



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN GESTIÓN DE
LOS SERVICIOS DE SALUD**

**El Estrés y las Estrategias de Aprendizaje de los estudiantes del
tercero de secundaria del COAR Tumbes, 2019.**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRA EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD**

AUTORA:

Pacherres Olaya Ingrid Brigitte (ORCID: 0000-0002-0590-2383)

ASESOR:

Dr. Jurado Fernández Cristian Augusto (ORCID: 0000-0001-9464-8999)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Políticas de los servicios de Salud

PIURA – PERÚ

2021

DEDICATORIA

A Dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida.

A mi madre, por creer en mí, por su apoyo incondicional y por darme el empuje necesario para seguir y no rendirme ante los problemas de la vida.

A mi padre, por ser el mejor, por el ejemplo de superación que significa en mi vida, por enseñarme a perseguir mis sueños y objetivos, por ser ese pilar en mi vida y ejemplo de perseverancia.

A mis hermanos, por enseñarme lo que significa proteger a otros, porque sé que en ellos encuentro siempre un soporte en mi vida, por ser mis queridos confidentes y amigos.

A mi querido Wilinthong, por ser la persona más especial que pude conocer, por ser mi compañero, amigo y el amor de mi vida por siempre creer en mí y decirme diariamente que podía lograr todo lo que proponga. Por estos 10 años juntos llenos de felicidad.

Este nuevo logro es en gran parte gracias a ustedes.

Ingrid Brigitte

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, doy infinitamente gracias a Dios, por la fuerza y valor que me ha proporcionado para culminar esta etapa de mi vida.

Agradezco a mi familia por el apoyo y confianza brindada, por ser quienes me acompañan en cada nueva aventura que emprendo.

A mi querido Wilinthong, por su apoyo incondicional en la realización de cada objetivo que me trazo.

A mis estimados docentes de la Universidad Cesar Vallejo, por cada uno de los conocimientos impartidos para la culminación de esta maestría.

Gracias a todos ellos porque sin su apoyo no hubiera sido posible la culminación de esta nueva etapa.

Ingrid Brigitte

ÍNDICE DE CONTENIDO

	Pág.
Caratula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenido	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos y figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. METODOLOGÍA	16
3.1. Tipo y diseño de investigación	16
3.2. Variables y operacionalización	17
3.3. Población, muestra y muestreo	18
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	19
3.5. Procedimientos	20
3.6. Método de análisis de datos	20
3.7. Aspectos éticos	21
IV. RESULTADOS	22
V. DISCUSIÓN	28
VI. CONCLUSIONES	31
VII. RECOMENDACIONES	32
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	33
ANEXOS	41

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Nivel de estrés en los estudiantes de tercero de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes, durante el año 2019	22
Tabla 2. Niveles de las dimensiones del estrés académico	23
Tabla 3. Estrategias de aprendizaje de los estudiantes de tercero de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes, durante el año 2019.	24
Tabla 4. El nivel de estrés y su relación con las estrategias de aprendizaje de los estudiantes de tercer de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes, durante el año 2019.	25
Tabla 5. Correlación entre las variables estrés académico y estrategias de aprendizaje de los estudiantes de tercer de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes, durante el año 2019.	26

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Nivel de estrés en los estudiantes de tercero de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes, durante el año 2019	22
Figura 2. Niveles de las dimensiones del estrés académico	23
Figura 3. Estrategias de aprendizaje de los estudiantes de tercero de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes, durante el año 2019.	24
Figura 4. El nivel de estrés y su relación con las estrategias de aprendizaje de los estudiantes de tercer de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes, durante el año 2019.	25

RESUMEN

El presente trabajo de investigación cuantitativa, se enmarca dentro de las investigaciones descriptivas y correlacionales, se titula: “El estrés y su relación con las Estrategias de aprendizaje de los estudiantes de tercero de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes, durante el año 2019”, se realizó en el Colegio de Alto Rendimiento (COAR) Tumbes, surgió ante la problemática observada por la investigadora en los estudiantes, que al encontrarse en este ámbito de estudio desconocido y que implica una serie de retos, genera en ellos múltiples y significativos cambios personales y vitales, manifestándose en los niveles de estrés que experimentan los estudiantes, más aun teniendo en consideración como influyen las diversas estrategias de aprendizaje que utilizan, las mismas que han sido develadas en el presente estudio. Tiene como objetivo develar la relación o correspondencia entre el estrés y las estrategias de aprendizaje de los estudiantes de tercero de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes, durante el año 2019. La información se obtuvo empleando el inventario SISCO de estrés académico y el cuestionario CEVEAPEU para la evaluación de las estrategias de aprendizaje de los estudiantes universitarios. La muestra de estudio fue de 48 estudiantes de tercero de secundaria que estudian en el Colegio de alto Rendimiento Tumbes. Los resultados obtenidos demuestran que, si hay relación entre las estrategias de aprendizaje y el nivel de estrés, obteniéndose que del total de estudiantes de tercero de secundaria del colegio de Alto Rendimiento Tumbes, de los 15 que utilizan la estrategia de aprendizaje afectiva, de apoyo y control, solo 6 presentan un nivel de estrés moderado y los 9 restantes un nivel de estrés leve. De los 33 que utilizan la estrategia de aprendizaje Cognitiva, solo 5 presentan un nivel de estrés moderado y 28 un nivel de estrés profundo.

Palabras Claves: Estrés, estrategias de aprendizaje.

ABSTRACT

The present work of quantitative investigation, is framed within the descriptive and correlational investigations, is titled: "The stress and its relation with the Strategies of learning of the students of third of secondary of the School of Ato Performance Tumbes, during the year 2019" , was made in the College of High Performance (COAR) Tumbes, arose before the problems observed by the researcher in the students, that being in this area of unknown study and that implies a series of challenges, generates in them multiple and significant changes personal and vital, manifesting in the levels of stress experienced by students, even more taking into account how they influence the various learning strategies they use, the same ones that have been revealed in this study. Its objective is to reveal the relationship or correspondence between stress and the learning strategies of third-year high school students of the High Performance College Tumbes, during the year 2017. The information was obtained using the SISCO inventory of academic stress and the CEVEAPEU questionnaire for the evaluation of the learning strategies of university students. The study sample was 48 students from third year of high school who study at the High Performance College Tumbes. The results obtained show that, if there is a relationship between the learning strategies and the level of stress, obtaining that of the total of third-year high school students of the High Performance College Tumbes, of the 15 that use the affective learning strategy, support and control, only 6 have a moderate level of stress and the remaining 9 a level of mild stress. Of the 33 that use the cognitive learning strategy, only 5 have a moderate level of stress and 28 a level of deep stress.

KEYWORDS: Stress, learning strategies.

I. INTRODUCCIÓN

Muchos estudios en América Latina, coinciden en señalar que existe una marcada incidencia con respecto al aumento del estrés en estudiantes universitarios; condición que nos debe de preocupar debido a que la salud mental de las personas en general constituye un bien valioso para la humanidad, se tienen algunos valores porcentuales en los que se señala que el 67% de los estudiantes universitarios en el contexto latinoamericano se ubican dentro de un estrés, que recibe la denominación de “estrés morado”. (Román, Ortiz y Hernández, 2018).

El estrés a nivel mundial constituye un fenómeno alarmante, observándose que uno de cada cuatro personas, presenta algún problema que se asocia al estrés; el esta enfermedad de carácter mental, es generado por el cansancio intelectual, que se genera por un alto rendimiento superior al índice de normalidad; por ello incluso de puede afirmar que el problema del estrés se encuentra presente en todos los medios; aunque con mayor incidencia en las grandes ciudades, en organizaciones con esquemas complejos de gestión de recursos humanos; o también puede deberse al entorno laboral. (Oblitas, 2010).

Las estrategias de aprendizaje son el resultado de la planificación de manera consciente de las acciones que se deben de desarrollar para poder generar el llamado aprendizaje de los estudiantes; por esta razón deben ser consideradas como tácticas que revisten especial importancia en el desarrollo cognitivo de los estudiantes, de ello dependerá el éxito de su desempeño académico.

En muchas oportunidades los estudiantes consideran que los recursos que utilizan no son los adecuados y suficientes; muy a pesar del gran esfuerzo que despliegan; concluyendo que no alcanzan los objetivos trazados. Esta característica nos genera escenarios de ansiedad; lo cual genera el llamado estrés académico; ya que el estudiante se siente amenazado por la preocupación de poder desaprobado alguna asignatura; por lo cual si este cuadro no es controlado podría generarse la llamada somatización, que si pondrían en peligro el desarrollo del ciclo académico.

Por otra parte, es normal que las personas cuando se siente amenazadas, el organismos busca una ruta de escape, tal como lo señalan muchos investigadores que han estudiado el tema; lo cual incluso podría conllevar a que el estudiante

abandone sus estudios; por ello los estímulos estresores que surgen van a estar relacionados o vincularse tal como percibimos el entorno de forma que observamos la situación que se presenta y que incluso puede variar de persona en persona; así como también podría ocasionar alteraciones o desequilibrios mentales en los sujetos, que no dominan sus emociones; por ello es sumamente importante como se puede afrontar el estrés en diversas situaciones y contextos en ellos cuales podríamos encontrarnos y que hoy en día son cada día más agresivos y competitivos.

Las características de los estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento de Tumbes – COAR; presenta panoramas diferentes que se deben de analizar conforme a la procedencia y a la edad de los estudiantes; ya que la totalidad de la población son adolescentes que recién aprenden a controlar sus emociones; así mismo habrá que tener en cuenta su lugar de procedencia y las características que presenta el aprendizaje de cada uno de ellos. Así mismo se debe de identificar que tipo de estrategias de aprendizaje son las que con mayor frecuencia usan, con la finalidad de poder optimizar los procesos académicos y por ende los resultados que conllevan; en ello los estudiantes deben de evitar situaciones que los conlleven al estrés académico.

El grupo con el cual se desarrolla el estudio ingreso a la oferta educativa en el COAR – Tumbes hace dos años; sin embargo el temor y la inexperiencia que pudieron presentarse en los primeros años, considero que hoy a sido superado; sin embargo el nivel de competitividad no ha disminuido, más bien siempre se incrementa; ya que quienes gestión a la institución apuestan por una sólida formación académica con especial atención en la parte cognitiva; ya que de ello dependerá el ingreso a las universidades de sus estudiantes.

Se puede afirmar que el estrés constituye un fenómeno adaptativo en el cual los seres humanos contribuyen a su desarrollo e incrementó; lo cual se presenta vinculando al tema académico en el rendimiento sobre el desarrollo de las actividades y el desempeño académico en muchas esferas de la vida. (Peiró, 2005). Las personas que gestionan académicamente el COAR – Tumbes; no tienen control sobre la forma de tránsito e ingreso de sus estudiantes que inician la etapa formativa en su recinto. Pero quienes son formados bajo su estructura responden

a un modelo de calidad educativa, que depende a su vez de la propuesta del Ministerio de Educación del Perú.

Sin embargo, hay que destacar que no todos los que ingresan al COAR – Tumbes permanecen en él; hay quienes optan por retirarse o volver a otros centros educativos con menos exigencias académicas; aquello que permanezcan se enriquecerán de forma personal sobre las condiciones académicas que allí se manejan. Pero de acuerdo a la experiencia la población escolar del COAR es sometida a periodos estresantes, como por ejemplo en tiempos de evaluación. Así mismo se suma a ello los horarios de trabajo académico, incluyendo las exigencias; así como también las nuevas relaciones interpersonales que constituyen factores estresantes. Superar estos problemas es una tarea difícil ya que conlleva el poder superar esfuerzos, el agotamiento, la pérdida de control sobre el ambiente de estudio, la autocrítica entre otros factores. (Rocha, 2010).

Barraza (2015) considera que la permanencia, el ingreso y el egreso de los estudiantes de una unidad educativa, es una situación o experiencia de aprendizaje que está asociada al estrés. López, Vivanco y Mandiola (2015) consideran que los estudiantes que por vez primera se ubican en esta realidad, responden a una gran variedad de experiencias académicas, personales y sociales que les brindan las estrategias esenciales para poder afrontar las demandas que los mismos estudiantes exigen.

Conocemos que los estudiantes generan estrés cuando se enfrentan a una situación académica asociada al desarrollo de habilidades superiores a las capacidades que el estudiante considera tener; cabe resaltar que si estas condiciones llegaran a ser crónicas podría conducir en un fracaso escolar por parte de los estudiantes que están en esas condiciones.

