio. Además, se contó con el diseño descriptivo – propositivo, debido a que la investigación buscó la caracterización de las variables de estudio en base a la comprensión de un hecho determinado para poder valorar el planteamiento de una solución que se encuentra centrada en un determinado objeto de estudio o institución (Hernández et al., 2018).



Dónde:

M: Muestra

O: Observación de la muestra

3.2. Variables y operacionalización

Variable: Estrés académico

Definición conceptual: El estrés académico es definido como un estado de cansancio corporal, emocional e intelectual, en donde las interacciones que la

persona puede llegar a tener con otro individuo o con elementos de su entorno, se llegan a ver afectadas significativamente (Alania et al., 2020).

Definición operacional: La variable de estudio se ha centrado en el estudio de las dimensiones del estrés académico, siendo las siguientes: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, en donde la recolección de datos fue realizada por medio del cuestionario.

Indicadores: Competitividad, Personalidad, Exigencia, Trastornos, Inquietud, Sentimientos negativos, Habilidad asertiva, Apoyo emocional, Evaluación positiva

Escala: Ordinal

3.3. Población, muestra y muestreo

Población: Se consideró a una población conformada por 2600 estudiantes de la Universidad de Chicbote, registrados en el año 2021. Hernández et al. (2018), definen a la población como el conjunto de elementos que representan a un determinado objeto de estudio con la finalidad de conocer su comportamiento y/o características.

Muestra: Para el presente caso se contó con una muestra, de 322 estudiantes de la Universidad de Chicbote. Hernández et al. (2018), definen a la muestra como aquellos elementos que representan a una determinada población, con la finalidad de poder contar con la clara exposición de conocimiento acerca de las variables de estudio conformadas (Anexo 4 Cálculo de la muestra).

Muestreo: Se contó con un muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple, en donde la totalidad de la población contó con las mismas posibilidades de formar parte de una muestra. Hernández et al. (2018), define al muestreo como el conjunto de criterios que son tomados por un investigador para poder seleccionar a una determinada muestra.

Criterios de inclusión

Estudiantes que se encuentren inscritos en el ciclo 2021 – II

Estudiantes que formen parte de la Universidad de Chicbote

Estudiantes que deseen formar parte de la investigación

Criterios de exclusión

Estudiantes menores de 18 años

Estudiantes que no cuenten con conectividad red

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica: Se contó con el uso de la técnica encuesta, en donde Hernández et al. (2018), la define como aquella que incurre hacia el empleo del cuestionario con la finalidad de poder establecer la recolección de información propia de un determinado objeto de estudio. Así mismo, se contó con el empleo del análisis documental, en donde Hernández et al. (2018), señala que esta técnica permite que se establezca un conocimiento pleno acerca de un documento o un determinado tema de investigación.

Instrumento: Se contó con el instrumento cuestionario, el cual se encontró conformado por un total de 15 preguntas para la dimensión estresores, un total de 15 preguntas para la dimensión de síntomas y un total de 17 preguntas para la dimensión de estrategias de afrontamiento, considerando un total de 47 preguntas para la variable de “Estrés académico”, en donde se incurrió al uso de la escala ordinal de tipo Likert. Hernández et al. (2018), define al cuestionario como el conjunto de preguntas que mantienen un orden específico, con la intención de poder establecer respuesta hacia los objetivos planteados.

Además, se contó con el empleo de la guía de análisis documental, en donde se estableció la búsqueda de documento de alto impacto y de procedencia técnica, con la intención de que se pueda establecer el conocimiento mayoritario acerca de un tema tratado. Hernández et al. (2018), define a la guía de análisis documental como aquel instrumento que se basa en la obtención de datos o información a modo de resumen de un documento determinado.

Validez: Hernández et al. (2018), define a la validez como aquel procedimiento de demostración de calidad de las preguntas planteadas por el investigador.

Tabla 1*Validez del cuestionario*

Validador	Validez	Cantidad
Dr. Verónica Del Rosilio Salazar Roldán	Aplicable	100 / 100
Dr. Mónica González Moreno	Aplicable	100 / 100
Mg. Wilmer Edgard Farfán Cuba	Aplicable	100 / 100

Fuente: Elaboración propia

Confiabilidad: La confiabilidad es definida por Hernández et al. (2018), como aquella estrategia estadística que sirve para poder establecer la confiabilidad del instrumento de recolección de datos planteado. Para el presente caso, se contó con alta confiabilidad en el instrumento de recolección de datos planteado, en donde se aplicó una prueba piloto hacia 10 estudiantes y después del procesamiento de datos, es que se demostró un valor de Alfa de Cronbach de 0.70 (Anexo 3).

3.5. Procedimientos

En cuanto a los procedimientos de recolección de datos, se contó con la indagación de diferentes documentos técnicos, con la finalidad de poder establecer el proyecto de investigación, en donde el instrumento de recolección de datos que fue altamente confiable y validado a juicio de expertos, contó con la aplicación hacia los estudiantes por medio del programa Google Forms, realizando la base de datos en el programa Excel y habiendo realizado el procesamiento estadístico en el software SPSS V 26.00, con la intención de ofrecer respuesta hacia los objetivos planteados y poder concluir con la indagación. De forma final es que, en base a la lectura de diferentes documentos técnicos, se contó con el diseño de una propuesta de intervención con la intención de disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad de Chimbote.

3.6. Método de análisis de datos

Se contó con el empleo de los siguientes métodos:

Se incurrió en el uso de la estadística descriptiva, con la finalidad de poder expresar la información en base a gráficos de barras y tablas de frecuencia, permitiendo la caracterización del objeto de estudio.

3.7. Aspectos éticos

En relación con los aspectos éticos establecidos por Hernández et al. (2018), se contó con las garantías de respeto hacia todos los integrantes de la investigación, no solo los relacionados directamente con la misma, sino aquellos relacionados de forma indirecta. Así mismo, es que se estableció la total autonomía de estos mismos, con la finalidad de poder exponer la facilidad y manejo de sus libertades. Mientras que, se respetó el principio de no maleficencia, con la intención de exponer las intenciones académicas e investigativas que se tuvieron con el desarrollo de la investigación.

IV. RESULTADOS

Objetivo específico 1: Identificar las características de la propuesta de intervención en estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021

Tabla 2

Característica de las propuestas más representativas (%)

	Estresores		Síntomas		Afrontamiento	
	Sobrecarga a tareas	Competitividad estudiantil	Trastornos de sueño	Dificultad de Concentración	Habilidad asertiva	Escuchar música o distraerse
Nunca	3.10	12.40	15.80	11.80	8.70	3.10
Casi nunca	12.70	27.60	19.90	22.70	16.50	9.30
Algunas veces	42.20	41.60	33.20	34.20	39.80	25.50
Casi siempre	25.20	13.40	17.70	17.40	22.70	29.20
Siempre	16.80	5.00	13.40	14	12.40	32.90
Total	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la primera característica de los Estresores, los resultados han evidenciado que los estudiantes han contado con la exposición de estresores encontrados tanto dentro de los procesos que desarrolla el docente para poder realizar sus clases de forma habitual, como con la relación que se mantiene con los compañeros de clase, en donde la sobrecarga de tareas ha sido considerado como un estresor prevalente, en complementariedad con la forma de evaluar del docente, el cual requiere de un nivel de exigencia bastante alta, lo que ha traído como consecuencia que los estudiantes intentan estudiar una gran cantidad de información en un tiempo limitado y evidenciando con ello, la presencia de temas netamente teóricos, los cuales generan en muchos, poca claridad en las ideas.

En las características de los Síntomas, los resultados pusieron en evidencia que dentro de los síntomas que se tendrán que solucionar en la propuesta de intervención, principalmente se han encontrado a la prevalencia de trastornos relacionadas con el sueño, principalmente por el hecho de la generación insomnio, en donde los dolores de cabeza no podrían ser obviados, al ser una clara consecuencia de una mayor necesidad de los estudiantes para poder dormir y la complicación que estos tienen para poder concentrarse, en donde la confluencia

entre el cansancio, los dolores de cabeza y la amplia presión por aprobar los cursos y el obtener buenas notas, ha generado que los estudiantes se aislen de los demás para estudiar más.

Y en cuanto a la características de Afrontamiento, los resultados arrojaron que, los estudiantes han señalado que, dentro de las estrategias de afrontamiento más prevalentes, se puede detectar a la mejora en la habilidad asertiva, en donde algunos estudiantes han optado por escuchar música mientras que estudian o el de evitar algunas situaciones que suelen ser preocupantes, en donde se puede llegar a salir a caminar con algunos amigos o con algunos conocidos, en donde el jugar videojuegos puede llegar a complementarse con el desarrollo de ejercicios físicos, los cuales en su conjunto pueden traer efectos positivos en el control del estrés académico.

Para mayor visualización de todas las características de la propuesta en cuanto a los Estresores, Dificultades y Afrontamiento, ver los Anexos 6,7 y 8.

Objetivo específico 2: Evaluar el nivel de estrés académico en estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021

Tabla 3

Distribución por niveles de la variable estrés académico y sus dimensiones

Nivel	Nivel de estresores		Nivel de síntomas		Nivel de estrategias de afrontamiento		Nivel de estrés académico	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Nivel bajo	22	6.8	43	13.4	6	1.9	6	1.9
Nivel medio	244	75.8	205	63.7	223	69.3	264	82.0
Nivel alto	56	17.4	74	23.0	93	28.9	52	16.1
Total	322	100.00	322	100.00	322	100.00	322	100.00

Fuente: Elaboración propia

En cuanto al nivel de Estresores, Se ha podido demostrar que la distribución por niveles de los estresores, fue la siguiente: el nivel bajo en un 6.80%, el nivel medio en un 75.80% y el nivel alto en un 17.40%, lo cual se ha debido a la presencia de amplia cantidad de elementos que promueven el alto nivel de estrés de los estudiantes, generando de esta forma consecuencias en el desarrollo habitual de sus labores académicas, exponiendo con ellos la competitividad, la personalidad del docente, la teoría expuesta, la realización de exámenes que requieren de alta exigencia, entre otros.