Actuando de acuerdo a lo manifestado, el planteamiento de la investigación se centra en la siguiente interrogante: ¿cuál es la relación existente entre el estrés y las estrategias de aprendizaje de los estudiantes de tercer año del Colegio de Alto Rendimiento de Tumbes, durante el periodo académico correspondiente al 2019?

Hay que tener en cuenta que el ingreso por parte de los adolescentes a un Colegio de Alto Rendimiento, constituye una situación desconocida; lo cual implica el poder

asumir una serie de retos y situaciones que constituyen una gran problemática identificada en la etapa inicial de su ingreso a la institución. Teniendo en cuenta que la inadaptabilidad del estudiante puede generar graves repercusiones de forma directa en el rendimiento y desempeño académico estudiantil, teniendo también en cuenta que dependiendo de los niveles de estrés se considera que puede acrecentar conductas adictivas; ya que las personas con una carga de estrés elevado son propensas a comer de forma impulsiva o desarrollar adicciones que antes no tenían.

Por las características señaladas el presente estudio reviste especial importancia, debido a que permite el poder caracterizar a la población estudiantil, lo cual servirá para poder diseñar algunas respuestas frente a los problemas que se presentan; con especial énfasis si el estudiante tiene que enfrentar situaciones complicadas y estresantes; el estudio también ha permitido tener un específico conocimiento del estrés y como las estrategias de aprendizaje afectan a los estudiantes.

El estudio también nos otorga la posibilidad de tener una respuesta para los estudiantes talentosos que debido a sus problemas de adaptabilidad no pueden desarrollar su potencial académico; es así que si podemos detectar de manera oportuna similares situaciones; se tendrá la posibilidad de poder afrontar con éxito los problemas que puedan presentarse y disminuir el impacto del factor.

Puntualmente se da comunicación sobre las peculiaridades del estrés que se presenta en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria en el COAR – Tumbes; y como las estrategias diseñadas sobre el aprendizaje contribuyen de forma eficaz en su manejo. Así mismo los resultados obtenidos sirven para poder estructurar programas de intervención para combatir el problema, mejorando la condición de los estudiantes.

El objetivo general se centra en poder analizar la relación entre el estrés y las estrategias de aprendizaje en los estudiantes de tercer grado de educación secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Tumbes, durante el periodo académico 2019. Así mismo los objetivos específicos se centran en poder identificar el nivel de estrés y su relación con la estrategia afectiva de apoyo y control de los estudiantes; así como también identificar el nivel de estrés y su relación con la

estrategia cognitiva de los estudiantes de tercer año del Colegio de Alto Rendimiento de Tumbes, durante el año 2019.

La hipótesis del estudio se centra en demostrar que existe relación significativa entre el estrés y las estrategias de aprendizaje de los estudiantes de tercer año del Colegio de Alto Rendimiento de Tumbes, durante el periodo académico correspondiente al 2019. Así mismo la hipótesis nula tratara de demostrar que no existe dicha relación significativa entre las variables ya señaladas.

II. MARCO TEÓRICO

La presente investigación consideró como antecedentes referenciales a nivel internacional, el estudio de Otero-Marrugo G, CarriazoSampayo G, Tamara-Oliver S, Lacayo- Lepesqueur MK, Torres-Barrios G, Pájaro-Castro (2019). Esta investigación tuvo como finalidad comparar el nivel de estrés en los estudiantes de Medicina de la Facultad de Ciencias de la Salud sometidos a evaluación oral y escrita. La metodología utilizada abarcó un estudio observacional, descriptivo y transversal, contando con una población compuesta por todos los estudiantes del programa de Medicina de la Universidad de Sucre durante el primer semestre del año 2018, cuyo número es de 270 estudiantes. Asimismo, se utilizó el Inventario Sisco de Estrés Académico. Se llegó a concluir que la mayoría de los estudiantes de Medicina son susceptibles al estrés académico durante todo el semestre ante evaluación oral o escrita. Los estresores que generan mayor estrés son las evaluaciones de los profesores, sobrecarga de tareas y trabajos escolares. Los síntomas más frecuentes fueron somnolencia o mayor necesidad de dormir, ansiedad, angustia o desesperación. Se encontró una gran tendencia a utilizar estrategias de afrontamiento, tales como la religiosidad.

Silva, López y Columba en 2019 realizaron la investigación Estrés académico en estudiantes universitarios, esta investigación tuvo como finalidad describir el nivel de estrés y la relación entre las variables sexo y carrera en estudiantes de una universidad de carácter público del sureste de México. Se realizó bajo un enfoque cuantitativo con diseño descriptivo y correlacional. La población de estudio estuvo representada por estudiantes universitarios de los programas educativos de Licenciatura en Enfermería y Genómica e Ingeniería en Petroquímica y Nanotecnología con una muestra de 255 estudiantes. Como instrumento de evaluación se utilizó el inventario SISCO. Se concluyó que existe estrés académico moderado con predominio en la población femenina, se cotejó que genera síntomas que pueden llegar a afectar el tránsito escolar, desde dolores de cabeza o migrañas (físicas), problemas de concentración, sentimientos de depresión e inquietud (psicológicas), así como desgano para realizar labores escolares y el consumo o reducción de alimentos (comportamentales).

Oliveti. (2015), considera que el estrés académico en estudiantes universitarios; pueden ser analizados desde las tres perspectivas: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento; sin distinción de género; de acuerdo a la investigación realizada en la Universidad de Abierta Interamericana – UAI; Argentina; en dicho estudio se puede comprobar una prevalencia entre ambos géneros; en la cual se observa que los estudiantes en general hacen uso de estrategias de afrontamiento; como por ejemplo el poder concentrarse en tratar de otorgar solución a sus preocupaciones; para ello incurren en programas de asesorías psicológicas desarrolladas por la casa de estudios para priorizar lo positivo de la vida; tratando de incorporar experiencia de vida que disminuyan su estrés en los temas académicos; por ello se precisa que el estudiante organiza su trabajo académico para no verse sometido al estrés del tiempo; pero también priorizando el descanso y la capacidad para poder relajarse y buscar la tranquilidad; el estudio también resalta la forma adecuada de alimentarse, tratando de mantener una vida saludable.

Tolentino (2015); considera que el estrés académico; se presenta en los estudiantes por medio de dolores de cabeza o reacciones físicas agudas sobre también trastornos del sueño; generando insomnio; sumándose a ello las reacciones psicológicas y sociales; un estudiante con alta carga de estrés no tiene ganas de cumplir con las asignaciones académicas, presenta mucho desgano y también en muchas ocasiones en que se aísla del grupo, en otros presenta reacciones de tipo físico como problemas de tipo digestivo, dolores abdominales, diarreas; morderse las uñas, urticarias, frotarse las manos; sumándose también problemas de carácter psicológico como conflictos entre compañeros de estudio; tal como ha comprobado el investigador en la Universidad Autónoma de Hidalgo – México; en los problemas citados se vienen desarrollando intervenciones para poder generar un mejor espacio de convivencia en la Universidad.

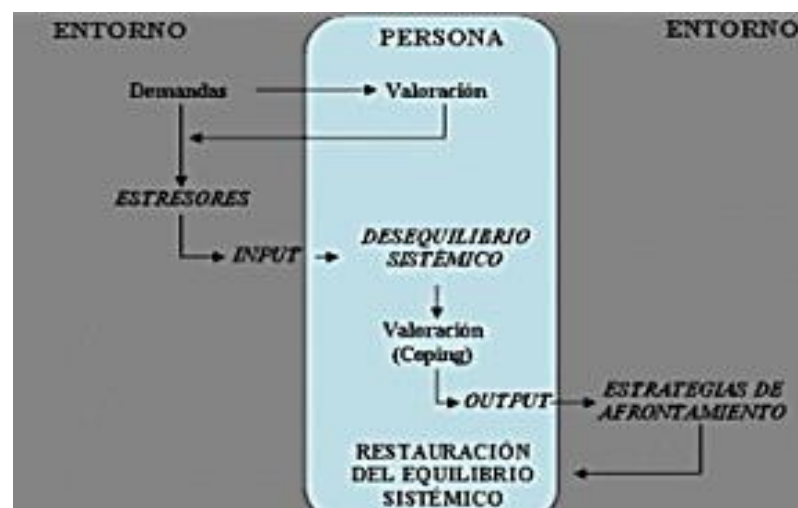
A nivel nacional también contamos con algunos estudios que analizan el tema como el de Bedoya, Matos y Zelaya (2015), quienes analizaron los niveles de estrés académico y el desarrollo de estrategias para poder afrontar dicho problema en la Universidad Privada de Lima. Los resultados nos muestran que en el estrés no hay distinción de género; sin embargo, de acuerdo a los instrumentos aplicados se encontró en varones niveles menores que en las mujeres, respecto al estrés académico; el punto de coincidencia está dado en relación a la sobrecarga de

trabajos de investigación y a las evaluaciones permanentes de los docentes; sin embargo, la Universidad también ha desarrollado programas de apoyo para los estudiantes; en los cuales se busca desarrollar habilidades asertivas e implementación de programas de estrategias de afrontamiento. El estudio concluye en que principalmente no existen una alta recurrencia en las manifestaciones psicosomáticas; mayormente se encontraron condiciones psicológicas en ambos géneros y que están asociadas entre el desarrollo de los primeros ciclos de estudio en los estudiantes.

Correa (2014); analiza también el tema del estrés académico en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad César Vallejo; en la cual también se evidencia de acuerdo a los instrumentos utilizados un amplio margen de estrés generado por el mismo estudio; dicha condición se evidencia en reacción psicológicas, físicas y de conducta; la Universidad tiene a disposición un departamento de orientación psicológica para los estudiantes; quienes pueden participar en sus programas que desarrollan, con la finalidad de disminuir el estrés académico y otras variantes psicológicas. Del estudio realizado se concluye que la preocupación en temas académicos de los estudiantes es bastante alta; debido a las evaluaciones permanentes realizadas por los docentes; la sobrecarga de asignaciones académicas; condiciones que generan en los estudiantes fatiga crónica, somnolencia; y en algunos otros angustia y ansiedad; sumándose problemas de concentración; lo que sé que se ha evidenciado en el estudio realizado es que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes fue la asertividad.

A continuación, se presenta las teorías relacionada al tema, comenzando con estrés académico, Barraza (2006) propuso el modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico basado en la teoría general de sistemas y el modelo transaccionalista del estrés, el cual fue elaborado exclusivamente para el estrés académico. Su teoría plantea dos supuestos: El Supuesto sistémico, que se refiere a que el individuo se relaciona con el entorno en un continuo circuito de entrada y salida para lograr un equilibrio adecuado; y el Supuesto cognoscitivista, que se refiere a que la relación de la persona con el medio se ve mediatizado a través de un proceso de valoración de las demandas del ambiente y los recursos que se requieren para enfrentar esta demanda y la forma de enfrentarse a estas.

El modelo sistémico se representa de la siguiente manera: El entorno le plantea a la persona un conjunto de demandas o exigencias. Estas demandas son sometidas a un proceso de valoración por parte de la persona. En el caso de considerar que las demandas desbordan sus recursos las valora como estresores. Estos estresores se constituyen en el input que entra al sistema y provoca un desequilibrio sistémico en la relación de la persona con su entorno. El desequilibrio sistémico da paso a un segundo proceso de valoración de la capacidad de afrontar (coping) la situación estresante, lo que determina cuál es la mejor manera de enfrentar esa situación. El sistema responde con estrategias de afrontamiento (output) a las demandas del entorno. Una vez aplicadas estas estrategias de afrontamiento, en caso de ser exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico; en caso de que las estrategias de afrontamiento no sean exitosas, el sistema realiza un tercer proceso de valoración que lo conduce a un ajuste de las estrategias para lograr el éxito esperado.