En lo que respecta al nivel de Síntomas, se ha podido encontrar que la distribución por niveles de los síntomas fue la siguiente: el nivel bajo en un 13.40%, el nivel medio en un 63.70% y el nivel alto en un 23.00%, lo cual se ha debido a la presencia de problemas para conciliar el sueño, afectaciones relacionadas con el rendimiento habitual en los cursos desarrollados y amplio desarrollo de la ansiedad, depresión o sentimientos de angustia y agresividad, generando con estos complicaciones que impiden la comunicación con el resto de personas y generando que se puedan centrar esfuerzos únicamente en el estudio.

En cuanto al nivel de estrategias de Afrontamiento, ha podido demostrar que la distribución por niveles de las estrategias de afrontamiento fue la siguiente: el nivel bajo en un 1.90%, el nivel medio en un 69.30% y el nivel alto en un 28.90%, lo cual se ha vivenciado a consecuencia de las acciones que han realizado los estudiantes para poder controlar el estrés, siendo estas el escuchar música, el

recibir ayuda en cuanto a comunicación de sus familiares o el de establecer soluciones concretas para este tipo de afectaciones, las cuales han estado relacionadas con hacer ejercicio, jugar videojuegos o navegar por internet.

Así mismo, en cuanto al nivel de estrés Académico, se ha podido demostrar que la distribución por niveles del estrés académico fue la siguiente: el nivel bajo en un 1.90%, el nivel medio en un 82.00% y el nivel alto en un 16.10%, exponiendo con ello la amplia necesidad que tienen los estudiantes de poder recepcionar un diseño que genere la reducción del estrés académico, el cual se ha visto centrado principalmente en el alto nivel de exigencia de los cursos, lo que ha conllevado a que se establezca el dolor de cabeza o problemas relacionados con la ansiedad.

Objetivo específico 3: Diseñar una propuesta de intervención para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021

Tabla 4
Diseño de propuesta de intervención

Cantidad de sesiones	Nombre Actividad	Objetivos	Beneficios
1	Psicoeducación y desarrollo de la socialización	*Desarrollar alianzas entre los participantes de la didáctica Informar a los participantes acerca del síndrome de *Burnout en el ámbito académico y sus complicaciones	Los alumnos han podido conocer acerca de los principios y las normas que han estado establecidas en relación con el programa implementado Los estudiantes destacaron las virtudes de sus compañeros
2	Gestión del tiempo y proyección para la vida	*Establecer las prioridades de los estudiantes, en cuanto a sus tareas y deberes más importantes *Diseñar sus horarios, en relación con las actividades académicas que estos tienen, tanto a corto, mediano y largo plazo.	Los alumnos han podido mejorar su habilidad para poder manejar sus tiempos, elaborando de esta forma un plan de vida a corto plazo
3	Relajación muscular mediante el método de Jacobson	Aprender a que la persona pueda reducir los niveles de estrés mediante la técnica de relajación progresiva	Se logró que los estudiantes puedan relajarse por sí mismo, experimentando con ello los beneficios de la técnica expuesta.
4	Aprender el ABC del estrés	*Aprender a poder identificar los pensamientos negativos *Aumentar el nivel de conocimiento acerca de los pensamientos negativos	Los alumnos pudieron identificar aquellos pensamientos que generaron en estas ideas negativas, las cuales han podido afectar su sensación de positivismo
5	Cuestionamiento socrático	Identificar y modificar los pensamientos irracionales	Permitió a los estudiantes conocer hacer de las técnicas de identificación y cambio de pensamientos negativos
7	Reestructuración cognitiva	Aprender a registrar pensamientos automáticos	Permitió que los estudiantes puedan evaluar la generación de pensamientos automáticos
8	Solución de problemas	Aprender a manejar situaciones complicadas	Se logró que los estudiantes puedan manejar situaciones complicadas
9	Adiestramiento del auto diálogo dirigido	Aprender a construir un diálogo interno	Permitió que los estudiantes aprendan a mantener una comunicación íntima consigo mismo

Fuente: Elaboración propia

V. DISCUSIÓN

En cuanto a la propuesta de intervención para disminuir el estrés académico, se ha podido establecer que esta se ha encontrado conformada por un total de 9 sesiones, las cuales han estado centradas en implementar estrategias de psicoeducación, con lo cual se pueda exponer el desarrollo social de los estudiantes, para ello Jayasankara et al. (2018), ha evidenciado que el alto rendimiento de los estudiantes ha sido una clara consecuencia del control de las emociones, en donde el desarrollo del estrés académico llega a ser incidente en la amplia necesidad de poder mantener charlas psicológicas que beneficien al estudiante, en donde Reddy et al. (2018) han expuesto que la propuesta de intervención ha quedado definida como aquel plan que es esquematizado a partir de una necesidad, con la finalidad de satisfacer ciertas carencias o problemáticas y poder conseguir mejores resultados de determinada actividad.

Así mismo, temas como la gestión del tiempo y la proyección de la vida, han sido incidentes en el control de las emociones, en donde se puede incorporar aspectos como la relajación muscular, mediante incorporación del bien conocido como método de Jacobson. Mientras que, Cahya et al. (2020), ha encontrado una relación directamente proporcional entre el control de las emociones y la aplicación de didácticas que tengan que ver con la regulación del estrés, para lo cual se requiere del apoyo de especialistas que puedan ser capaces de construir elevados estándares de educación académica, bajo entornos de trabajo que coincidan con lo señalado por Jeong et al. (2019), el cual expone la gestión del tiempo y la administración de actividades como recursos principales que tienen que ver con la planificación de ambientes de trabajo que generen un mayoritario nivel de satisfacción hacia los estudiantes, respecto a sus deberes académicos.

Además de ello, el efecto esperado en relación con la propuesta no solo se ha centrado en la mera exposición de sesiones de aprendizaje, los cuales permitan que el estudiante pueda comprender el efecto que puede generar en su calidad de vida y en su organismo el desarrollo del estrés, en donde Simonelli et al. (2018) han señalado que este puede encontrarse vivenciado por medio de la demostración de efecto negativo en los factores emocionales o físicos, conllevando a que la presión que se evidencie se exacerbe, conllevando a

afectar al proceso académico cognitivo del estudiante dentro de contextos de aprendizaje que buscan el alto rendimiento.

Mientras que, Poots y Cassidy (2020) han entendido que la labor docente no solo tiene que estar centrada en entender los contextos en los que se desarrolla el estudiante, sino que estos se tienen que afrontar a las adversidades y las afectaciones que pueden llegar a desarrollarse dentro del ámbito académico, los cuales pueden traer como consecuencia no solo un efecto negativo a la calidad de vida, sino que condiciones como la ansiedad, preocupación, carencia de satisfacción, entre otros aspectos, pueden hacer que el estudiante se vea envuelto en una serie de presiones que limiten su productividad.

Además, Mende et al. (2017) no ha dejado de lado la necesidad de reaccionar oportunamente por parte de los docentes y de los padres de familia, quienes deben de conocer los efectos o las evidencias que se generan en los estudiantes, a consecuencia de la prevalencia del estrés, mediante lo cual se puede contar con la búsqueda de reducir el nivel de incidencia que esta puede tener en el rendimiento general del estudiante.

En cuanto a las características de la propuesta de intervención, se puede exponer que los estresores que han tenido que ser controlados de forma prevalente fueron la competitividad entre compañeros, la sobrecarga de las tareas y la personalidad que han tenido los docentes, en donde estos estuvieron representados por más del 38% de los estudiantes en cuanto a la presencia algunas veces durante el desarrollo habitual de sus actividades. Mientras que, González et al. (2018), ha evidenciado que los perfiles de afrontamiento del estrés de los estudiantes han estado basados principalmente en el tipo de ámbito de estudio alcanzado, debido a que el rendimiento académico, de acuerdo con Alsulami et al. (2018), ha tomado como punto de partida a la psicoeducación, para lo cual esta consiste en la explicación de parte del encargado del tratamiento a los pacientes y sus familiares, donde se les brinda la información sobre su enfermedad o pronóstico.

Además de ello, en cuanto a los síntomas alcanzados por los estudiantes que han contado con una exposición severa hacia situaciones de alta

complejidad han sido los dolores de cabeza, problemas estomacales y la depresión, los cuales contaron con una representación de más del 35% en la condición de algunas veces. Así mismo, Garay et al. (2018), han señalado que más del 70.72% de los estudiantes que cuenta con estrés, tienden a desarrollar problemas de dolor de cabeza y sensación de angustia.

Mientras que, Af Ursin et al. (2021) ha recomendado la estrategia de la reestructuración cognitiva, la cual se ha basado en el tipo de pensamiento de las personas, lo cual les ayuda a mejorar o cambiar su forma de pensar negativamente y que los lleva a tener malestar emocional. Ante ello, la presente investigación pudo determinar que las estrategias de afrontamiento que más emplearon los estudiantes fueron el escuchar música, el elogiar la forma de actuar de una persona y el establecer soluciones concretas ante problemas específicos de desorganización de horarios.

Así mismo, los niveles de estrés no solo pueden ser considerados como una condición de alta prevalencia dentro del ámbito educativo, sino que se requiere de la evaluación constante acerca de los detonantes que lo generan, en donde se requiere de la aplicación de estrategias de afrontamiento que vayan en coherencia con la comprensión de los síntomas existentes en la persona afectada.

Por este motivo, se invita a que no solo se tome como referencia a la capacidad del estudiante para mantener el control emocional, sino que el estado de salud física del mismo; así como, el mental, requieren que se preste atención a los esfuerzos cognitivos suficientes, como para poder controlar su posible aparición a consecuencia de un descontrol interno (Yikealo et al., 2018).

En concordancia con ello, al ahondar acerca de los agentes estresores, se invita a que toda propuesta se encuentre basado en ello, debido a que estos deberán de ser entendidos como cualquier estímulo, tanto a nivel externo como a nivel interno que puede llegar a generar una afectación significativa en la condición de salud de una determinada persona, conllevando a que el estrés desarrollado pueda ser crónico o agudo, siendo capaz de generar un proceso de desequilibrio en el organismo del individuo afectado (Bergmann et al., 2019).

Mientras que, para el caso del nivel de estrés académico de los estudiantes, se ha establecido que el 82.00% de estos contó con un nivel medio de estrés académico, en donde Soto et al. (2020), ha evidenciado que su muestra de estudio alcanzó una representación de más del 50.00% de estrés académico, a consecuencia de la saturación de exámenes que estos llegaron a mantener, generando lo expuesto por Simonelli et al. (2018), el cual señala que el estrés académico es el estado de cansancio que muestran los estudiantes como resultado de factores emocionales o físicos que ejercen presión y por ende afectan el rendimiento académico.

Además, se pudo determinar que el nivel de estresores se encontró en un 75.80% de representación, lo cual ha generado un nivel de sintomatología del 63.70% y de forma consiguiente, los estudiantes intentaron afrontar ello mediante estrategias como conversar con sus familiares, escuchar música, navegar por internet o jugar en un 69.30%.

Ante ello, Estrada et al. (2021), ha afirmado que los niveles altos de estrés suelen ser alcanzados en una población universitaria de entre los 21 a los 25 años, en donde esto fue alcanzado el 56.70% de las veces, siendo consecuencia directa de agentes estresores, los cuales fueron definidos por Bergmann et al. (2019), los cuales definieron a estos mismos como cualquier estímulo, tanto externo como interno, el cual puede llegar a representar una afectación en la condición de salud de la persona, tanto aguda, como crónica, y puede ser percibido por el individuo como una condición de alta importancia la cual es capaz de modificar su calidad de vida, provocando de esta forma una desestabilización hacia el equilibrio propio del organismo.

Mientras que, Pascoe et al. (2020) ha señalado que pocos estudiantes llegan a tener la capacidad de mantener una habilidad asertiva que vaya acorde con los requerimientos o exigencias del entorno, en donde la gran mayoría, no solo por su edad, sino por las condiciones familiares a las que se ven expuestos, buscan el ofrecimiento del apoyo emocional familiar o amical, con la intención de que se pueda contar con una evaluación positiva de la situación en la que se convive.

Así mismo, dentro de las sesiones más significativas se ha podido evidenciar a la gestión del tiempo y la proyección para la vida, la cual se ha centrado principalmente en que el estudiante pueda realizar un control preciso hacia el tiempo que tiene durante el día, en donde ello ha sido señalado por Alania et al. (2020), como una estrategia de afrontamiento del estrés que debe de ser enseñada dentro de los salones de clase, en complementariedad con la proyección hacia perspectivas a corto, mediano y largo plazo, las cuales permitan que la personalidad del estudiantes tienda a ser incidente en la reducción del estrés académico, en donde Mahir et al. (2019) ha expuesto que esta es de alta importancia, en miras de que esto tiene que ver con la exigencia y la capacidad de afrontamiento hacia los problemas en los que se incurre dentro del ámbito educativo, lo cual puede llegar a generar un mayor o menor grado de estrés, en donde la posibilidad de control de emociones tiene que ver directamente con el autocontrol y la forma de ser del individuo mismo.

Además, otra de las estrategias de alto impacto en los estudiantes, ha sido la relajación muscular mediante la aplicación del bien entendido como método de Jacobson, el cual puede complementarse con el cuestionamiento socrático, el cual conlleva a que el estudiante pueda detectar pensamientos irracionales para que los pueda controlar desde un inicio.

Con ello, Luque et al. (2021), ha expuesto que este tipo de estrategias puede ser complementada por la reducción de la carga educativa, la cual puede llegar a generar una afectación negativa en cuanto a la búsqueda del buen desempeño académico, a consecuencia de lo evidenciado por Iqbal et al. (2019), el cual evidenció que dentro de los síntomas percibidos se puede encontrar a indicadores somáticos como dolores de cabeza, fatiga o momentos de insomnio.

Con la finalidad de poder ofrecer un aporte teórico sobre el que se ha basado el diseño de las estrategias presentes, se encuentran a la teoría del modelo de competencia social, el cual ha sido expuesto por Harrison y que se ha señalado que todo individuo cuenta con el potencial de poder desarrollarse dentro del ámbito académico en base al control de sus sentimientos y en base a la posibilidad de mantener su autoayuda, conllevando a que dentro de las posibilidades de mejora se pueda contar con diferentes ámbitos que tienen que ser potenciados para que este pueda generar una afectación positiva hacia su

calidad de vida, siendo las siguientes la autoayuda y la autoeficacia (Hirvonen et al., 2019).

Además, la teoría de Selye ha señalado que la persona en sí misma, en complementariedad con los esfuerzos conjuntos de otros individuos, deberán de centrar esfuerzos para mejorar su capacidad al cambio, conllevando a hacer hincapié en la prevalencia de control, del cansancio o el agotamiento, evidenciando que el individuo tiene que reconocer las limitaciones de su cuerpo y evitar alguna reacción defensiva hacia la adaptación en las condiciones de entorno (Lee y Lee, 2018).

VI. CONCLUSIONES

1. Se ha concluido que la propuesta de intervención para disminuir el estrés académico se ha encontrado conformado por un total de 9 sesiones de clase, las cuales han tenido un tiempo de 60 minutos y han servido para beneficiar a los estudiantes en cuanto al logro de objetivos académicos y el control de sus emociones, en consecuencia, de la exposición que han tenido acerca de la alta exigencia académica a los que se vieron involucrados.
2. Así mismo, se concluyó que las características de la propuesta de intervención se han centrado en promover la comunicación entre compañeros de trabajo, bajo la incidencia que se ha demostrado acerca de la presencia de dolores de cabeza en más del 32.60% de los estudiantes y problemas con el insomnio en el 33.20% de las veces, siendo consecuencia directa de la forma de evaluar del docente, la sobrecarga académica en las tareas y la alta competitividad que se ha tenido en el salón de clase.
3. Además, se concluyó que el nivel de estrés académico se encontró en un nivel medio con una representación del 82.00%, para lo cual el nivel de estresores alcanzado fue del 75.80% en el nivel medio, contribuyendo bajo el mismo apartado en un 63.70% con la prevalencia de síntomas relacionados con el estrés, intentando ser compensado con niveles medio de estrategias de afrontamiento, las cuales contaron con una representación del 69.30% y las más comúnmente empleadas fueron el escuchar música, el navegar por internet o el jugar videojuegos.
4. Mientras que, se concluyó que, dentro de las estrategias más representativas que se plantearon para las sesiones que han conformado la propuesta de intervención, se han encontrado el aprender la teoría acerca del estrés académico, la realización de la técnica de la relajación muscular mediante la implementación del método de Jacobson y la reestructuración cognitiva.

VII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la Universidad de Chimbote, el desarrollar didácticas presenciales con las medidas de protección sanitaria impuestas por el estado peruano, las cuales integren a las sesiones que se diseñaron en la presente investigación, con la intención de controlar el estrés de los estudiantes de forma significativa.
2. Así mismo, se recomienda a los docentes de la Universidad de Chimbote, el analizar la sobrecarga de tareas que puedan ser encomendadas hacia los estudiantes, las que pueden traer resultados negativos en cuanto a su rendimiento y nivel de competitividad, por la saturación de trabajos y poco tiempo para desarrollarlos.
3. Además, se recomienda al personal de psicología de la Universidad de Chimbote, el promover y culturizar a los estudiantes acerca de diferentes estrategias de control emocional que pueden implementarse en casa, con la intención de mejorar su nivel de recepción de noticias alterantes o controlar situaciones complicadas, en base al autocontrol y la relajación.
4. Así mismo, se recomienda a los estudiantes, el realizar una evaluación personal acerca de sus habilidades, una evaluación FODA personal, sus complicaciones y conversar con sus familiares acerca de la forma estratégica en cómo es que se podría llegar a solucionar la prevalencia del estrés en sus vidas.

VIII. PROPUESTA

I. DATOS GENERALES

Título de la propuesta : PROPUESTA DE INTERVENCIÓN
Responsable : Gavidia Rodríguez Vania Katherin
Beneficiarios : Estudiantes de la Universidad de Chimbote
Duración : 3 meses

II. FUNDAMENTACIÓN

En respecto a la problemática, se encontró que las condiciones de estrés académico, en conjunción con la presencia de estresores en estudiantes de una Universidad de Chimbote, no tiende a ser alejada de la realidad expuesta anteriormente, en donde se llega a buscar la incorporación de estrategias de control que permitan no solo la compensación de estas condiciones de estudio, sino que generan una afectación positiva en la calidad de vida de los estudiantes mismos, quienes se suelen ver afectados por la excesiva carga de trabajo, la poca explicación de los docentes y la necesidad de competir profesionalmente en el mercado laboral.

Es por ello, que el desarrollo de la propuesta se realizara a través de las sesiones que formarán parte del programa, contarán con aporte teórico y práctico, en cuanto a la posibilidad de poder ser acompañadas con actividades dinámicas que permitan mantener la interacción con el estudiante y el seguimiento de grupos, con la intención de que estos colaboren entre sí en el desarrollo de cada sesión, conllevando a que estos puedan incurrir en la recepción de hojas de trabajo, que puedan ofrecer un aporte teórico y práctico, en cuanto a la reducción del estrés académico.

La fundamentación se realiza a través del árbol de problemas o la espina de Ichikawa; estos indicadores deben provenir de los resultados de su estudio

Describir lo hallado (resultados del estudio previo)

III. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

Objetivo general

Ofrecer herramientas psicológicas por medio de un programa de intervención que permita que los estudiantes puedan contar con la capacidad de controlar situaciones de estrés altos en el ámbito académico.

Específicos

Mejorar la gestión de tiempo y las habilidades sociales en los alumnos.