Asimismo, Barraza (2007) afirma que el estrés académico tiene 3 componentes: A) Estrategias de Afrontamiento: Folkman y Lazarus (1986, citado por Díaz, 2005) sostiene que las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten manejar las demandas ya sean estas externas o internas, que se presentan en la persona, estas demandas podrían ser indirectas como factores familiares y sociales o directas como los conflictos que se presentan en las personas, los objetivos que se ha planeado entre otros. Entre las estrategias consideradas por Barraza tenemos: Habilidad asertiva; elaboración de un plan y ejecución de tareas; elogios así mismo; la religiosidad; búsqueda de información

sobre la situación; ventilación o confidencias. B) Estresores: Barraza (2005) refiere que hay una serie de estresores académicos como son: El trabajo en equipo que algunas personas son menos capaces de realizar que otras; las tareas constantes a diario y la gran cantidad de tareas que se le deja al estudiante tanto dentro y fuera de la institución; la gran carga de responsabilidades que el estudiante tiene que acostumbrarse a recibir; un lugar inadecuado de estudios que perjudica a su desempeño académico; poco tiempo para desarrollar todas las actividades que hay por realizar; problemas con los profesores o encargados de los cursos que el estudiante lleva; los exámenes que dan de manera constante; las dificultades para entender algunos tipos de trabajo que le deja el profesor al estudiante. C) Síntomas: Rossi (2001, citado en Barraza, 2005) refiere tres tipos de reacciones al estrés académico: Síntomas físicos: Tensión en la cabeza, agotamiento, presión arterial elevada, problemas gástricos, falta de capacidad para llegar a cumplir un objetivo, dolor de espalda, dificultad para conciliar el sueño, gripes, disminución o pérdida de peso, gestos que expresan la molestia del individuo entre otros. Síntomas psicológicos: nerviosismo, desanimo, sensación de pensar que no los toman en cuenta, cólera excesiva, dificultad para tomar decisiones, poca confianza en uno mismo, inquietud, poca motivación, dificultad para controlar una situación, pensamientos negativos hacia la vida, preocupación por los sucesos que le causan estrés, dificultada para poder concentrarse entre otros. Síntomas comportamentales: Ganas de fumar constantemente, olvidarse las cosas constantemente, conflictos a diarios ante las situaciones que se le presente, dificultad para realizar las tareas que se le asigna, aumento o disminución de alimentos, poco interés sobre su persona y asimismo hacia los demás.

Peiro (2005); considera que el estrés académico constituye una forma de adaptabilidad del estudiante; lo cual se configura de acuerdo a la relación que establece a sus habilidades; dicha acomodación o adaptabilidad origina una marcada huella en el rendimiento académico. García y Muñoz (2004); considera que el estrés académico está basado en los denominados procesos afectivos y cognitivos; lo cual genera en el estudiante afectación por medio de los denominados estresores académicos; que van surgiendo. Muñoz (2003); considera que el estrés académico se sustenta en los conflictos, demandas, hechos y acciones que ocurren dentro de la vida académica; los que se desencadenan debido a la falta de

inteligencia emocional de los estudiantes, situación que afecta de forma nociva la salud y el bienestar de las personas.

Los factores que generan el estrés académico, desde la perspectiva de Barraza (2007); considera que es el resultado de: estresores académicos; síntomas y estrategias de atontamiento. Para García y Muñoz (2004); los estresores académicos son generados en el espacio educativo, que se asocian a los indicadores como demandas y eventos que recargan o influyen de distinta manera en el estudiante; tales como: variedad de asignaturas en la que se encuentra matriculado; asignaciones académicas que tiene que desarrollar; necesidad de desarrollar la atención, y concentración; así como la valoración que realiza el estudiante de su docente desde una perspectiva de poder; lo cual puede dificultar la relación: docente – estudiante; y por último el excesivo número de estudiantes matriculados por aula.

Para una mayor comprensión de este modelo analicemos lo siguiente: cuando una persona se encuentra ante una demanda o exigencia del ambiente; estas condiciones son valoradas por el sujeto; si las demandas superan los recursos de los cuales dispone la persona se configura un estrés. Por lo cual el estrés generado ingresa al sistema, generando inestabilidad emocional en el sujeto; ya que se buscará la mejor manera de poder hacer frente a ese problema y poder estar al frente de la situación que se ha generado. Si las estrategias diseñadas para tal fin son exitosas y el sistema reestablece su equilibrio desaparecerá el estrés. Pero si esto no sucede se repetirá nuevamente el hecho o las condiciones con la finalidad de poder llegar a una solución esperada.

Román, Ortiz y Hernández (2008); señalan que las causas que generan el estrés académico son: desarrollo de exámenes; exceso de asignaciones; la comprensión de los conocimientos; el desarrollo de la clase verbal; la información cuantiosa; entre otras. Arribas (2013); considera otras causas en donde enfatiza como causas del estrés académico las tareas que demandan mucho tiempo; la amplitud de los temas; la apreciación del estudiante hacia el docente; ya que existe una diferente ponderación en relación al peso académico de la asignatura; sumándose también los medios que se utilizan para el aprendizaje; entre otras razones; que sumadas originan estrés académico.

García y Muñoz (2004); manifiestan que el estrés académico es necesario para poder afrontar el desarrollo académico de forma exitosa a nivel profesional; pero no debemos confundirlo con la sobrecarga académica cuyo resultado sería opuesto; sin embargo, también debemos ser conscientes que debe también tenerse en cuenta los estilos de aprendizaje de los estudiantes para poder afrontar el desarrollo de estos temas. Nakeeb, et. al (2002) señalan que el causante del estrés; es generado por la insuficiente relación existente y la falta de comunicación entre los miembros de la comunidad educativa; ya que dependerá de ellos el poder organizarse para afrontar los estudios y las asignaciones académicas correspondientes.

Las consecuencias que generan el estrés académico, en términos de Mendiola (2010); pueden ser psicológicas y físicas. Las psicológicas se manifiestan de acuerdo a los distintos niveles de depresión, ansiedad, irritabilidad, preocupación; pudiendo generarse también problemas de memoria a corto y largo plazo; incluso la falta de interés por acciones que antes eran parte de su motivación. Las fisiológicas pueden evidenciarse en dificultades respiratorias; presión arterial y cambios en el ritmo del sueño. Naranjo (2009), describe como consecuencias a largo plazo que el estrés académico se evidencia por medio de la baja autoestima del estudiante; tristeza, incomodidad y el declive de las relaciones sociales, entre otras. Las condiciones que se han descrito generan que dedicarse al estudio académico, no es una tarea sencilla; pero si el estudiante es capaz de afrontar estas condiciones de forma efectiva, lograra un adecuado equilibrio dentro de su vida.

Asimismo, hay que resaltar los niveles de estrés a los que se puede acceder teniendo en cuenta el cuestionario y la teoría aplicada en la presente investigación; por lo que, se encuentra el estrés leve, que es el que se produce en momentos puntuales y de forma temporal; estrés moderado, se prolonga en el tiempo, se produce un agotamiento físico, emocional o mental que tiene consecuencias en la salud y en la autoestima; y el estrés profundo, donde el evento o factor estresante se manifiesta una y otra vez.

Luego se explica la teoría correspondiente a la segunda variable que es estrategias de aprendizaje, la cual se ha definido de la siguiente manera: las estrategias de aprendizaje; considerando a Shuell; citado en Schunk, (2012); considera que no

existen concurrencias en relación precisa a la naturaleza del aprendizaje; empero, el autor afirma que el aprendizaje constituye una modificación en la capacidad o conducta; que afecta la forma de comportamiento; el cual es consecuencia del aprendizaje. El autor considera los criterios siguientes entorno al aprendizaje: el aprendizaje ocurre por medio de la experiencia; el aprendizaje perdura a lo largo del tiempo y el aprendizaje implica un cambio.

El criterio de que el aprendizaje sucede por medio de la experiencia; en base a la práctica y a la observación de ejemplos; lo cual implica que existe una relación con el entorno; que es un vínculo importante que favorece y propicia el aprendizaje como por ejemplo el lenguaje o el poder aprender a caminar; por lo cual, si el medio no favorece el ejercicio o adiestramiento, en razón que no se brindan las necesarias condiciones, entonces no se obtendrá el aprendizaje; contrariamente a que se brinden las debidas condiciones y que las personas se encuentren predispuestas a nivel genético y de maduración cognitiva para poder desarrollarse adecuadamente dentro del parámetro establecido.

Stahl y Goldstein (2013) consideran que frente a toda esta problemática descrita y analizada existen estrategias para poder prevenir y afrontar de manera exitosa el estrés académico; entre las que tenemos: decidir entre diversas técnicas de estudio; planificar actividades priorizando entre las mismas; practicar actividades recreativas o deportes; alimentarse de forma saludable teniendo en cuenta el cumplimiento de horarios estables; conservar el sentido del humor; asignar tiempo a pasatiempos y hobbies; mantener ciclos de sueño estables; practicar relajación y respiración profunda; buscar ayuda entre otras personas y compartir con otros; y por último esforzarse en mantener la calma y tranquilidad.

Otro de los criterios señalados fue que el aprendizaje perdura a lo largo del tiempo; esto no sucede cuando el aprendizaje ha sido de corta duración o simplemente se han memorizado los temas para poder afrontar un examen de conocimientos; lo que se debe de buscar es el desarrollo de la memoria a corto plazo; que las experiencias sean significativas y realizadas en contextos donde el estudiante pueda conducirse en los conceptos que se desea impartir; buscando la practicidad del conocimiento.

Por último, el aprendizaje condiciona un cambio de la conducta o la capacidad de conducirse de forma diferente. Por ello el aprendizaje se evalúa por medio de los resultados; cuando el estudiante se enfrenta a una evaluación escrita, o a un examen oral; o simplemente la presentación de un producto; por estas condiciones se afirma que el aprendizaje es inferencial; debido a que cuando se enseña un tema determinado no se puede evidenciar; pero por medio de las respuestas o resultados que presenta el estudiante se exponen las nuevas conductas y conocimientos.

Schunk (2012); considera las personas desde el nacimiento aprenden cosas diversas y de distinta manera; dicha condición se observa por medio de los cambios en el desarrollo de conductas y comportamientos; situaciones de aprendizaje que se mantienen con el tiempo; ya que se generaron por medio de la atención, motivación e interés; incluso los aprendizajes se generan por influencia del entorno, por medio de nuestras experiencias.

Las teorías de aprendizaje son muy importantes para poder entender y comprender estos hechos. Ausubel y Moreira; citado en Rodríguez, (2008), argumentan que el aprendizaje significativo, debe de desarrollarse de manera que no se haga uso memorístico del conocimiento; es decir no debe ser literal para asignársele como significativo; es más la teoría explica que para que se produzca el aprendizaje este debe de darse por medio de una nueva información o conocimiento en la estructura cognitiva del sujeto que se encuentra aprendiendo.

Pozo, citado en Montealegre, (2016) considera que el desarrollo de la experiencia cognitiva no se limita al dominio directo de los conocimientos que ya han sido aprendidos; ya que también puede generarse innovaciones o modificaciones sobre la nueva estructura del aprendizaje; las cuales tendrán que ser significativas para generar un cambio estable. Debido a esta condición haciendo uso de los conceptos más inclusivos y relevantes se podrá interactuar con la información nueva; funcionando como base; es decir modificar e innovar el conocimiento encima del ya existente. Bajo esta perspectiva el aprendizaje significativo podrá generar conceptos nuevos, inclusivos y claros, que interactuaran con otros conocimientos, en base a eso se genera la elaboración, diferenciación y estabilidad del conocimiento.

Rodríguez (2008), considera que, para lograr el llamado aprendizaje significativo, es necesario desarrollar las condiciones siguientes: debe de existir predisposición para poder aprender de forma significativa; es decir debemos de contar con un elemento afectivo y emocional, lo cual llevara a un aprendizaje sustancial y sobre todo poder relacionar las diferentes características que presenta el aprendizaje. Así mismo se debe de tener en cuenta la utilización de un material significativo; lo cual requiere; que dicho material ostente una estructura lógica; es decir que debe de vincularse con la estructura cognitiva del aprendiz; no debe de hacerse uso de ningún material que demuestre falta de planificación; por ello se debe de desarrollar las necesarias condiciones para que aprendizaje pueda perdurar y no sea olvidado fácilmente. Finalmente se puede afirmar que deben de existir ideas base, que permitan ser asociado a las personas, permitiendo la vinculación con el nuevo material del cual se hace uso.

Es importante que los estudiantes procuren un aprendizaje significativo en vez de hacer uso del aprendizaje memorístico; de esta manera el aprendizaje será más sólido, duradero y permitirá construir nuevas ideas para innovar los aprendizajes ya existentes; los cuales tendrán por objetivo facilitar la asimilación de contenidos nuevos en las distintas asignaturas de estudio. Bajo esta perspectiva la motivación y la actitud son situaciones muy importantes.