Hacer que los estudiantes pueden aprender el ABC del estrés reduciendo así sus niveles y pensamientos de negativos, en consecuencia, de ello.

Enseñar a los alumnos a que puedan manejar sus problemas y como deben darles solución.

IV. PLAN DE ACTIVIDAD

Tabla 5
Plan de actividad

Sesiones	Objetivos	Descripción de la sesión	Materiales	Duración	Responsable
Psicoeducación y desarrollo de la socialización	*Desarrollar alianzas entre los participantes de la didáctica	<p>INICIO: Saludo por parte del responsable de la didáctica</p> <p>Se solicita la participación de los estudiantes para establecer las normas de convivencia</p> <p>“Mi nombre con estilo”</p> <p>Los estudiantes deberán de formar un círculo y deberán de exponer sus nombres mediante una melodía</p>	Cartillas	60 minutos	Gavidia Rodríguez Vania Katherin
	*Informar a los participantes acerca del síndrome de Burnout en el ámbito académico y sus complicaciones	<p>“Yo te imagino”</p> <p>Los estudiantes serán invitados a formar una pareja en base a su afinidad y luego de ello, se les entregará una máscara en blanco y un plumón; así como, una cartilla, con la finalidad de que cada uno empiece a contar sus vidas y sus experiencias personales, en donde cada uno de estos tendrá un total de 2 minutos para dibujar en su cartilla, la emoción que han sentido al momento de exponer los hechos más resaltantes de sus vidas, teniendo que ponerse en frente de su compañero para que</p>	Máscaras Plumones de colores Hojas Bond		

este pueda identificar la emoción colocada en la cara del compañero.

Así mismo, se realizaron las siguientes preguntas
 ¿Cómo se has sentido con la dinámica? ¿Te identificaste con la emoción de tu compañero?
 ¿Conocías la historia que contó tu compañero?
 ¿Qué fue lo más complicado de elaborar en la dinámica?

DESARROLLO: La responsable explicó a detalle la realidad de los estudiantes acerca de la sintomatología del síndrome de Burnout, las causas que inciden en ello y la importancia de poder detectar esta sintomatología a tiempo. Además, se solucionaron todas las dudas que fueron expuestas por los estudiantes, invitando de esta forma a la reflexión acerca de la importancia de poder formar parte de este tipo de programas que permitirán mejorar el índice de calidad de vida académica.

CIERRE: Mencionar la frase “**Yo quiero, yo puedo y soy capaz**”

Gestión del tiempo y proyección para la vida	*Establecer las prioridades de los estudiantes, en cuanto a sus tareas y deberes más importantes	INICIO: Se inicia la sesión mediante la reproducción de música relajante y realizando el estiramiento corporal respectivo “Mi lápida”	Cartillas Máscaras Plumones de colores	60 minutos	Gavidia Rodríguez Vania Katherin
---	--	--	---	------------	---

*Diseñar sus horarios, en relación con las actividades académicas que estos tienen, tanto a corto, mediano y largo plazo.

Se realizarán las siguientes preguntas ¿Cómo es que las personas me recordarán? ¿Qué me encuentro haciendo para poder generar que las personas me recuerden? Se invita a que los estudiantes puedan escribir sus respuestas en una hoja.

Hojas bond

DESARROLLO: La sesión se ve iniciada por medio de la reflexión y se complementará ello con la importancia de la actividad para los estudiantes, los cuales aprenderán a que se gestione su tiempo de forma adecuada. Luego de ello, se formarán grupos para realizar la reflexión respectiva y relacionada con la gestión óptimo del tiempo, en donde estos han discutido acerca de la realidad de cada uno de estos y se proporcionó una hoja de papel bond para que estos puedan responder a las siguientes preguntas ¿Qué hago en casa, después que termino mis clases? ¿Cuánto me tardo en hacer mis tareas? ¿Administro adecuadamente mi tiempo al momento de hacer mis tareas?

Esta dinámica ha servido para que se pueda generar un cambio significativo en cuanto a la administración del tiempo, seguidamente de ello se le entregó al estudiante una hoja para que este

pueda apuntar todas las tareas que han tenido o que tendrá en un plazo de tiempo de una semana, dividiendo ello con diferentes colores:

Rojos: Tareas que se tienen que desarrollar sin falta

Amarillos: Tareas importantes que no necesariamente se tienen que completar en el día

Verdes: Tareas que requieren de hacerse en un solo día pero que no son urgentes

CIERRE: Después de haber realizada la actividad, se invitó a que los estudiantes puedan cerrar sus ojos y visualizar lo que podrían lograr si implementaran esta didáctica todas las semanas, plasmando las siguientes preguntas ¿Qué es lo que quiero lograr? ¿Para qué lo quiero lograr? ¿Cómo voy a lograrlo?

Así mismo, la despedida a quedado enmarcada en base a la gestión del tiempo y la proyección de vida que se tiene por parte de los estudiantes.

Relajación muscular mediante el método de Jacobson	Aprender a que la persona pueda reducir los niveles de estrés mediante la técnica de relajación progresiva	INICIO: El responsable de las sesiones se ha encargado de exponer acerca de las consecuencias en la calidad de vida de las personas que podría generar el desarrollo del estrés, en donde la práctica de la relajación puede llegar a reducir la incidencia de ello.	Cartillas Máscaras Plumones de colores Hojas bond	60 minutos	Gavidia Rodríguez Vania Katherin
---	--	---	--	------------	---

DESARROLLO:

La Risa

Mediante la dinámica de la risa, los estudiantes pueden llegar a reproducir sonidos que sean graciosos para el resto, en donde ello se verá complementado con la exposición de una risa forzada “JA JA JA”. La relajación forzada se ha basado en mejorar los siguientes aspectos de la vida: reducir la tensión en las personas y relajar los músculos desde la cabeza hasta los pies.

Los estudiantes tuvieron que sentarse en sus asientos de una forma cómoda y cerrando los ojos, en donde estos tuvieron que mover con suavidad las siguientes partes del cuerpo en orden: piernas y pies / brazos y manos / cabeza y cuello / abrir los ojos.

CIERRE: Los alumnos han comentado acerca de lo importante que resulta ser este tipo de prácticas en cuanto a la generación de relajación

Aprender el ABC del estrés

*Aprender a poder identificar los pensamientos negativos.

INICIO: Saludar a los estudiantes y colocar música de relajo, con la finalidad de promover de esta forma el estiramiento corporal, la respiración y la concentración.

DESARROLLO: Yo pienso

Cartillas

Máscaras

Plumones

de colores

Hojas Bond

60

minutos

Gavidia

Rodríguez

Vania

Katherin

*Aumentar el nivel de conocimiento acerca de los pensamientos negativos

Los estudiantes tendrán que formar grupos de 4 personas, en donde se les dará un tiempo determinado para que estos puedan analizar un caso de estudio escogido (caso expuesto en un periódico), en donde el pensamiento crítico de los mismos tendrá que ponerse a prueba, brindando un tiempo de dos minutos para que los estudiantes puedan escucharse entre sí y opinar en sí mismo. Así mismo, al terminar la dinámica se les pidió a los estudiantes, el desarrollar un castigo para el redactor del noticiero, debido a que este se ha encargado de estresar a mucha gente con exposiciones salidas de lugar o que se sobrevaloraron. Luego de ello, se les pidió a los estudiantes el escribir en una pizarra las diferentes situaciones que generaron estrés en los mismos, teniendo que responder las siguientes preguntas ¿Qué pensamiento se generaron en estos? ¿Qué le ha hecho sentir? ¿Cómo actuar en frente de ello? Luego de ello, se analizaron las respuestas de los participantes con la intención de generar un debate que incida en la participación de todos

CIERRE:

		Se dejará la tarea a los estudiantes para que hagan un autorregistro		
		<p>INICIO: Saludar a los estudiantes y colocar música de relajación, con la finalidad de promover de esta forma el estiramiento corporal, la respiración y la concentración, realizando una síntesis del trabajo que se realizará.</p> <p>DESARROLLO:</p> <p>Mi emoción</p> <p>Se les ha indicado a los estudiantes, el poder formar un círculo de estudio con la finalidad de que cada uno pueda escribir sobre una cartilla una determinada emoción, la cual tendrá que ser dramatizada por un tiempo de 30 segundos, siguiendo la dramatización por otro compañero, en cuanto a la emoción que este ha escrito. Además de ello, se ha analizado un caso de un chico que ha estado esperando la llamada de su mejor amigo todo el día, a consecuencia de ello se contó con la aplicación de las siguientes preguntas ¿Por qué no me ha llamado? ¿No le importo lo suficiente? En base a esa situación, cada participante ha expuesto qué es lo que sentiría él en ese caso y se les consultó acerca de que sustenten ese pensamiento,</p>		
Cuestionamiento socrático	Identificar y modificar los pensamientos irracionales		Cartillas Máscaras Plumones de colores Hojas Bond	60 minutos Gavidia Rodríguez Vania Katherin

		explicando con ello cómo es que eso podría afectar significativamente a su vida.			
		CIERRE: Los estudiantes aprendieron que hasta el peor de los casos que se vivencian en el día a día, tienden a ser asumibles			
		INICIO: Saludar a los estudiantes y colocar música de relajación, con la finalidad de promover de esta forma el estiramiento corporal, la respiración y la concentración, realizando una síntesis del trabajo que se realizará.			
		DESARROLLO: El mensaje yo			
		Cuando se emite este tipo de mensaje, se puede generar que el mismo participante pueda realizar un comentario que tiene que ser escuchado por este mismo, dejando claro que el responsable de todo ello es uno mismo y de una forma honesta, la misma persona tiene el deber de poder salir del engaño y poder controlar sus emociones y controlar de forma consiguiente, sus vidas. Los estudiantes han tenido que describir qué es lo que otra persona ha hecho para poder afectarlos emocionalmente, han tenido que explicar esa sensación y han tenido que proponer una medida de solución hacia ello, para que la otra persona pueda cambiar. Así mismo, se	Cartillas Máscaras Plumones de colores Hojas Bond	60 minutos	Gavidia Rodríguez Vania Katherin
Reestructuración cognitiva	Aprender a registrar pensamientos automáticos				

		<p>les pidió a los participantes el poder hacer una lista acerca de los pensamientos negativos que escucharon que los afectaron en la semana y se promovió a que estos puedan hacer una lista de las medidas de solución que pueden implementar.</p> <p>CIERRE:</p> <p>Los estudiantes se realizaron las siguientes preguntas ¿Qué entendí de la dinámica? ¿Cómo se ha sentido con los conocimientos brindados? ¿Cree de la importancia de controlar los pensamientos de este tipo?</p>		
Solución de problemas	Aprender a manejar situaciones complicadas	<p>INICIO: Saludar a los estudiantes y colocar música de relajación, con la finalidad de promover de esta forma el estiramiento corporal, la respiración y la concentración, realizando una síntesis del trabajo que se realizará.</p> <p>DESARROLLO: Figura de papel</p> <p>Se formaron cuatro grupos, en donde estos fueron responsables de una figura armada por el especialista de la dinámica, la cual se ha colocado en frente de estos. La idea ha sido el de elaborar la misma figura en una hoja de papel, sin que se llegue a tocar la imagen que se les expuso, solo pudiendo</p>	<p>Cartillas</p> <p>Máscaras</p> <p>Plumones de colores</p> <p>Hojas Bond</p>	<p>60 minutos</p> <p>Gavidia Rodríguez Vania Katherin</p>

		<p>observar a otros compañeros en base a diferentes ángulos.</p> <p>En el desarrollo de cada uno de los participantes se les ha ofrecido una hoja registro, la cual debió de ser llenada durante la semana, en donde se ha expuesto por los estudiantes la situación que le ha generado más desgaste emocional, físico o cognitivo, con la finalidad que se puedan ofrecer posibles soluciones hacia las situaciones estresores.</p> <p>CIERRE: Se les pidió a los estudiantes, el poder registrar las situaciones positivas que les ha sucedido en el desarrollo de las semanas y se les ha pedido que respondan lo siguiente ¿Qué cosas han mejorado en la semana? ¿Pudo haber sido mejor si es que se contaba con un mejor amigo?</p>			
<p>Adiestramiento del auto diálogo dirigido</p>	<p>Aprender a construir un diálogo interno</p>	<p>INICIO: Aprender a construir de forma positiva el diálogo interno para reducir situaciones estresantes.</p> <p>DESARROLLO: Soy mi propio coach</p> <p>Se invita a los participantes a que se realicen las siguientes preguntas ¿Con qué persona más dialoga durante el día? En donde se ha podido realizar un diálogo acerca de la importancia de un</p>	<p>Cartillas</p> <p>Máscaras</p> <p>Plumones de colores</p> <p>Hojas Bond</p>	<p>60 minutos</p>	<p>Gavidia</p> <p>Rodríguez</p> <p>Vania</p> <p>Katherin</p>

mejor amigo, lo cual puede Repercutir directamente en la calidad de vida de las personas y el control de emociones. Para la presente dinámica se ha requerido de recibir apoyo por parte de otra persona seleccionada previamente y que ha sido compañero del estudiante, en donde este ha tenido que ayudar a su compañero, en temas de recordar ideas, explicar los pasos a seguir o el de dar motivación para que pueda hacer bien la actividad. Así mismo, se hizo la misma didáctica con otro grupo, el cual se ha dado automotivación, con la finalidad de poder discernir con el grupo acerca del rendimiento que han tenido los estudiantes.

CIERRE:

Para finalizar, se ha realizado la automotivación del grupo con la finalidad que se pueda compartir su experiencia

Fuente: Elaboración propia

V. PRESUPUESTO

Tabla 6

Presupuesto

Materiales /servicios	Cantidad	Costo unitario	Costo total
Laptop	1	S/. 2330.0	S/. 2330.0
Lectora de barra	1	S/. 320.00	S/. 320.00
Folder manilo	6	S/. 0.50	S/. 3.00
Lapiceros	4	S/. 1.00	S/. 4.00
Perforador	1	S/. 8.00	S/. 8.00
Engrapador	1	S/. 9.00	S/. 9.00
Archivador	2	S/. 10.00	S/. 20.00
Hojas bond	1	S/. 12.00	S/. 12.00
Total	-	Sz2690.05	S/. 2706.00

Fuente: Elaboración propia

VI. FINANCIAMIENTO

Responsable: Gavidia Rodríguez Vania Katherin

VII. CRONOGRAMA

Tabla 7

Presupuesto

ACTIVIDADES	PROGRAMACIÓN											
	MES 1				MES 2				MES 3			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Psicoeducación y desarrollo de la socialización	X											
Gestión del tiempo y proyección para la vida	X											
Relajación muscular mediante el método de Jacobson		X										
Aprender el ABC del estrés			X									
Cuestionamiento socrático				X								
Reestructuración cognitiva					X							
Solución de problemas						X	X	X				
Adiestramiento del auto diálogo dirigido										X		

Fuente: Elaboración propia

VIII. METAS

Lograr que los estudiantes puedan utilizar las herramientas psicológicas mediante el programa de intervención para que puedan mejorar sus situaciones de estrés

Logar que los alumnos puedan organizar sus tiempos y a la vez puedan mejorar sus habilidades sociales entre los demás alumnos.

Conseguir que ellos estudiantes puedan a través del ABC de estrés, puedan reducir sus niveles negativos tanto de sus problemas como des niveles.

Conseguir que los alumnos puedan aprender a enfrentar sus problemas de manera eficiente.

REFERENCIAS

- Af Ursin, P., Järvinen, T., y Pihlaja, P. (2021). The role of academic buoyancy and social support in mediating associations between academic stress and school engagement in Finnish primary school children. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 65(4), 661-675. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00313831.2020.1739135>
- Aihie, O., y Ohanaka, B. (2019). Perceived academic stress among undergraduate students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 9(2), 56-56. <http://www.richtmann.org/journal/index.php/jesr/article/view/10433>
- Alania, R.; Llancari, R.; Rafele, M. y Ortega, D. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Revista científica de ciencias sociales*, 4 (2), 111 – 130. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669/867>
- Alsulami, S., Al Omar, Z., Binnwejjim, M., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-Bawardi, A., y Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stress among health science preparatory program students in two Saudi universities. *Advances in medical education and practice*, 9 (1), 159. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5856041/>
- Alvites, E. (2021). *Funcionamiento Familiar Y Estrés Académico En Estudiantes De Psicología De Una Universidad Privada De Ayacucho, 2021* (Informe de pregrado). Universidad Católica de Chimbote: Ayacucho. http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/23856/ESTRES_ACADEMICO_ALVITES_LAURA_ELVIRA_ELENA.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Ashraf, M., Malik, J., y Musharraf, S. (2019). Academic stress predicted by academic procrastination among young adults: Moderating role of peer influence resistance. *Journal of Liaquat University of Medical & Health Sciences*, 18(01), 65-70. <http://ojs.lumhs.edu.pk/index.php/jlumhs/article/download/76/52>

- Banerjee, Y., Akhras, A., Khamis, A., Alsheikh, A., y Davis, D. (2019). Investigating the relationship between resilience, stress-coping strategies, and learning approaches to predict academic performance in undergraduate medical students: protocol for a proof-of-concept study. *JMIR research protocols*, 8(9), 14 – 67. https://www.researchprotocols.org/2019/9/e14677/?utm_source=TrendMD&utm_medium=cpc&utm_campaign=JMIR_TrendMD_0
- Barker, E., Howard, A., Villemaire, R., y Galambos, N. (2018). The rise and fall of depressive symptoms and academic stress in two samples of university students. *Journal of youth and adolescence*, 47(6), 1252-1266. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-018-0822-9>
- Bedewy, D., y Gabriel, A. (2017). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2(2), 1 – 12. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2055102915596714>
- Bergmann, C., Muth, T., y Loerbroks, A. (2019). Medical students' perceptions of stress due to academic studies and its interrelationships with other domains of life: a qualitative study. *Medical education online*, 24(1), 101 – 112. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10872981.2019.1603526>
- Bhujade, V. (2017). Depression, anxiety and academic stress among college students: A brief review. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(7), 748-751. <https://search.proquest.com/openview/62b3afd412639d502f219859b188a281/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032134>
- Cahya, I.; Tentama, F. y Suyono, H. (2020). Academic stress scale: a psychometric study for academic stress in senior high school. *Revista de European journal of Education Studies*, 7 (7), 1 – 16. https://pascapsi-sains.uad.ac.id/wp-content/uploads/Indah-Dwi-Cahya-I_Academic-Stress-Scale-A-Psychometric-Study-For-Academic-Stress-In-Senior-High-School.pdf
- Carulla, J., y Muntaner, A. (2017). Estrés académico y emociones académicas en estudiantes universitarios/Academic stress and academic emotions in

university students. *Revista Internacional de Aprendizaje en la Educación Superior*, 4(1), 31 – 39. https://www.researchgate.net/profile/Adria-Muntaner-Mas/publication/317380225_Estres_academico_y_emociones_academicas_en_estudiantes_universitarios/links/5937ba570f7e9b374c2f519c/Estres-academico-y-emociones-academicas-en-estudiantes-universitarios.pdf

Chandra, Y. (2020). Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian education and development studies. Stress*, 20(2), 212-216. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/AEDS-05-2020-0097/full/html>

Concerto, C., Patel, D., Infortuna, C., Chusid, E., Muscatello, M., Bruno, A., y Battaglia, F. (2017). Academic stress disrupts cortical plasticity in graduate students. *Stress*, 20(2), 212-216. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10253890.2017.1301424>

De la Fuente, J., Amate, J., González, M. C., Artuch, R., García, J. , y Fadda, S. (2020). Effects of levels of self-regulation and regulatory teaching on strategies for coping with academic stress in undergraduate students. *Frontiers in psychology*, 11 (1), 22. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00022/full>