Gagné, citado en Puente, (2005); explica sobre el modelo de procesamiento de la información para generar el aprendizaje; su fundamento se basa en el procesamiento de la información. El autor considera que es el organismo quien recoge la información que proviene del medio ambiente; codificándola y transformándola; con la intención de poder almacenarla, comprenderla y procesarla; por lo cual se hará uso de estrategias de tipo cognitivo; elaborando y generando respuestas que se evidencian por medio de las conductas. Bajo este modelo se describe lo que internamente sucede en el desarrollo del proceso de construcción del aprendizaje.

Bajo el contexto anterior el aprendiz, recoge la información del ambiente haciendo uso de sus sentidos; y por medio del sistema nervioso ingresa la información a la memoria sensorial; dicha condición dura en el registro de la persona un lapso de tiempo muy; se estima que un segundo; y luego es trasladada la información si

atrajo la atención, a otro espacio cognitivo conocido como memoria a corto plazo – MCP; en este espacio la información se mantendrá por pocos segundos; mayor tiempo que en la memoria sensorial; por lo cual será necesario poder repetirla ya que sino se realiza dicha acción rápidamente se olvidará.

Arancibia, Herrera y Strasser (2008); consideran que cuando la información es almacenada, corresponderá transformarla para que pueda ingresar en la memoria de largo plazo – MLP; por ello será organizada haciendo uso de la codificación semántica; la cual se basa en el significado del estímulo verbal. Para poder lograr estas acciones se conectarán palabras para conformar frases, generando a la vez imágenes que asociarán dichas frases.

Muñoz, citado en Candiotti, (2017); define a las estrategias de aprendizaje como un conjunto o reunión de procedimientos que se desarrollan y operativizan con la finalidad de poder alcanzar algún plan, objetivo, meta o fin. Las estrategias de aprendizaje también son definidas como una serie de procesos que deben de aplicarse para generar aprendizaje. Estas actividades mentales se ven restringidos a situaciones de lectura y duplicación memorística; lo cual es útil para alcanzar aprendizajes a corto plazo; pero que no son significativos. Cabe señalar que las estrategias de aprendizaje albergan tácticas o técnicas puntuales para el desarrollo de cada estrategia que es parte del proceso de la información.

Monereo (2000); y Díaz Barriga y Hernández (2002), señalan que las denominadas estrategias de aprendizaje son procedimientos o procesos que son plenamente intencionales y conscientes. Se puede afirmar que es el estudiante quien determina que técnica y estrategia utilizara para poder alcanzar la meta de aprender. Jiménez, Salmerón y Rodríguez, citado en Reyes (2017); consideran hacer un eficiente uso de las estrategias de aprendizaje, demanda un nivel de destreza en la experticia de algunas técnicas; así mismo debe de tenerse presente la forma de cómo va a ser utilizada; se recomienda un uso reflexivo de las mismas y no dejarse conducir por el denominado automático o mecánico.

Balluerka y Gorostiaga (2002), anotan que las estrategias cognitivas de aprendizaje son significativas para el desarrollo del estudiante, debido a que permiten recordar y comprender la información de mayor relevancia; existiendo la seguridad de que

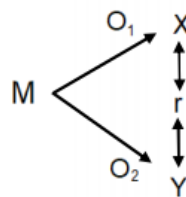
esta habilidad, incrementa el poder avanzar en los niveles de estudio; a ello se suma que una persona que haga uso de un empleo efectivo de estrategias genera aprendizajes de mayor calidad y efectividad. Por ello es necesario que los estudiantes deben de conocer estrategias, las cuales permitirán hacer frente de manera más efectiva a diversas situaciones de aprendizaje.

Donolo, Chiecher y Rinaudo (2004), consideran que los estudiantes en sus primeros años de estudio; no cuentan con estrategias adecuadas de estudio; esto se debe a que son incapaces de desarrollar aún recursos de autorregulación; situación que genera problemas de poder poner en práctica los aprendizajes recientes a situaciones nuevas. Por ello hay que tener en cuenta que la falta de entrenamiento y el desconocimiento de diferentes estrategias de aprendizaje ocasionan que se suelen presentar dificultades, cuando el estudiante quiere almacenar nueva información en la memoria a largo plazo.

III. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de la investigación.

La presente investigación es de tipo básica, pura, teórica o dogmática; según este tipo de investigación se caracteriza porque se origina en un marco teórico y permanece en él, su objetivo es incrementar los conocimientos científicos, pero sin contrastarlos con ningún aspecto práctico (Muntané, 2010). Cuenta con un enfoque cuantitativo, bajo este enfoque se hace uso de la utilización de la recolección de los datos con la finalidad de poder demostrar la hipótesis general que se propone en el desarrollo del estudio. (Kumar, 2011). Además, utilizó un método deductivo, que permite establecer un vínculo de unión entre teoría y observación permitiendo deducir a partir de la teoría los fenómenos objeto de observación, es así que las deducciones hechas a partir de la teoría pueden proporcionar hipótesis que son parte esencial de la investigación científica (Dávila, 2006). Por último, cuenta con un diseño correlacional, ya que lo que busca es poder determinar el grado de correlación o asociación que presentan las variables, en nuestro caso: el estrés académico y las estrategias de aprendizaje; esta demostración de relación determinara cuanto influyen las variables; si su relación es significativa (Peña, 2012).



Dónde:

M: Muestra de la investigación (48 estudiantes de tercero de secundaria)

X: Estrés académico.

Y: Estrategias de aprendizaje.

O1; O2: Resultados de la observación de las variables.

r: Correlación entre las variables.

3.2. Variables, operacionalización

Variable: Estrés Académico.

Definición conceptual. El estrés académico como un proceso de tipo sistemático que presenta un carácter adaptativo, de tipo psicológico; el cual se presenta de distintas formas; una de ellas cuando el estudiante se ve atiborrado en escenarios educativos a un sinnúmero de exigencias; que bajo la percepción del estudiante son calificados como estresores – input; también se configura cuando estos estresores generan una falta inestabilidad sistémica, la cual es generada por una situación estresante; y que se manifiesta por sintomatologías asociadas a dicho desequilibrio; por último el estrés se presenta cuando existe inseguridad que exige al estudiante a responder con acciones de afrontamiento – output; con la finalidad de poder restaurar el equilibrio sistémico. (Barraza, 2006);

Definición operacional. El estrés académico, definido desde una perspectiva operacional; indica que la variable fue medida haciendo uso de la técnica de encuestas; por medio de un cuestionario; cuyo análisis ha sido realizado en una escala ordinal; la cual ha tenido cinco categorías evaluativas, tomando como base a Likert; así mismo se han considerado tres dimensiones: estresores, síntomas o reacciones y estrategias de afrontamiento.

Variable: Estrategias de aprendizaje.

Definición conceptual. Las estrategias de aprendizaje como un conjunto o reunión de procedimientos que se desarrollan y operativizan con la finalidad de poder alcanzar algún plan, objetivo, meta o fin. Las estrategias de aprendizaje también son definidas como una serie de procesos que deben de aplicarse para generar aprendizaje. Estas actividades mentales se ven restringidos a situaciones de lectura y duplicación memorística; lo cual es útil para alcanzar aprendizajes a corto plazo; pero que no son significativos. Cabe señalar que las estrategias de aprendizaje albergan tácticas o técnicas puntuales para el desarrollo de cada estrategia que es parte del proceso de la información. (Muñoz, citado en Candiotti, 2017);

Definición operacional. Las estrategias de aprendizaje se midieron haciendo uso de la técnica de la encuesta y por medio de la aplicación de un cuestionario; diseñado

en escala ordinal que tuvo cinco posibles alternativas de respuesta tipo Likert); esta variable ha sido analizada en función de dos dimensiones: estrategia afectiva de apoyo y control y las estrategias cognitivas.

3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis.

La población, conocido también con el nombre de universo constituye el conjunto de la agrupación de todos los elementos cuyas características van a ser analizadas y estudiadas; con la finalidad de poder realizar un análisis estadístico cuyo objetivo es poder formular conclusiones sobre el tema abordado en la investigación. Monje (2011); señala que la población constituye una unidad de análisis que se encuentra integrada por personas cuyas particularidades se encuentran acordes

Monje (2011) refirió a la población como una unidad de análisis que está conformada por personas cuyas características están acordes a los objetivos propuestos en la investigación y dar respuesta al problema formulado. La población está conformada por 96 estudiantes del nivel de educación secundaria que se encuentran en el tercer año de estudios del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes.

La muestra, está dada por el conjunto de individuos que provienen de la población; es decir constituye un subconjunto de la población en el cual poseen las mismas características comunes. Otzen y Manterola (2017); sostienen que una muestra tiene que ser representativa y a la vez poder reflejar las particularidades de la población de donde procede. La muestra del presente estudio ha estado integrada por 48 estudiantes del tercero de educación secundaria; la misma que se obtuvo por un muestreo intencional; es decir basándonos en el criterio de la investigadora del presente estudio; estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes

Como ya se ha mencionado el muestreo fue no probabilístico y a criterio de la investigadora; también conocido con el nombre de intencional o conveniencia; dado que poder acceder a la totalidad es de carácter restringido. Monje (2011); señala que este tipo de muestras son tomadas usualmente en investigaciones distintas, especialmente si se pretenden sujetos con específicas características.

Los criterios de inclusión que se han considerado como colaboradores de los cuestionarios aplicados a los estudiantes que manifestaron su deseo de participar

después de haber escuchado las condiciones y el objetivo de la investigación. Así mismo los criterios de exclusión, se han considerado a otros estudiantes que no han expresado su deseo de participar y a los que no pertenecen al aula seleccionada.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

La técnica de la encuesta ha sido utilizada en el presente estudio; obteniéndose datos que corresponden a las variables de la presente investigación; haciendo uso de los cuestionarios respectivos de forma estandarizada. Casas, Repullo y Donado (2003); señalan que la técnica de la encuesta es una técnica utilizada de forma amplia, en los procedimientos de investigación; esta condición permite obtener resultados de forma rápida y eficaz de las personas, que participan en el desarrollo del estudio.

Sobre la variable referida al estrés académico se adecuo el inventario SISCO SV21; desarrollado por Barraza; sin embargo, paso por un proceso de adaptabilidad en algunos ítems que fueron adecuados al contexto en el cual se desarrolla el estudio; ubicándolos en un contexto netamente académico. El cuestionario responde a una escala politómica de Likert, con cinco opciones de respuesta; constando de 21 ítems; los cuales se encuentran situados en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento; la aplicación del cuestionario es de carácter individual y el tiempo en promedio en el cual puede ser resuelto es de 15 minutos.

Del mismo modo se aplicó un segundo cuestionario, dirigido a medir las estrategias de aprendizaje; el cuestionario recibe el nombre de CEVEAPEU; el cual consta de 88 ítems; el cual se encentra dividido de acuerdo a las dimensiones de la variable: estrategias afectivas de apoyo y control (53 ítems) y estrategias cognitivas (35 ítems). El cuestionario también ha pasado por un proceso de adecuación; lo cual ha conllevado a realizar la denominada prueba piloto en ambas variables; siendo sus resultados en relación del alfa de Cronbach 0,83 puntos y 0,81 puntos respectivamente; dichos valores son considerados como valores que presentan confiabilidad puede aplicarse y recibir la categoría de aceptables.

El criterio de validez, otorga calidad a un instrumento; el cual tiene como meta esencial comprobar el nivel de comprensión de los reactivos a nivel de los

encuestados; así mismo se debe de verificar los niveles de respuesta alcanzados. Existen diferentes tipologías de validez; sin embargo, la más importante es la validez de contenido del cuestionario; validez de constructo y validez de criterio tal como señala (Argibay, 2006).

En este estudio se ha desarrollado la validez de contenido; el cual se basa en el juicio de especialistas; para lograr este aspecto los ítems han sido sometidos a un profundo análisis el cual consistió en la denominada evaluación de los contenidos; bajo la cual se ha recibido ayuda de algunos profesionales conocedores del tema; los que reciben el nombre jueces o expertos. Por ello hay tener especial cuidado con las características que vemos día a día.

3.5. Procedimiento.

El desarrollo de la investigación, se caracteriza por analizar primero el contenido temático teórico de las variables de investigación: estrés académico y estrategias de aprendizaje; estos aspectos se desarrollan en los dos primeros apartados del presente estudio. Luego se aborda la parte metodológica que se basa en la metodología de investigación científica, desarrollando su contenido de acuerdo al protocolo que exige la Universidad César Vallejo en su Escuela de Posgrado

3.6. Método de análisis de datos.

Con los datos que se han obtenido de los cuestionarios aplicados a los 48 estudiantes del Colegio de Alto Rendimiento – Tumbes, se procedió a crear una base de datos la cual ha servido de insumo para la aplicación del SPSS – Programa Estadístico para Ciencias Sociales en su versión 26; por medio del cual se realizó el análisis e interpretación de los resultados; generándose de esta manera la estadística consignando para tal efecto tablas y gráficos. Así mismo se procedió con la prueba de hipótesis para poder determinar si existe relación significativa entre las variables evaluadas; haciendo uso para ello de la prueba estadística de Spearman; y de acuerdo a ello aplicar o no la estadística no paramétrica; teniendo en cuenta que los valores resultantes han sido interpretados haciendo uso del coeficiente de correlación de Akoglu (2018).