Estrada, E.; Mamani, M.; Gallegos, N.; Mamani, H. y Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Revista de Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios*, 1 (1), 1 – 6. https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf

Garay, J.; Santos, M.; Félix, M.; Beltrán, M. y Jiménez, V. (2018). Estrés académico en estudiantes universitarios de enfermería. *Revista de Paraninfo Digital*, 12 (28), 1 – 3. <https://www.redalyc.org/journal/1452/145256681002/html/#:~:text=Los%20estudiantes%20de%20enfermería%2C%20además,el%20dolor%20y%20la%20muerte.>

- González, R.; Souto, A.; González, L. y Franco, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de investigación educativa*, 36 (2), 421 – 433. <https://revistas.um.es/rie/article/view/290901/231341>
- Hernández, R.; Mendoza, R. y Fernández, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Hirvonen, R., Yli, L., Putwain, D., Ahonen, T., y Kiuru, N. (2019). School-related stress among sixth-grade students—Associations with academic buoyancy and temperament. *Learning and Individual Differences*, 70 (1), 100-108. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1041608019300172>
- Iqbal, A., Javed, Z., y Bux, H. (2019). English-correlation among religious orientation, mental health and academic performance at higher educational level. *The Scholar-Islamic Academic Research Journal*, 5(2), 40-54. <http://siarj.com/index.php/Siarj/article/view/185>
- Jain, P., Billaiya, R., y Malaiya, S. (2017). A correlational analysis of academic stress in adolescents in respect of socio-economic status. *International Journal of Physical Sciences and Engineering (IJPSE)*, 1(1), 68-71. <https://pdfs.semanticscholar.org/f574/d1a6232c3f9ba0c39b8c755abdc37fd60be1.pdf>
- Jayasankara, K.; Karish, M. y Anajanathattil, D. (2018). Academic Stress and its Sources among University Students. *Revista de Biomedical & Pharmacology Journal*, 11 (1), 531 – 537. <https://biomedpharmajournal.org/vol11no1/academic-stress-and-its-sources-among-university-students/>
- Jeong, E., Ferguson, C., y Lee, S. (2019). Pathological gaming in young adolescents: A longitudinal study focused on academic stress and self-control in South Korea. *Journal of youth and adolescence*, 48(12), 2333-2342. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-019-01065-4>

- Jung, H., y Chae, M. (2018). Influence of self-efficacy and academic stress on adjustment to college life among nursing students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 8(8), 403-417.
https://scholar.google.es/scholar?cites=6101202481980900163&as_sdt=2005&scioldt=0,5&hl=es
- Kim, E., Lee, S., y Shin, H. (2019). The Relationship among Parental Learning Involvement, Family Strengths, and Academic Stress of Adolescents. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 31(1), 59-75.
<https://www.koreascience.or.kr/article/JAKO201921741261373.page>
- Kooshki, M., Keramati, H., y Hasani, J. (2018). The effectiveness of self-efficacy training on academic stress and social skills of female students. *Journal of School Psychology*, 7(2), 196-213.
http://jsp.uma.ac.ir/article_700_7143d19e2ae0ff788ba884987f924ffa.pdf
- Kusmiyati, Y., Suryani, E., Herawati, L., y Firdausi, A. (2020). Vitamin D and Reduced Academic Stress of Health Students. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 15(3), 15 – 19.
<http://journal.fkm.ui.ac.id/kesmas/article/view/3274>
- Lee, M., y Lee, S. (2018). The effects of psychological maladjustments on predicting developmental trajectories of academic burnout. *School Psychology International*, 39(3), 217-233.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0143034318766206>
- Luque, O.; Bolivar, N.; Achakui, V. y Gallegos, J. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al COVID – 19. *Revista de PURIQ*, 4 (1), 1 – 10.
<https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200/337>
- Maheshwari, G., y Shaukat, F. (2019). Impact of poor sleep quality on the academic performance of medical students. *Cureus*, 11(4), 12 – 15.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc6550515/>

- Mahir, N., Arakkal, N., Mohammed, K., Ahmed, R., Moustafa, R., Robert, F., y Abdulrahman, M. (2019). Perceived academic and psychological stress among adolescents in United Arab Emirates. *Role of gender, age, depression, and high expectation of parents. Psychiatria Danubina*, 1 (1), 331-337. <https://hrcak.srce.hr/file/382861>
- Mende, F., Leite, J., Carvalho, M., Gonçalves, T., y De Lemos, M. (2017). Stress e coping académico: contributos para a adaptação da escala MMC= *Academic stress and coping: contributions to the adaptation of the MMC*, 1 (4), 12 – 19. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/117501/2/302563.pdf>
- Narwal, K., y Sharma, S. (2018). A study of relationship between emotional intelligence and academic stress of visually disabled students. *MIER Journal of Educational Studies Trends & Practices*, 1 (4), 190-196. <http://mierjs.in/index.php/mjestp/article/view/1391>
- Neseliler, S., Tannenbaum, B., Zacchia, M., Larcher, K., Coulter, K., Lamarche, M., y Dagher, A. (2017). Academic stress and personality interact to increase the neural response to high-calorie food cues. *Appetite*, 116, 306-314. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666316306523>
- Núñez, L. (2020). Ansiedad y estresores académicos en estudiantes de enfermería. *Revista recién*, 10 (2), 45 – 59. <https://revista.cep.org.pe/index.php/RECIEN/article/view/73/85>
- Olawa, B. Idemudia, E. , y Umeh, C. (2020). The association between psychological commitments to team and mental health of football fans within an academic setting. *Journal of Happiness Studies*, 21(5), 1549-1559. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-019-00142-6>
- Pajarianto, D. (2020). Study from home in the middle of the COVID-19 pandemic: analysis of religiosity, teacher, and parents support against academic stress. *Advances in medical education and practice*, 3(4), 15 – 19. https://www.researchgate.net/profile/Puspa-Sari-3/publication/341805032_Study_from_Home_in_the_Middle_of_the_COVID-19_Pandemic_Analysis_of_Religiosity_Teacher_and_Parents_Support_Ag

ainst_Academic_Stress/links/5ed5926f299bf1c67d326545/Study-from-Home-in-the-Middle-of-the-COVID-19-Pandemic-Analysis-of-Religiosity-Teacher-and-Parents-Support-Against-Academic-Stress.pdf

- Pascoe, M., Hetrick, S., y Parker, A. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Poots, A., y Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *International Journal of Educational Research*, 99 (1), 101 – 112. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0883035519312947>
- Ramachandiran, M., y Dhanapal, S. (2018). Academic Stress Among University Students: A Quantitative Study of Generation Y and Z's Perception. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 26(3), 12 – 19. [http://www.pertanika.upm.edu.my/resources/files/Pertanika%20PAPERS/JS SH%20Vol.%2026%20\(3\)%20Sep.%202018/51%20JSSH-2949-2018.pdf](http://www.pertanika.upm.edu.my/resources/files/Pertanika%20PAPERS/JS SH%20Vol.%2026%20(3)%20Sep.%202018/51%20JSSH-2949-2018.pdf)
- Reddy, K., Menon, K., y Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537. <https://biomedpharmajournal.org/vol11no1/academic-stress-and-its-sources-among-university-students/>
- Simonelli, A., Balanza, S., Rivera, J., Vera, T., Lorente, A., y Gallego, J. (2018). Reliability and validity of the student stress inventory-stress manifestations questionnaire and its association with personal and academic factors in university students. *Nurse education today*, 64 (1), 156-160. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0260691718300911>
- Soto, M.; Franco, L.; López, L.; Medina, H. y Flores, F. (2020). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico – deportivo. *Revista publicando*, 8 (28), 1 – 8. <https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/2175>

- Sydney, N., Ebeh, R., y Onyeonu, M. (2018). Predictors of mental wellbeing among undergraduates in Eastern Nigeria: a function of academic stress, substance abuse and age. *African Journal of Social and Behavioural Sciences*, 8(2), 101 – 112. <https://journals.aphriapub.com/index.php/AJSBS/article/view/722>
- Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar, J., Rocamora, P., Morales, M., y López, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the mediterranean diet. A Study with university students. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 2071. <https://www.mdpi.com/669846>
- Yan, Y., Lin, R., Su, Y., y Liu, M. (2018). The relationship between adolescent academic stress and sleep quality: A multiple mediation model. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 46(1), 63-77. <https://www.ingentaconnect.com/content/sbp/sbp/2018/00000046/00000001/art00006>
- Yeo, S., y Lee, W (2017). The relationship between adolescents' academic stress, impulsivity, anxiety, and skin picking behavior. *Asian journal of psychiatry*, 28, de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201817300849>
- Yikealo, D., Yemane, B., y Karvinen, I. (2018). The level of academic and environmental stress among college students: A Case in the College of Education. *Open Journal of Social Sciences*, 6(11), 40. https://www.scirp.org/html/4-1762151_88342.htm?pagespeed=noscript

ANEXOS

Anexo 1 Matriz de operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Variables e indicadores				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Rangos
Variable independiente: Propuesta de intervención	La propuesta de intervención es considerada como un conjunto de principios y herramientas bien fundamentadas dentro de las ciencias psicológicas, con la finalidad de poder reducir la afectación que puede generar el estrés académico en una persona (González et al., 2018).	La variable de estudio se ha centrado en la evaluación de la administración del tiempo, la psicoeducación, la reestructuración cognitiva, la solución de problemas, la relajación muscular y el adiestramiento en autoinstrucciones como un conjunto de estrategias que se ha centrado en la mitigación del estrés académico, recolectando los datos por medio de la guía de análisis documental.	Administración del tiempo	Objetivos Cumplimiento de metas	No aplica	No aplica	No aplica
			Psicoeducación	Reconocimiento del problema Manejo del problema			
			Reestructuración cognitiva	Pensamientos irracionales Evaluación de los pensamientos			
			Solución de problemas	Soluciones Evaluación de soluciones			
			Relajación muscular	Agotamiento físico Agotamiento emocional Agotamiento cognitivo			
Variable dependiente: Estrés académico	El estrés académico es definido como un estado de cansancio corporal, emocional e intelectual,	La variable de estudio se ha centrado en el estudio de las dimensiones del estrés académico,	Estresores	Competitividad Personalidad Exigencia	1 – 15	Ordinal (Likert)	Nivel bajo (1 – 78) Nivel medio (79 – 156)
			Síntomas	Trastornos Inquietud Sentimientos negativos	1 - 15		

en donde las interacciones que la persona puede llegar a tener con otro individuo o con elementos de su entorno, se llegan a ver afectadas significativamente (Alania et al., 2020).	siendo las siguientes: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, en donde la recolección de datos fue realizada por medio del cuestionario.	Estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva Apoyo emocional Evaluación positiva	1 – 17	Nivel alto (157 – 235)
--	--	------------------------------	--	-----------	------------------------

Fuente: Elaboración propia



**Propuesta de intervención para disminuir el estrés académico en
estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021**

Instrucciones: La finalidad de esta encuesta es Plantear una propuesta de intervención para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

¿Con qué frecuencia te estresas?

N°	Pregunta	1	2	3	4	5
Estresores						
1	La competitividad con mis compañeros de clase					
2	La sobrecarga de las tareas que son encomendadas por el docente					
3	Por la personalidad de los docentes					
4	Por la forma de evaluar de los docentes					
5	Por el nivel de exigencia de los docentes					
6	Por el tipo de trabajo que piden mis docentes					
7	Porque los docentes son demasiado teóricos					
8	Porque se te exige que participes constantemente en clase					
9	Porque tienes tiempo limitado para poder realizar los trabajos					
10	Por la realización de exámenes o trabajos de aplicación					
11	Por la exposición de un tema ante los compañeros					
12	Por la poca claridad que se tiene, sobre lo que solicita el docente					
13	Porque los docentes están mal preparados					
14	Porque las clases son aburridas					
15	Porque no se entienden los temas que se abordan en clase					

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

N°	Pregunta	1	2	3	4	5
Síntomas						
1	Trastornos de sueño como insomnio					
2	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3	Dolores de cabeza					
4	Problemas estomacales como dolor de estómago					
5	Morderse las uñas					
6	Mayor necesidad de dormir.					
7	Inquietud (incapacidad de relajarse)					
8	Depresión					
9	Ansiedad					
10	Dificultad para poder concentrarse					
11	Sentimientos de agresividad					
12	Tendencia de pelear					
13	Aislamiento de los demás					
14	Desgano para realizar las labores académicas					
15	Aumento o alto consumo de alimentos					

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

N°	Pregunta	1	2	3	4	5
Estrategias de afrontamiento						
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
2	Escuchar música o distraerse viendo televisión					
3	Concentrarse cuando una situación genera alta preocupación					
4	Elogiar la forma de actuar propia para evitar cualquier tipo de situación que le preocupa					
5	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).					
6	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa					
7	Solicitar ayuda de familiares o amigos					
8	Contar lo que le sucede a otra persona					
9	Establecer soluciones concretas					
10	Evaluar diferentes propuestas, tanto positivas como negativas					
11	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.					
12	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.					
13	Hacer ejercicio físico.					

-
- 14 Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.
-
- 15 Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.
-
- 16 Navegar en internet.
-
- 17 Jugar videojuegos.
-

Anexo 3 Nivel de confiabilidad del instrumento

Tabla 8

Confiabilidad del instrumento de recolección de datos

Variable	Alfa de Cronbach	Estado
Estresores	0.914	Confiable
Síntomas	0.929	Confiable
Estrategias de enfrentamiento	0.927	Confiable
Estrés académico	0.972	Confiable

Fuente: Elaboración propia

Los datos que se han expuesto, en cuanto al Alfa de Cronbach, han expuesto que, los instrumentos de recolección de datos, analizados de forma independiente y de forma conjunta, han contado con alto grado de confiabilidad, al haber contado con un valor superior a 0.70 de Alfa de Cronbach.

Anexo 4 Cálculo de la muestra

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

En donde:

N = tamaño de la población = 2600

z = nivel de confianza = 95% = 1.96

p = probabilidad de éxito, o proporción esperada = 50%

q = probabilidad de fracaso = 50%

e = error máximo admisible = 5%

n = muestra = 322

Anexo 5 Matriz de consistencia

Problemas de investigación	Objetivos de investigación	Hipótesis de investigación	Variables	Metodología
	<p>Objetivo general</p> <p>Plantear una propuesta de intervención para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021</p> <p>Objetivos específicos</p>		<p>Variable independiente</p> <p>Propuesta de intervención</p> <p>Dimensiones</p> <p>Administración del tiempo Psicoeducación Reestructuración cognitiva Solución de problemas Relajación muscular Adiestramiento en auto instrucciones</p> <p>Variable dependiente</p> <p>Estrés académico</p> <p>Dimensiones</p> <p>Estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Tipo de investigación Tipo aplicado Diseño de la investigación: Diseño no experimental, transversal y descriptivo - propositivo Población y muestra Población: 2000 estudiantes Muestra: 322 estudiantes</p> <p>Tipo de muestra probabilística Muestreo aleatorio simple Técnica de recolección de datos Encuesta / Análisis documental Instrumento Cuestionario / Ficha documentaria</p>
¿Cómo una propuesta de intervención disminuirá el estrés académico en estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021?	<p>Identificar las características de la propuesta de intervención en estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021</p> <p>Evaluar el nivel de estrés académico en estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021</p> <p>Diseñar una propuesta de intervención para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021</p>	La propuesta de intervención diseñada permitirá disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021.		

Fuente: Elaboración propia

Anexo 6 Estadística por pregunta

Tabla 9

Características de la propuesta – Estresores

Pregunta	Estadística	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
La competitividad con mis compañeros de clase	f	40	89	134	43	16	322
	%	12.40	27.60	41.60	13.40	5.00	100.00
La sobrecarga de las tareas que son encomendadas por el docente	f	10	41	136	81	54	322
	%	3.10	12.70	42.20	25.20	16.80	100.00
Por la personalidad de los docentes	f	52	95	127	35	13	322
	%	16.10	29.50	39.40	10.90	4.00	100.00
Por la forma de evaluar de los docentes	f	38	78	138	44	24	322
	%	11.80	24.20	42.90	13.70	7.50	100.00
Por el nivel de exigencia de los docentes	f	24	86	132	56	24	322
	%	7.50	26.70	41.00	17.40	7.50	100.00
Por el tipo de trabajo que piden mis docentes	f	14	81	133	64	30	322
	%	4.30	25.20	41.30	19.90	9.30	100.00
Porque los docentes son demasiado teóricos	f	42	108	103	43	26	322
	%	13.00	33.50	32.00	13.40	8.10	100.00
Porque se te exige que participes constantemente en clase	f	75	113	86	29	19	322
	%	23.30	35.10	26.70	9.00	5.90	100.00
Porque tienes tiempo limitado para poder realizar los trabajos	f	28	70	107	71	46	322
	%	8.70	21.70	33.20	22.00	14.30	100.00
Por la realización de exámenes o trabajos de aplicación	f	28	79	125	63	27	322
	%	8.70	24.50	38.80	19.60	8.40	100.00
Por la exposición de un tema ante los compañeros	f	54	87	113	34	34	322
	%	16.80	27.00	35.10	10.60	10.60	100.00
Por la poca claridad que se tiene, sobre lo que solicita el docente	f	42	117	98	38	27	322
	%	13.00	36.30	30.40	11.80	8.40	100.00
Porque los docentes están mal preparados	f	137	102	59	12	12	322
	%	42.50	31.70	18.30	3.70	3.70	100.00
Porque las clases son aburridas	f	95	109	81	21	16	322
	%	29.50	33.90	25.20	6.50	5.00	100.00
Porque no se entienden los temas que se abordan en clase	f	93	123	67	24	15	322
	%	28.90	38.20	20.80	7.50	4.70	100.00

Fuente: Elaboración propia

Tabla 10
Características de la propuesta – Síntomas

Pregunta	Estadística	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Trastornos de sueño como insomnio	f	51	64	107	57	43	322
	%	15.80	19.90	33.20	17.70	13.40	100.00
Fatiga crónica (cansancio permanente)	f	34	77	105	69	37	322
	%	10.60	23.90	32.60	21.40	11.50	100.00
Dolores de cabeza	f	45	58	118	57	44	322
	%	14.00	18.00	36.60	17.70	13.70	100.00
Problemas estomacales como dolor de estómago	f	91	88	75	35	33	322
	%	28.30	27.30	23.30	10.90	10.20	100.00
Morderse las uñas	f	116	66	50	41	49	322
	%	36.00	20.50	15.50	12.70	15.20	100.00
Mayor necesidad de dormir.	f	34	70	93	64	61	322
	%	10.60	21.70	28.90	19.90	18.90	100.00
Inquietud (incapacidad de relajarse)	f	49	64	118	47	44	322
	%	15.20	19.90	36.60	14.60	13.70	100.00
Depresión	f	109	80	65	34	34	322
	%	33.90	24.80	20.20	10.60	10.60	100.00
Ansiedad	F	55	70	98	54	45	322
	%	17.10	21.70	30.40	16.80	14.00	100.00
Dificultad para poder concentrarse	f	39	73	110	56	45	322
	%	11.80	22.70	34.20	17.40	14.00	100.00
Sentimientos de agresividad	f	154	74	54	20	20	322
	%	47.80	23.00	16.80	6.20	6.20	100.00
Tendencia de pelear	f	160	82	54	13	13	322
	%	49.70	25.50	16.80	4.00	4.00	100.00
Aislamiento de los demás	f	104	80	61	41	36	322
	%	32.30	24.80	18.90	12.70	11.20	100.00
Desgano para realizar las labores académicas	f	66	80	97	45	34	322
	%	20.50	24.80	30.10	14.00	10.60	100.00
Aumento o alto consumo de alimentos	f	70	71	88	45	48	322
	%	21.70	22.00	27.30	14.00	14.90	100.00