3.7. Aspectos éticos.

Para la presente investigación se ha respetado la autoría de investigaciones nacionales e internacionales para lo cual se han citado adecuadamente las fuentes bibliográficas, la verificación de la autenticidad de los datos puede ser corroborada inicialmente por la carta de presentación de la universidad solicitando la aplicación del instrumento, luego por la base de datos ubicada en Google drive donde se recibieron los datos de los instrumentos aplicados; asimismo, se mantuvo la reserva de los datos obtenidos de los participantes en la investigación.

Asimismo, en esta investigación los participantes cumplen un papel principal que servirá como fuente de datos, por ello se debió proteger la dignidad, la integridad, la privacidad y la reserva de la información que brindaron los participantes. Para ello se tomó los siguientes aspectos éticos. Beneficencia, No maleficencia, Autonomía, la justicia, puesto que se brindó equitatividad en la evaluación y análisis de la información recolectada.

IV. RESULTADOS

Tabla 1.

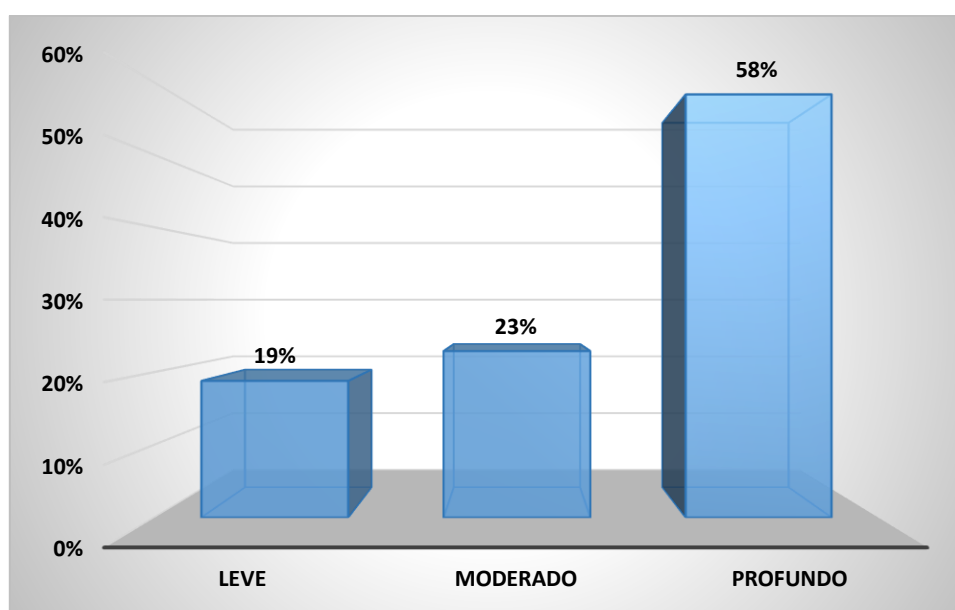
Nivel de estrés en los estudiantes de tercero de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes, durante el año 2019

NIVEL DE ESTRÉS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Leve	9	18,8%
Moderado	11	22,9%
Profundo	28	58,3%
TOTAL	48	100%

Nota: Elaboración por: Ingrid Brigitte Pacherras Olaya.

Figura 1.

Nivel de estrés en los estudiantes de tercero de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes, durante el año 2019



Nota: Elaboración por: Ingrid Brigitte Pacherras Olaya

Interpretación:

De los 48 estudiantes del tercer grado de educación secundaria del colegio de Alto Rendimiento Tumbes, tenemos que el 22.9% presentó un nivel de estrés moderado lo que equivale a 11 estudiantes; el 58.3% presentó un nivel de estrés profundo lo que equivale a 28 estudiantes; y el 18.8% presentó un nivel de estrés leve lo que equivale a 9 estudiantes.

Tabla 2.

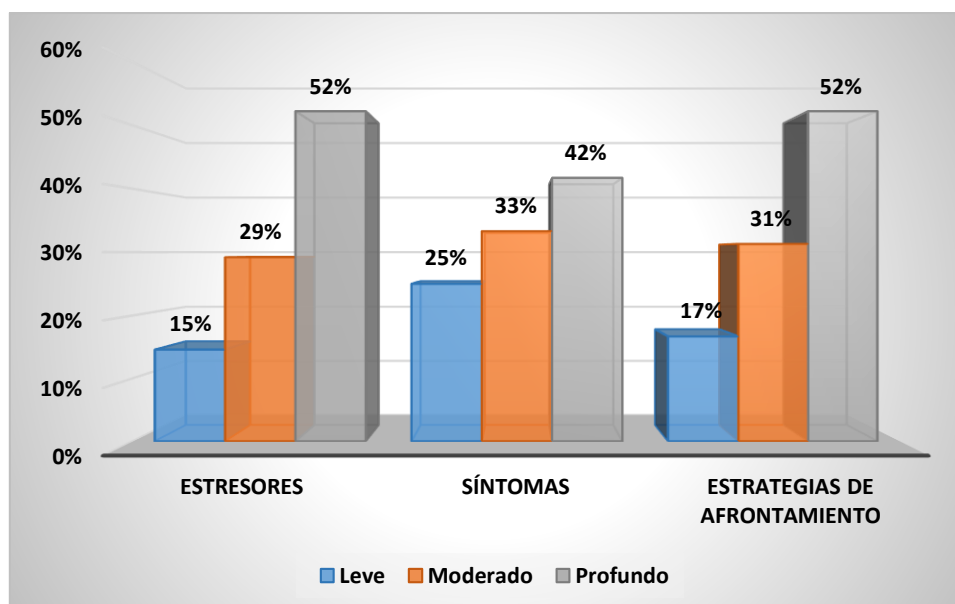
Niveles de las dimensiones del estrés académico.

Nivel	Estresores		Síntomas		Estrategias de afrontamiento	
	F	%	F	%	F	%
Leve	7	14,6%	12	25,0%	8	16,7%
Moderado	14	29,2%	16	33,3%	15	31,3%
Profundo	25	52,2%	20	41,7%	25	52,2%
TOTAL	48	100%	48	100%	48	100%

Nota: Elaboración por: Ingrid Brigitte Pacherras Olaya

Figura 2.

Niveles de las dimensiones del estrés académico



Nota: Elaboración por: Ingrid Brigitte Pacherras Olaya

Interpretación:

De acuerdo al análisis de las dimensiones de la variable estrés académico, que se muestra en la tabla 2 y gráfico 2; se observa, que existe un alto porcentaje de los estudiantes que se encuentran distribuidos en el nivel profundo: 52,2%; 41,7% y 52,2%; respectivamente a las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento; lo cual muestra un nivel alto para el desarrollo de las actividades académicas; las cuales podrían ser potencialmente estresantes; situación que constituye un problema para los estudiantes del COAR – Tumbes.

Tabla 3.

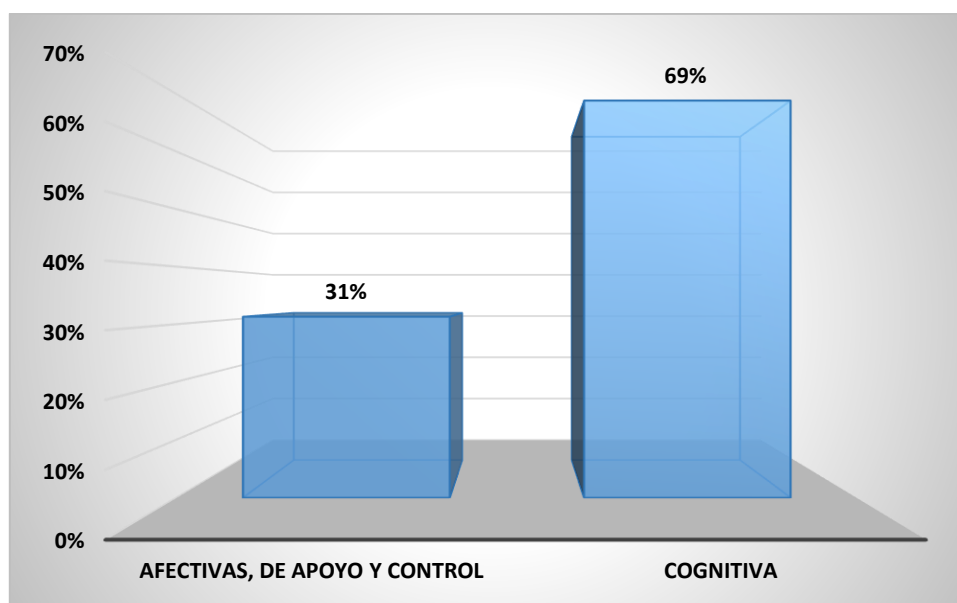
Estrategias de aprendizaje de los estudiantes de tercero de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes, durante el año 2019.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	N°	%
Afectivas, de apoyo y control	15	31.3
Cognitiva	33	68.8
TOTAL	48	100.0

Nota: Elaboración por: Ingrid Brigitte Pacherras Olaya

Figura 3

Estrategias de aprendizaje de los estudiantes de tercero de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes, durante el año 2017



Nota: Elaboración por: Ingrid Brigitte Pacherras Olaya

Interpretación:

De los 48 estudiantes del tercer grado de educación secundaria del Colegio de Alto Rendimiento – Tumbes; se logró establecer que el 31.3% hace uso de las estrategias afectivas lo cual equivale a 15 estudiantes; y el 68.8% utiliza las estrategias cognitivas lo que equivale a 33 estudiantes. Esta distribución nos muestra de manera general la inclinación o predisposición de los estudiantes respecto al uso de las estrategias de aprendizaje.

Tabla 4.

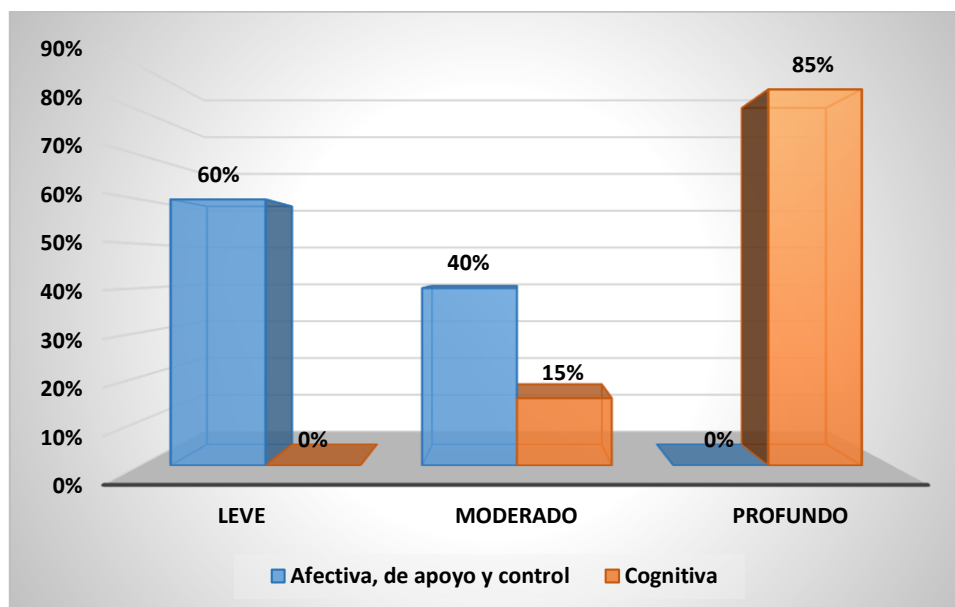
El nivel de estrés y su relación con las estrategias de aprendizaje de los estudiantes de tercer de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes, durante el año 2019.

ENTREVISTADOS	ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE				TOTAL	
	Afectiva, de apoyo y control		Cognitiva			
NIVEL DE ESTRÉS	N°	%	N°	%	N°	%
Leve	9	60.0	0	0.0	9	18.8
Moderado	6	40.0	5	15.2	11	22.9
Profundo	0	0.0	28	84.8	28	58.3
TOTAL	15	100	33	100	48	100.0

Nota: Elaboración por: Ingrid Brigitte Pacherras Olaya

Figura 4

El nivel de estrés y su relación con las estrategias de aprendizaje de los estudiantes de tercer de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes, durante el año 2019.



Nota: Elaboración por: Ingrid Brigitte Pacherras Olaya

Interpretación:

Del total de estudiantes del tercer grado de educación secundaria del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes, de los 15 estudiantes que hacen uso de las estrategias de aprendizaje afectiva, de apoyo y control, únicamente 6 estudiantes presentan un nivel de estrés moderado y los 9 restantes un nivel de estrés leve. De los 33 estudiantes que utilizan la estrategia de aprendizaje Cognitiva, solo 5 presentan un nivel de estrés moderado y 28 un nivel de estrés profundo.

Prueba de hipótesis.

Ho. Existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de aprendizaje en los estudiantes del tercer año de educación secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Tumbes, durante el periodo académico correspondiente al 2019.

Hi. No existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de aprendizaje en los estudiantes del tercer año de educación secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Tumbes, durante el periodo académico correspondiente al 2019.

Tabla 5.

Correlación entre las variables estrés académico y estrategias de aprendizaje de los estudiantes de tercer de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento Tumbes, durante el año 2019.

			Estrés académico	Estrategias de aprendizaje
Rho de Spearman	Estrés académico	Coeficiente de correlación	1,000	0,254*
		Si. Bilateral		0,028
		N	48	48
	Estrategias de aprendizaje	Coeficiente de correlación	0,254*	1,000
		Si. Bilateral	0,028	
		N	48	48

* La condición es significativa en el nivel 0,05 (bilateral)

Nota: Elaboración por: Ingrid Brigitte Pacherras Olaya

Interpretación:

Tal como se observa en el resultado estadístico de la prueba aplicada: Rho de Spearman; existe un nivel de significancia bilateral también asignado con el llamado “p” valor cuyo resultado es: 0,028; este valor es menor que 0,05 ($\alpha < 0,05$); lo cual implica que el resultado presenta un 95% de nivel de confianza; por tanto se rechaza la H_1 : No existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de aprendizaje en los estudiantes del tercer año de educación secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Tumbes, durante el periodo académico correspondiente al 2019; y se acepta el H_0 : Existe relación significativa entre el estrés académico y las estrategias de aprendizaje en los estudiantes del tercer año de educación secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Tumbes, durante el periodo académico correspondiente al 2019. Sin embargo, el nivel de correlación que presentan ambas variables es catalogado como débil y positiva; ya que el coeficiente de Spearman fue de 0,254; lo cual se interpreta de la siguiente manera: que frente a niveles o intervalos muy altos de estrés académico; se presentaran por tanto un mayor número de estrategias de aprendizaje en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria del Colegio de Alto Rendimiento – Tumbes.

V. DISCUSIÓN

De acuerdo al planteamiento del objetivo general de la investigación se han presentado los resultados descriptivos sobre las variables analizadas: estrés académico y estrategias de aprendizaje en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria del Colegio de Alto Rendimiento – COAR Tumbes; en dicho resultado se ha encontrado que existe un nivel alto de estrés académico dado que el 58,3%; de los estudiantes obtuvieron muy altas puntuaciones; ubicándolos en un nivel profundo.

Similares resultados se han podido encontrar en la investigación realizada por Conchado et al. (2018); investigadores que señalaron en su estudio a ver encontrado un nivel muy severo en el 70,8% de los estudiantes del primer ciclo de una universidad de ciencias médicas; esto ha sucedido cuando se enfrentaban a los exámenes de fin de ciclo académico. De igual manera Álvarez, Gallegos y Herrera (2018) en su investigación también encontraron niveles de estrés académico pero dentro de un intervalo moderado en estudiantes del quinto grado de educación secundaria en una institución de la república de Ecuador.

Los resultados que hemos encontrado en el presente estudio de acuerdo al modelo sistémico cognitivista desarrollado por Barraza (2007); en el cual el estrés académico se encuentra presente en todo tipo de nivel de formación académica; siendo este la consecuencia de la influencia de variables con gran carga de estrés, que provienen de los procesos que se desarrollan en la enseñanza aprendizaje.

Con respecto a los resultados que se han presentado sobre la variable estrategias de aprendizaje; el mayor porcentaje se centra en las estrategias cognitivas en un 68,8%. Estudios como el de Cajo (2017) encontraron porcentajes altos en el uso de estrategias de aprendizaje en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una institución educativa en la ciudad de Lima; lo cual favorece el afrontamiento de los niveles de estrés; ya que a mayor estrés los estudiantes implementan y amplían sus estrategias de aprendizaje; esto es un enfoque que permite implementar el constructivismo del cual dependerán las capacidades y herramientas a desarrollar para que el estudiante pueda disponer de una mayor planificación de sus actividades académicas y la ejecución de las mismas.

Tal como se ha podido constatar en otros estudios consultados y analizados se puede afirmar que, a mayor experiencia académica, se observara una mejor conducción de las estrategias de aprendizaje. Jerónimo, Yániz y Cárcamo (2020) en su trabajo de investigación hallaron significativas diferencias en el uso de las estrategias de aprendizaje en estudiantes del primer grado y quinto grado de educación secundaria en una institución de la ciudad de Lima.

El análisis inferencial realizado sobre la correlación entre las variables: estrés académico y las estrategias de aprendizaje, en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria del Colegio de Alto Rendimiento – COAR Tumbes; arrojo un valor “p” de 0,028; valor que es menor al $\alpha = 0,05$; “ α menor a 0,05”; así mismo se observa en los resultados obtenidos de la prueba de hipótesis que existe un nivel de correlación significativa; entre las variables que constituyen el estudio; cuyo valor de correlación, analizando el “Rho de Spearman” corresponde a 0,242; este resultado de acuerdo a la tabla de interpretación estadística nos indica que es débil pero que existe relación directa.

Resultados similares fueron encontrados en la investigación desarrollada por Villafuerte (2017); quien también señalo un resultado en el cual precisa que la correlación de sus variables analizadas es modera y positiva obteniendo un “Rho de Spearman” de 0,620 con un $\alpha = 0,001$; en estudiantes del quinto grado de una institución educativa de la ciudad de Trujillo.

Es necesario puntualizar que más bien se esperaba un resultado de correlación negativa entre las variables, debido a que la teoría del modelo del sistema cognitivista respecto al estrés académico de Barraza (2007); toma como fundamento que un indicador elevado de nivel de estrés académico; generaría problemas de atención en los estudiantes; lo cual implicaría problemas asociados a la concentración y a la dificultad para utilizar la memoria de largo plazo – MPL; afectando, por ende de forma negativa los procesos cognitivos y las estrategias de aprendizaje.

Bajo esta perspectiva, tenemos que los valores de correlación entre las variables: estrés académico y estrategias de aprendizaje; que también aborda Cerna (2018), sí estuvieron conforme a lo que señala la teoría; ya que muestra una muy fuerte

inversa relación “Rho de Spearman” es de $-0,07$; en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de una institución educativa en la ciudad de Lima. Bajo esta apreciación de días y concordando con el modelo teórico de la investigación; ya que la condición del carácter adaptativo del estrés académico es tomada como negativo (distrés); constituye un elemento que rompe el equilibrio del estudiante; afectando su perfil académico y cognitivo en relación a las estrategias de aprendizaje que utiliza; situación que no ha sido observada en los resultados que nos encontramos analizando.

Si designamos un carácter adaptativo a la variable estrés académico en el sentido positivo; obtendríamos la perspectiva de Kupriyanov y Zhdanov (2014); quienes afirman en su teoría de alostasis del estrés; en la cual sustentan que existe una efectivización del estrés (eustress); para poder dinámicamente reestablecer equilibrios nuevos; a lo largo del influjo de los estresores; estos equilibrios nuevos, serían designados bajo el nombre de estados alostéricos.

Houghton et al. (2012); en el desarrollo de su investigación propone la gestión y la efectivización del estrés; que debe de asumirse como una adecuada herramienta para beneficio de los estudiantes en general. Por lo tanto, poder gestionar los niveles de estrés académico a lo largo de la formación recibida puede ser catalogado como un estrés de tipo positivo (eustress); que podría posibilitar el poder cumplir con el logro de los objetivos académicos; o en su defecto si el estrés es negativo (distress) generaría una mayor exigencia de poder desarrollar estrategias que servirán para poder afrontar dicha condición, tal como también lo señala Barraza (2006).

VI. CONCLUSIONES

1. Respecto al objetivo general:

Dado que, $P < 0,05$, se determinó que sí existe correlación entre las variables estrés académico y estrategias de aprendizaje. Asimismo, al analizar la relación entre el estrés académico y las estrategias de aprendizaje se obtuvo que, del total de estudiantes del tercer grado de educación secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Tumbes, aquellos que hacen uso de las estrategias de aprendizaje, de apoyo y control, únicamente 6 estudiantes presentan un nivel de estrés moderado y los 9 restantes un nivel de estrés leve. Del mismo modo de los estudiantes que utilizan la estrategia de aprendizaje cognitiva, solo 5 presentan un nivel de estrés moderado y 28 un nivel de estrés profundo; lo cual muestra un nivel alto para el desarrollo de las actividades académicas.

2. Respecto al objetivo específico 1:

Se identificó que, de los 15 estudiantes que utilizan la estrategia de aprendizaje afectiva, de apoyo y control el 60% presentan un nivel de estrés leve y el 40% un nivel de estrés moderado, lo que equivale a 9 y 6 estudiantes respectivamente.

3. Respecto al objetivo específico 2:

Se identificó que, de los 33 estudiantes que utilizan la estrategia de aprendizaje cognitiva, el 84.8% presentan un nivel de estrés profundo y el 15.2% un nivel de estrés moderado, lo que equivale a 28 y 5 estudiantes respectivamente.

VII. RECOMENDACIONES

1. Respecto al objetivo general:

A los directivos, trabajar articuladamente entre las diversas áreas, direcciones académicas y de bienestar estudiantil para mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes de tercero de secundaria a través de actividades que permitan sobrellevar el estrés que se ha determinado en el presente estudio. Asimismo, establecer protocolos de actuación frente a los niveles de estrés moderados y profundos que presentan los estudiantes de tercero de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Tumbes.

2. Respecto al objetivo específico 1:

Que mediante el presente trabajo de investigación el Colegio de Alto Rendimiento de Tumbes promueva la estrategia afectiva, de apoyo y control en sus estudiantes, para lograr de esta forma niveles de estrés menores en los estudiantes de tercero de secundaria.

3. Respecto al objetivo específico 2:

Que, mediante el presente trabajo de investigación se promueva la capacitación a los docentes y áreas académicas responsables de la parte cognitiva de los estudiantes, para que puedan estructurar programas de intervención para combatir el problema, mejorando la condición de los estudiantes.

VIII.

REFERENCIAS.