Fuente: Elaboración propia

Tabla 11*Características de la propuesta – Estrategias de afrontamiento*

Pregunta	Estadística	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre	Total
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	F	28	53	128	73	40	322
	%	8.70	16.50	39.80	22.70	12.40	100.00
Escuchar música o distraerse viendo televisión	F	10	30	82	94	106	322
	%	3.10	9.30	25.50	29.20	32.90	100.00
Concentrarse cuando una situación genera alta preocupación	F	19	46	127	90	40	322
	%	5.90	14.30	39.40	28.00	12.40	100.00
Elogiar la forma de actuar propia para evitar cualquier tipo de situación que le preocupa	F	21	70	134	72	25	322
	%	6.50	21.70	41.60	22.40	7.80	100.00
La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	F	64	91	101	33	3	322
	%	19.90	28.30	31.40	10.20	10.20	100.00
Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa	F	24	67	127	63	41	322
	%	7.50	20.80	39.40	19.60	12.70	100.00
Solicitar ayuda de familiares o amigos	F	60	94	91	54	23	322
	%	18.60	29.20	28.30	16.80	7.10	100.00
Contar lo que le sucede a otra persona	F	48	100	99	52	23	322
	%	14.90	31.10	30.70	16.10	7.10	100.00
Establecer soluciones concretas	F	16	65	134	78	29	322
	%	5.00	20.20	41.60	24.20	9.00	100.00
Evaluar diferentes propuestas, tanto positivas como negativas	F	13	48	140	84	37	322
	%	4.00	14.90	43.50	26.10	11.50	100.00
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	F	20	42	129	91	40	322
	%	6.20	13.00	40.10	28.30	12.40	100.00
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.	F	19	51	133	78	41	322
	%	5.90	15.80	41.30	24.20	12.70	100.00
Hacer ejercicio físico.	F	37	86	108	54	37	322
	%	11.50	26.70	33.50	16.80	11.50	100.00
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y	F	31	73	132	60	26	322
	%	9.60	2.70	41.00	18.60	8.10	100.00

ejecución de sus tareas.

Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	F	19	65	112	93	33	322
	%	5.90	20.20	34.80	28.90	10.20	100.00
Navegar en internet.	F	16	46	106	99	55	322
	%	5.00	14.30	32.90	30.70	17.10	100.00
Jugar videojuegos.	F	93	71	74	53	31	322
	%	28.90	22.00	23.00	16.50	9.60	100.00

Fuente: Elaboración propia

Anexo 7 Validación por juicio de expertos



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO



CARTA DE PRESENTACIÓN

Señora: Dra. VERONICA DEL ROSILLO SALAZAR ROLDAN

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante de la Maestría en Intervención Psicológica de la UCV de la Filial Chimbote, promoción 2021, requerimos validar el instrumento con los cuales recogeremos la información necesaria para poder desarrollar la investigación para optar el título profesional de Maestra en Intervención Psicológica.

El título del proyecto de investigación es: **“PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CHIMBOTE, 2021”** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, consideramos conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en tema de psicología, educación y/o investigación.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene lo siguiente:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- Protocolo de evaluación del instrumento

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

Gavidia Rodriguez Vania Katherin
DNI: 47567929



CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor: Dra.

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante de la Maestría en Intervención Psicológica de la UCV de la Filial Chimbote, promoción 2021, requerimos validar el instrumento con los cuales recogeremos la información necesaria para poder desarrollar la investigación para optar el título profesional de Maestra en Intervención Psicológica.

El título del proyecto de investigación es: **“PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CHIMBOTE, 2021”** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, consideramos conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en tema de psicología, educación y/o investigación.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene lo siguiente:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- Protocolo de evaluación del instrumento

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

Gavidia Rodriguez Vania Katherin
DNI: 47567929



¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?														
DIMENSIÓN 2: Síntomas														
1	Trastornos de sueño como insomnio o pesadillas									x				Sólo una alternativa... evitar el "o"
2	Fatiga crónica (cansancio permanente)													
3	Dolores de cabeza													
4	Problemas estomacales como diarrea o dolor de estómago									x				"o"
5	Rascarse o morderse las uñas									x				"o"
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir									x				"o"
7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)									x				Solo hasta relajarse.
8	Sensación de depresión													
9	Ansiedad													
10	Dificultad para poder concentrarse													
11	Sentimientos de agresividad													
12	Tendencia de pelear													
13	Aislamiento de los demás													
14	Desgano para realizar las labores académicas													
15	Aumento o alto consumo de alimentos.													
Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:														
DIMENSIÓN 3: Estrategias de afrontamiento														
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)													
2	Escuchar música o distraerse viendo televisión													
3	Concentrarse cuando una situación genera alta preocupación													
4	Elogiar la forma de actuar propia para evitar cualquier tipo de situación que le preocupa													
5	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa)													

CARTA DE PRESENTACIÓN

Señor: Dra.

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTOS.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mis saludos y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante de la Maestría en Intervención Psicológica de la UCV de la Filial Chimbote, promoción 2021, requerimos validar el instrumento con los cuales recogeremos la información necesaria para poder desarrollar la investigación para optar el título profesional de Maestra en Intervención Psicológica.

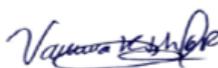
El título del proyecto de investigación es: **“PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CHIMBOTE, 2021”** y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, consideramos conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en tema de psicología, educación y/o investigación.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene lo siguiente:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- Protocolo de evaluación del instrumento

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración, me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.



Gavidia Rodríguez Vania Katherin
DNI: 47567929

**Certificado de validez de contenido del cuestionario de Estrés Académico**

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo. No es redundante.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

(1) Muy en desacuerdo, (2) En desacuerdo, (3) De acuerdo, (4) Muy de acuerdo

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia				Relevancia				Claridad				SUGERENCIA
		MD (1)	ED (2)	DA (3)	MA (4)	MD (1)	ED (2)	DA (3)	MA (4)	MD (1)	ED (2)	DA (3)	MA (4)	
	¿Con qué frecuencia te estresas? DIMENSIÓN 1: Estresores													
1	La competitividad con mis compañeros de clase				x				x					x
2	La sobrecarga de las tareas que son encomendadas por el docente				x				x					X
3	Por la personalidad de los docentes que imparten las clases				x				x					x
4	Por la forma de evaluar de los docentes				x				x					X
5	Por el nivel de exigencia de los docentes				x				x					x
6	Por el tipo de trabajo que piden mis docentes				x				x					X
7	Porque los docentes que te enseñan son demasiado teóricos				x				x					x
8	Porque se te exige que participes constantemente en clase				x				x					X
9	Porque tienes tiempo imitado para poder realizar los trabajos que son encargados por el docente				x				x					x
10	Por la realización de exámenes o trabajos de aplicación				x				x					X
11	Por la exposición de un tema ante los compañeros				x				x					x
12	Por la poca claridad que se tiene, sobre lo que se solicita por el docente.				x				x					X
13	Porque los docentes están mal preparados				x				x					X
14	Porque las clases son aburridas				X				x					x
15	Porque no se entienden los temas que se abordan en clase.				x				x					X



¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?													
DIMENSIÓN 2: Síntomas													
1	Trastornos de sueño como insomnio o pesadillas				x				x				x
2	Fatiga crónica (cansancio permanente)				x				x				X
3	Dolores de cabeza				x				x				x
4	Problemas estomacales como diarrea o dolor de estómago				x				x				X
5	Rascarse o morderse las uñas				x				x				x
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir				x				x				X
7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)				x				x				x
8	Sensación de depresión				x				x				X
9	Ansiedad				x				x				x
10	Dificultad para poder concentrarse				x				x				X
11	Sentimientos de agresividad				x				x				x
12	Tendencia de pelear				x				x				X
13	Aislamiento de los demás				x				x				X
14	Desgano para realizar las labores académicas				X				x				x
15	Aumento o alto consumo de alimentos.				x				x				X
Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:													
DIMENSIÓN 3: Estrategias de afrontamiento													
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)				x				x				x
2	Escuchar música o distraerse viendo televisión				x				x				X
3	Concentrarse cuando una situación genera alta preocupación				x				x				x
4	Elogiar la forma de actuar propia para evitar cualquier tipo de situación que le preocupa				x				x				X
5	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa)				x				x				x



6	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa				x				x				X	
7	Solicitar ayuda de familiares o amigos				x				x				x	
8	Contar lo que le sucede a otra persona				x				x				X	
9	Establecer soluciones concretas				x				x				x	
10	Evaluar diferentes propuestas, tanto positivas como negativas				x				x				X	
11	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa				x				x				x	
12	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné				x				x				X	
13	Hacer ejercicio físico				x				x				x	
14	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas				x				x				X	
15	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa				x				x				x	
16	Navegar en internet				x				x				X	
17	Jugar videojuegos				x				x				X	

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Wilmer Edgard Farfán Cuba. DNI: 32925846

Especialidad del validador: Psicólogo clínico-forense

Mg. Wilmer Edgard Farfán Cuba
DNI 32925846

Anexo 8 Ficha técnica de instrumento

Variable: Estrés académico

Universidad: Universidad César Vallejo

Autor: Br. Gómez Reguera Deisy

Año: 2019

Lugar: Perú

Título: Programa de intervención psicológica en el burnout estudiantil en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Trujillo, 2019

Duración: 20 minutos

Valoración: Para la presente investigación, se ha considerado la escala Likert de valoración

Confiabilidad del instrumento: La confiabilidad del presente instrumento, se ha encontrado determinado, por medio del Alfa de Cronbach, en el que una valoración mayor a 0.70, alcanzando un valor de 0.910

Profesionales validadores: La escala unidimensional del burnout estudiantil EUBE fue elaborada por Barraza en el 2011 en la ciudad de Juárez, México, estableciendo que sus tres aspectos (cansancio emocional, despersonalización y realización personal) del Inventario de Maslach

Link: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37867>