- Arribas, J. (2013). *Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería*. [online]. Revista de Educación, Vol. 1 Núm. 360; pp. 533 – 551. Obtenido de: http://www.revistaeducacion.educacion.es/doi/360_126.pdf
- American College Health Association. (2006). *Estrés Académico y su relación con la ansiedad en estudiantes universitarios*. [online]. Obtenido de <http://www.ehowenespanol.com/estres-academico-relacion-ansiedadestudiantesuniversitarios>.
- Barraza, A (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. [online]. Revista Electrónica Psicología Científica. Vol. 21. Núm. 2; pp. 65 – 75. Obtenido de: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia19-1-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educa.html>
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. [online]. Revista electrónica Psicología Científica. Obtenido de: <http://www.psicologiacientifica.com>
- Barraza, A. (2007). *Estrés académico. Un estado de la cuestión*. [online]. Revista Electrónica de Psicología Científica.Com. Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com>
- Barraza, A. (2008). *El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencias de grupo*. [online]. Avances en Psicología Latinoamericana. Vol. 26. Núm. 2; pp. 270 – 289. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Bedoya, S., Perea, P. y Ormeño, R. (2006). *Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una facultad de Estomatología*. [online]. Revista Estomatológica Herediana ISSN 1019-4355. Vol.16. Núm. 1; pp. 15 – 20. Lima, Perú. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/4215/421539345004.pdf>

- Bittar, C. (2008). *Síndrome de burnout y estilos de personalidad en estudiantes universitarios*. [online] Presentado en V Encuentro Nacional y II Latinoamericano "La universidad como objeto de investigación", Vol. 1. Núm. 112. Mendoza, Argentina; Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Facultad de Ciencias humanas. Obtenido: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:K7tnOcvMDqIJ:inter27.unsl.edu.ar/rapes/download.php%3Fid%3D792+&cd=4&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe>
- Bal, S., Crombez, G., Van Oost P. y Deboudeaudhuij, I. (2003). *El papel del apoyo social en el bienestar y el manejo de eventos estresantes autoinformados en adolescentes*. [online]. Abuso y Negligencia Infantil, Revista Americana de la Salud. Vol. 27; pp. 1377 – 1395. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224090010.pdf>
- Bonilla, Z.; Delgado, K. y León, D. (2014). *Nivel de Estrés Académico en estudiantes de Odontología de una universidad del distrito de Chiclayo*. Tesis de Licenciatura. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú. Obtenido de: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/309/1/TL_BonillaZamora_DelgadoPerez_LeonArbulu.pdf
- Boullosa G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología. Universidad Pontificia La Católica. Obtenido de: <https://dx.doi.org/10.19083/tesis/625153>
- Burris, J., Brechting, E., Salsman, J. y Carlson, C. (2009). *Factores asociados con el bienestar y la angustia en estudiantes universitarios*. [online]. Revista Americana de la Salud. Vol. 57. Núm 5; pp. 536 – 543. Obtenido de: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/18306/3/2020_ansiedad_rendimiento_academico.pdf
- Broom, D. (1996). *El bienestar animal definido en términos de intentos para hacer frente con el medio ambiente*. Revista, Acta Agriculturae Scandinavica Sección A-Ciencia Animal, 27, 22-28.

- Casuso, J. (2011). Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Tesis para optar el título de doctor. Universidad de Málaga.
- Celis C., Bustamante M., Cabrera D., Cabrera M., Alarcón W. y Monge E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. Revistas anuales de la universidad Mayor de San Marcos, vol. 62, núm. 1, 2001, pp. 25-30 recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/379/37962105.pdf>
- Chiyong, T. y Villacampa, S. (2015). Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología. Departamento Académico de Estomatología Preventiva y Social de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos,18(1),23-27.
- Díaz H., Arrieta K., González F., (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. Revista Salud, Barranquilla vol.30 no.2 Barranquilla May/Aug. 2014 recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522014000200004&lng=en&nrm=iso&tlng=es
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina: Revista de Humanidades Medicas v.10 no.1Cuidad de Camaguey ene.- abr. 2010 Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007
- Doval, Y., Moleiro, O., Rodríguez, R. (2004). Estrés Laboral, Consideraciones Sobre Sus Características Y Formas De Afrontamiento [Documento www] Recuperado el 30 de agosto de 2010, de http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/argonro01_1.htm
- Feldman, L., Gonzales, L., Chacón Puingau, G. Zaragoza, J. Bagés, N. & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes venezolanos. Revista

Universitas Psychologica, 7 (3), 739-751. Bogotá, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_pdf&pid=S1726-46342006000400002&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Fortich, N. (2013). Prevalencia del estrés académico, factores asociados y niveles de presión arterial en estudiantes de pregrado de odontología de la corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena. (Tesis inédita de Maestría). Corporación universitaria Rafael Núñez de Cartagena, Cartagena, Colombia.

Figuerola J., capa W., Vallejos M., (2012) Estrés como predictor del desempeño académico en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional. Unidad de Investigación Psicológica de la universidad nacional Federico Villarreal. Recuperado el 15 de diciembre del 2017 de: http://www.unfv.edu.pe/facultades/faps/images/pdf/2012/Unidad_Investigacion/Resumen2012_06.pdf

Flores M. (2001). El factor humano en la docencia de educación secundaria: un estudio de la eficacia docente y el estrés a lo largo de la carrera profesional. Tesis de doctorado para obtener el título de Doctor en Psicología, Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España.

García F. y Muñoz J. (1999). El estrés académico: Incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar en el rendimiento de los estudiantes universitarios. Tesis de doctorado para la obtención del título de doctor en Psicología Social. Departamento de Psicología Social, Universidad de Sevilla, Sevilla, España. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_pdf&pid=S1726-46342006000400002&lng=es&nrm=iso&tlng=es

García, F. y Muñoz, J. (2004). El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Recuperado de <http://www.casadellibro.com/libro>.

García, C. (2005) "La medición en las ciencias sociales y el la Psicología" México, trillas. García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., Natividad, L (2011). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. Revista Latinoamericana de Psicología, Vol. 44, (2), 143- 154. Recuperado de: <http://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.redalyc.org%2Fpdf%2F805%2F80524058011.pdf&ei=jVd8VMicHcqdgwTtnITIAw&usg=AFQjCNFHsCVcl9bczvX3f89PANt41xq5Q&bvm=bv.80642063,d.eXY>

Galdós-Tanguis A. (2014). Relación entre el rendimiento, estrés académico y dimensiones de personalidad en universitarios. Tesis para optar el grado de licenciado. Universidad peruana de ciencias aplicadas. Lima Recuperado de: <http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/552258/1/Tesis+Galdos-Tanguis.pdf> George, D; y Mallery, P. (2003). SPSS for windows step by step: A simple guide and reference. Boston: Allyn & Bacon. Gunzerath, L., Connelly, B., Albert, P. y Knebel, A. (2001) Relación de los rasgos de personalidad y las estrategias de afrontamiento con la calidad de vida en pacientes con deficiencia de alfa-1 antitripsina. Psicología, Salud y Medicina, 6 (3), 335-341. Gray, J.A. (1987). La psicología del miedo y el estrés. Cambridge: Tesis para obtener el grado de Licenciado. Universidad de Cambridge Press. Reino Unido. Hernández S., Fernández C. y Baptista L. (2006). Metodología de la Investigación. México: Mc Graw-Hill Interamericana, S.A. Recuperado de: http://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.upsin.edu.mx%2Fmec%2Fdigital%2Fmetod_invest.pdf&ei=Clh8VIDIFYGlgwT7jYPYAg&usg=AFQjCNGWVbSYnk4HukHP3gZrwnvC-dkbyQ Hernández, Y. (2013) Afrontamiento Y Agresividad en estudiantes universitarios. Tesis para optar título de doctor en patología. Universidad de los andes Mérida. Venezuela Recuperado de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/14271/66732_Hernandez_Maldonado_Yajaira.pdf?sequence=1

- Hogan thomas P. (2004). pruebas psicológicas. México, el manual moderno.
- Jaimes, R. (2008). Validación del inventario SISCO de estrés académico en adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga, (Tesis de licenciatura no publicada) Medellín, Colombia.
- Kerlinger F. y Lee H. (2002) Investigación del comportamiento, Métodos de investigación en ciencias sociales. Editorial Mc Graw Hill. Mexico Labrador,
- C. (2012). Estrés Académico en estudiantes de la facultad de Farmacia y Bionálisis. (Tesis inédita de doctorado). Universidad de los Andes, Mérida, Venezuela
- Lazarus, R. S & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España: Maritnez Roca. Recuperado de: http://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.upsin.edu.mx%2Fmec%2Fdigital%2Fmetod_invest.pdf&ei=Clh8VIDIFYGIgwT7jYPYAg&usg=AFQjCNGWVbSYnk4HukHP3gZrwnvC-dkbyQ
- Martínez Selva J.M (2004). Estrés laboral. Madrid: Pearson Educación
- Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
- Mendiola, J. (2010). El manejo del Estrés Académico en estudiantes universitarios: una propuesta de intervención. (Tesis inédita de Licenciatura). Unam, Chimalhuacán, México.
- Molina Jiménez, T., Gutierrez García A. G., Hernández Dominguez, L. & Contreras, C. M. (2008). Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos experimentales. *Anales de Psicología*, 24 (2), 353-360. Murcia, España: Universidad de Murcia.
- Monzón, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Apuntes de Psicología*, 25(1) ,87-99.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2) ,171- 190.
- Nakeeb, S.; Alcazar, L.; Fernández, A.; Malino, C. y Molina, B. (2002). Competencias académicas, reporte de estrés y salud en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 15(2) ,553-574.

- Organización mundial de la salud. (2004). Informe mundial sobre el estrés y el trabajo. Recuperado de http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3rev.pdf?ua=1Orlandini, A. (1999). El estrés. Qué es y cómo evitarlo. México: Fondo de Cultura Económica
- Pérez, A. (1999). Dependencia, cuidado informal y función familiar. Análisis a través del modelo sociocultural de estrés y afrontamiento. Tesis doctoral. Universidad de Salamanca. Peiró JM, Salvador A. (1993). Control del estrés laboral (1a ed.). España: Editorial UDEMA S. A.
- Pullido, M., Serrano, M., Valdez, E., Chávez, M., Hidalgo, P. y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, Vol. 21(1) ,31-37, España. Recuperado de http://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.upsin.edu.mx%2Fmec%2Fdigital%2Fmetod_invest.pdf&ei=Clh8VIDIFYGlgwT7jYPYAg&usg=AFQjCNGWVbSYnk4HukHP3gZrwnvC-dkbyQ
- Rodríguez, M. (2012). Competencias académicas, reporte de estrés y salud en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de Psicología Iztacala* 15(2), pp. 553-574. Recuperado de: <https://www.google.com.pe/#q=Rodr%C3%ADguez%2C+M.+%282012%29.+Competencias+acad%C3%A9micas%2C+reporte+de+estr%C3%A9s+y+salud+en+estudiantes+universitarios.+Revista+electr%C3%B3nica+de+Psicolog%C3%ADa+Iztacala+15%282%29+pp.+553-574>.
- Rojas, G.; Chang, S. y Delgado, L. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Revista Dialnet*, 151(4) ,443-449.
- Román C., Ortiz F. y Hernández Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación* ISSN: 1681-5653. Recuperado de: <https://www.google.com.pe/#q=Rom%C3%A1n+C.%2C+Ortiz+F.+y+Hern%C3%A1ndez+Y.+%282008%29.+El+estr%C3%A9s+acad%C3%A9mico+en+estudi>

antes+latinoamericanos+de+la+carrera+de+Medicina.+Revista+Iberoameri
cana+de+Educaci%C3%B3n+ISSN+1681-5653

Rosales J. (2016). Estrés Académico y Hábitos de Estudio en universitarios de la carrera de Psicología de un centro de formación superior privada de Lima Sur. para obtener el título de licenciada en Psicología. Universidad Autónoma Del Perú. Lima <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>

Selye H. (1956). El estrés de la vida. Nueva York: McGraw-Hill. Stahl, B y Goldstein, E. (2013). Mindfulness para reducir el estrés. Una Guía Práctica. Barcelona, España. Editorial Kairós Trianes,

Victoria. (2002). Niños con estrés. México: Alfa Omega-Narcea Tolentino S. (2009). Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología, e la Universidad Autónoma Hidalgo en la Escuela Superior de Actopan. Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Autónoma del estado de Hidalgo, Actopan, Hidalgo, México

Ticona S., Paucar G., Llerena G. (2006) Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería - UNSA Arequipa. Revista scielo recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412010000200007&script=sci_arttext&tlng=en

ANEXOS

ANEXO 1. Operacionalización de las Variables

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	FUENTE
Estrés académico	El estrés académico como un proceso de tipo sistemático que presenta un carácter adaptativo, de tipo psicológico; el cual se presenta de distintas formas; una de ellas cuando el estudiante se ve atiborrado en escenarios educativos a un sinfín de exigencias; que bajo la percepción del estudiante son calificados como estresores – input; también se configura cuando estos estresores generan una falta inestabilidad sistémica, la cual es generada por una situación estresante; y que se manifiesta por sintomatologías asociadas a dicho desequilibrio; por último, el estrés se presenta cuando existe inseguridad que exige al estudiante a responder con acciones de afrontamiento – output; con la finalidad de poder restaurar el equilibrio sistémico. (Barraza, 2006)	El estrés académico, definido desde una perspectiva operacional; indica que la variable fue medida haciendo uso de la técnica de encuestas; por medio de un cuestionario; cuyo análisis ha sido realizado en una escala ordinal; la cual ha tenido cinco categorías evaluativas, tomando como base a Likert; así mismo se han considerado tres dimensiones: estresores, síntomas o reacciones y estrategias de afrontamiento.	Estresores	Frecuencia de los estresores	Nunca = 1	Cuestionario SISCO de estrés académico.
					Rara vez = 2	
					Algunas veces = 3	
					Casi siempre = 4	
					Siempre = 5	
			Síntomas o reacciones	Frecuencia de las reacciones	Nunca = 1	
					Rara vez = 2	
					Algunas veces = 3	
					Casi siempre = 4	
					Siempre = 5	
			Estrategias de afrontamiento	Frecuencia de la utilización de las estrategias de afrontamiento	Nunca = 5	
					Rara vez = 4	
					Algunas veces = 3	
					Casi siempre = 2	
					Siempre = 1	

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	FUENTE
Estrategia de aprendizaje	Las estrategias de aprendizaje como un conjunto o reunión de procedimientos que se desarrollan y operativizan con la finalidad de poder alcanzar algún plan, objetivo, meta o fin. Las estrategias de aprendizaje también son definidas como una serie de procesos que deben de aplicarse para generar aprendizaje. Estas actividades mentales se ven restringidos a situaciones de lectura y duplicación memorística; lo cual es útil para alcanzar aprendizajes a corto plazo; pero que no son significativos. Cabe señalar que las estrategias de aprendizaje albergan tácticas o técnicas puntuales para el desarrollo de cada estrategia que es parte del proceso de la información. (Muñoz, citado en Candiotti, 2017);	Las estrategias de aprendizaje se midieron haciendo uso de la técnica de la encuesta y por medio de la aplicación de un cuestionario; diseñado en escala ordinal que tuvo cinco posibles alternativas de respuesta tipo Likert); esta variable ha sido analizada en función de dos dimensiones: estrategia afectiva de apoyo y control y las estrategias cognitivas	Estrategia afectiva de apoyo y control	<ul style="list-style-type: none"> - Motivación - Valor de la tarea - Persistencia en la tarea - Atribuciones - Autoeficacia y expectativas - Concepción de la inteligencia como modificable - Estado físico y anímico - Ansiedad - Conocimiento - Control - Habilidades de interacción social y aprendizaje con compañeros 	Muy en desacuerdo = 1 En desacuerdo = 2 Indeciso = 3 De acuerdo = 4 Muy de acuerdo = 5	Cuestionario <i>CEVEAPEU</i> para la evaluación de las estrategias de aprendizaje de los estudiantes universitarios.
			Estrategia cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de fuentes - Selección de información - Adquisición de información - Codificación, elaboración y organización de la información - Personalización y creatividad - Repetición y almacenamiento - Recuperación de la información - Uso y transferencia de la información adquirida 	Muy en desacuerdo = 1 En desacuerdo = 2 Indeciso = 3 De acuerdo = 4 Muy de acuerdo = 5	

Nota: Elaboración por: Ingrid Brigitte Pacherras Olaya

ANEXOS 2: INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

CUESTIONARIO SOBRE EL NIVEL DE ESTRÉS

La presente encuesta forma parte de una investigación cuyo objetivo central es determinar la relación existente entre el estrés y las estrategias de aprendizaje de los estudiantes de tercero de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Tumbes. La sinceridad con que responda a los cuestionamientos será de gran utilidad para dicha investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial.

Muchas gracias.

1.- DIMENSIÓN ESTRESORES

En el siguiente cuadro señala con una "X" con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. La competencia con los compañeros del grupo					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y el carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5. Problemas con el horario de clases					
6. El tipo de trabajo que te piden los profesores (fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
7. No entender los temas que se abordan en la clase					
8. Participación en clase					
9. Tiempo limitado para hacer el trabajo					

2.- DIMENSIÓN SINTOMAS (REACCIONES)

En el siguiente cuadro señala con una "X" con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Subdimensión: Síntomas o reacciones físicas					
	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
2. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
3. Dolores de cabeza o migraña					
4. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					

5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas					
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
9. Ansiedad, angustia o desesperación					
10. Problemas de concentración					
11. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales					
12. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
13. Aislamiento de los demás					
14. Desgano para realizar las labores escolares					
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos					

3.- DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

En el siguiente cuadro señala con una "X" con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para afrontar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
16. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimiento sin dañar a otros)					
17. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
18. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa					
19. Elogios a sí mismo					
20. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
21. Búsqueda de información sobre la situación					
22. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa					

CUESTIONARIO SOBRE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

La presente encuesta forma parte de una investigación cuyo objetivo central es determinar la relación existente entre el estrés y las estrategias de aprendizaje de los estudiantes de tercero de secundaria del Colegio de Alto Rendimiento de Tumbes. La sinceridad con que responda a los cuestionamientos será de gran utilidad para dicha investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial.

Muchas gracias.

N°	ÍTEM	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indeciso	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Lo que más me satisface es entender los contenidos a fondo					
2	Lo que más me satisface es entender los contenidos a fondo					
3	Cuando estudio lo hago con interés por aprender					
4	Estudio para no defraudar a mi familia y a la gente que me importa					
5	Necesito que otras personas –padres, amigos, profesores, etc.- me animen para estudiar					
6	Lo que aprenda en unas asignaturas lo podré utilizar en otras y también en mi futuro profesional					
7	Es importante que aprenda las asignaturas por el valor que tienen para mi formación					
8	Creo que es útil para mí aprenderme las asignaturas de este curso					
9	Considero muy importante entender los contenidos de las asignaturas					
10	Mi rendimiento académico depende de mi esfuerzo					
11	Mi rendimiento académico depende de mi capacidad					
12	Mi rendimiento académico depende de la suerte					
13	Mi rendimiento académico depende de los profesores					
14	Mi rendimiento académico depende de mí habilidad para organizarme					
15	Estoy seguro de que puedo entender incluso los contenidos más difíciles de las asignaturas de este curso					
16	Puedo aprenderme los conceptos básicos que se enseñan en las diferentes materias					
17	Soy capaz de conseguir en estos estudios lo que me proponga					
18	Estoy convencido de que puedo dominar las habilidades que se enseñan en las diferentes asignaturas					
19	La inteligencia supone un conjunto de habilidades que se puede modificar e incrementar con el propio esfuerzo y el aprendizaje					
20	La inteligencia se tiene o no se tiene y no se puede mejorar					
21	Normalmente me encuentro bien físicamente					
22	Duermo y descanso lo necesario					
23	Habitualmente mi estado anímico es positivo y me siento bien					
24	Mantengo un estado de ánimo apropiado para trabajar					
25	Cuando hago un examen, me pongo muy nervioso					
26	Cuando he de hablar en público me pongo muy nervioso					
27	Mientras hago un examen, pienso en las consecuencias que tendría suspender					

28	Soy capaz de relajarme y estar tranquilo en situaciones de estrés como exámenes, exposiciones o intervenciones en público					
29	Sé cuáles son mis puntos fuertes y mis puntos débiles, al enfrentarme al aprendizaje de las asignaturas					
30	Conozco los criterios de evaluación con los que me van a evaluar los profesores en las diferentes materias					
31	Sé cuáles son los objetivos de las asignaturas					
32	Planifico mi tiempo para trabajar las asignaturas a lo largo del curso					
33	Llevo al día el estudio de los temas de las diferentes asignaturas					
34	Sólo estudio antes de los exámenes					
35	Tengo un horario de trabajo personal y estudio, al margen de las clases					
36	Me doy cuenta de cuándo hago bien las cosas -en las tareas académicas- sin necesidad de esperar la calificación del profesor					
37	Cuando veo que mis planes iniciales no logran el éxito esperado, en los estudios, los cambio por otros más adecuados					
38	Si es necesario, adapto mi modo de trabajar a las exigencias de los diferentes profesores y materias					
39	Cuando he hecho un examen, sé si está mal o si está bien					
40	Dedico más tiempo y esfuerzo a las asignaturas difíciles					
41	Procuro aprender nuevas técnicas, habilidades y procedimientos para estudiar mejor y rendir más					
42	Si me ha ido mal en un examen por no haberlo estudiado bien, procuro aprender de mis errores y estudiar mejor la próxima vez					
43	Cuando me han puesto una mala calificación en un trabajo, hago lo posible para descubrir lo que era incorrecto y mejorar en la próxima ocasión					
44	Trabajo y estudio en un lugar adecuado –luz, temperatura, ventilación, ruidos, materiales necesarios a mano, etc.					
45	Normalmente estudio en un sitio en el que pueda concentrarme en el trabajo					
46	Aprovecho bien el tiempo que empleo en estudiar					
47	Creo un ambiente de estudio adecuado para rendir					
48	Procuro estudiar o realizar los trabajos de clase con otros compañeros					
49	Suelo comentar dudas relativas a los contenidos de clase con los compañeros					
50	Escojo compañeros adecuados para el trabajo en equipo					
51	Me llevo bien con mis compañeros de clase					
52	El trabajo en equipo me estimula a seguir adelante					
53	Cuando no entiendo algún contenido de una asignatura, pido ayuda a otro compañero					
54	Conozco dónde se pueden conseguir los materiales necesarios para estudiar las asignaturas					
55	Me manejo con habilidad en la biblioteca y sé encontrar las obras que necesito					
56	Sé utilizar la hemeroteca y encontrar los artículos que necesito					
57	No me conformo con el manual y/o con los apuntes de clase, busco y recojo más información para las asignaturas					
58	Soy capaz de seleccionar la información necesaria para estudiar con garantías las asignaturas					
59	Selecciono la información que debo trabajar en las asignaturas pero no tengo muy claro si lo que yo selecciono es lo correcto para tener buenas calificaciones					
60	Soy capaz de separar la información fundamental de la que no lo es para preparar las asignaturas					

61	Cuando hago búsquedas en Internet, donde hay tantos materiales, soy capaz de reconocer los documentos que son fundamentales para lo que estoy trabajando o estudiando					
62	Cuando estudio los temas de las asignaturas, realizo una primera lectura que me permita hacerme una idea de lo fundamental					
63	Antes de memorizar las cosas leo despacio para comprender a fondo el contenido					
64	Cuando no comprendo algo lo leo de nuevo hasta que me aclaro					
65	Tomo apuntes en clase y soy capaz de recoger la información que proporciona el profesor					
66	Cuando estudio, integro información de diferentes fuentes: clase, lecturas, trabajos prácticos, etc.					
67	Amplíe el material dado en clase con otros libros, revistas, artículos, etc.					
68	Trato de entender el contenido de las asignaturas estableciendo relaciones entre los libros o lecturas recomendadas y los conceptos expuestos en clase					
69	Hago gráficos sencillos, esquemas o tablas para organizar la materia de estudio					
70	Hago esquemas con las ideas importantes de los temas					
71	Hago resúmenes del material que tengo que estudiar					
72	Para estudiar selecciono los conceptos clave del tema y los uno o relaciono mediante mapas conceptuales u otros procedimientos					
73	Analizo críticamente los conceptos y las teorías que me presentan los profesores					
74	En determinados temas, una vez que los he estudiado y he profundizado en ellos, soy capaz de aportar ideas personales y justificarlas					
75	Me hago preguntas sobre las cosas que oigo, leo y estudio, para ver si los encuentro convincentes					
76	Cuando en clase o en los libros se expone una teoría, interpretación o conclusión, trato de ver si hay buenos argumentos que la sustenten					
77	Cuando oigo o leo una afirmación, pienso en otras alternativas posibles					
78	Para aprender las cosas, me limito a repetirlas una y otra vez					
79	Me aprendo las cosas de memoria, aunque no las comprenda					
80	Cuando he de aprender cosas de memoria (listas de palabras, nombres, fechas...), las organizo según algún criterio para aprenderlas con más facilidad (por ejemplo, familias de palabras)					
81	Para recordar lo estudiado me ayudo de esquemas o resúmenes hechos con mis palabras que me ayudan a retener mejor los contenidos					
82	Para memorizar utilizo recursos mnemotécnicos tales como acrónimos (hago una palabra con las primeras letras de varios apartados que debo aprender), siglas, palabras clave, etc.					
83	Hago uso de palabras clave que estudié y aprendí, para recordar los contenidos relacionados con ellas					
84	Antes de empezar a hablar o escribir, pienso y preparo mentalmente lo que voy a decir o escribir					
85	A la hora de responder un examen, antes de redactar, recuerdo todo lo que puedo, luego lo ordeno o hago un esquema o guion y finalmente lo desarrollo					
86	Utilizo lo aprendido en la universidad en las situaciones de la vida cotidiana					
87	En la medida de lo posible, utilizo lo aprendido en una asignatura también en otras					
88	Cuando tengo que afrontar tareas nuevas, recuerdo lo que ya sé y he experimentado para aplicarlo, si puedo, a esa nueva situación					