



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Propuesta de un programa para mejorar los estilos de afrontamiento
en adolescentes con estrés académico en tiempos de pandemia en
Moyobamba, 2022

AUTORA:

Sandoval Tulumba, Julia Aurora (ORCID: [0000-0003-2017-8239](https://orcid.org/0000-0003-2017-8239))

ASESOR:

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (ORCID: [0000-0002-2639-7339](https://orcid.org/0000-0002-2639-7339))

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelo de intervención psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

A mis padres y mi hija por su amor, apoyo incondicional y comprensiva, por ser mi soporte y fuerza para seguir siempre adelante.

Agradecimiento

A Dios por darme una bella familia; a mis padres, mi hija y mis hermanos por darme ánimos para iniciar y culminar este reto en mi vida profesional; a mis docentes y asesores por sus enseñanzas impartidas.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenido	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I.- Introducción	1
II.- Marco teórico	4
III.- Metodología	13
3.1.- Tipo y diseño de investigación	13
3.1.1.- Tipo de investigación	13
3.1.2.- Diseño de investigación	13
3.2.- Variables y operacionalización	13
3.3.- Población, muestra y muestreo	14
3.3.1.- Población	14
3.3.2.- Muestra	15
3.3.3.- Muestreo	15
3.4.- Técnicas e instrumentos de recolección de datos	15
3.5.- Procedimientos	16
3.6.- Método de análisis de datos	17
3.7.- Aspectos éticos	17
IV.- Resultados	18
V.- Discusión	24
VI.- Conclusiones	28
VII.- Recomendaciones	29

Índice de tablas

Tabla 1: Niveles de estrés académico en los alumnos	18
Tabla 2: Niveles de estresores en los alumnos	19
Tabla 3: Niveles de reacciones físicas en los alumnos	20
Tabla 4: Niveles de reacciones psicológicas	21
Tabla 5: Niveles de reacciones comportamentales	22
Tabla 6: Estrategias de afrontamiento al estrés	23

Índice de gráficos

Gráfico 1: Niveles de estrés académico	18
Gráfico 2: Niveles de estresores en los alumnos	19
Gráfico 3: Niveles de reacciones físicas en los alumnos	20
Gráfico 4: Niveles de reacciones psicológicas	21
Gráfico 5: Niveles de reacciones comportamentales	22
Gráfico 6: Estrategias de afrontamiento al estrés	23

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo elaborar una propuesta para mejorar los estilos de afrontamiento en adolescentes con síntomas de estrés académico debido a la pandemia en Moyobamba 2022, fue un estudio de tipo aplicado con diseño descriptivo propositivo no experimental, la muestra estuvo conformada por 50 adolescentes de una Institución Educativa, se les administró la prueba de Estrés Académico en alumnos, los datos se analizaron a través del programa SPSS-26 empleando tablas de frecuencia. Se ha encontrado que a nivel general el 74% de adolescentes presentan niveles regulares y bajos de estrés académico; sin embargo, en las dimensiones se han encontrado altos niveles, el 34% presenta altos niveles de estresores, el 42% presenta altas reacciones físicas a consecuencia del estrés y el 40% de adolescentes presenta altas reacciones comportamentales; con base en estos resultados se ha elaborado una propuesta sobre los estilos de afrontamiento compuesta por 14 sesiones para reducir los niveles de estrés académico en los adolescentes. Se concluye que la mayoría de adolescentes presentan altos niveles de estrés en las dimensiones señaladas, por lo tanto, el programa propuesto tiene un asidero importante.

Palabras clave: Estilos de afrontamiento, estrés, estrés académico.

Abstract

The objective of this research was to develop a proposal to improve coping styles in adolescents with symptoms of academic stress due to the pandemic in Moyobamba 2022, it was an applied study with a proactive non-experimental descriptive design, the sample consisted of 50 adolescents from an Educational Institution, the Academic Stress test was administered to students, the data was analyzed through the SPSS-26 program using frequency tables. It has been found that, at a general level, 74% of adolescents present regular and low levels of academic stress; however, high levels have been found in the dimensions, 34% have high levels of stressors, 42% have high physical reactions as a result of stress and 40% of adolescents have high behavioral reactions; Based on these results, a proposal on coping styles composed of 14 sessions has been developed to reduce levels of academic stress in adolescents. It is concluded that the majority of adolescents present high levels of stress in the indicated dimensions, therefore, the proposed program has an important handle.

Keywords: Coping styles, stress, academic stress.

I.- INTRODUCCIÓN

El estrés es uno de los temas que más ha llamado la atención en los últimos tiempos, más aún en esta situación de la pandemia del COVID-19, como consecuencia de esto, se ha visto con mayor incidencia a personas experimentar sentimientos y emociones negativas, como miedo, tristeza, enojo y soledad, además de ansiedad y estrés (Gonçalves et al, 2022). Al igual que las personas adultas, la población adolescente también ha experimentado la influencia significativa del estrés académico relacionados con la nueva modalidad virtual que se desarrolla (Morales, et al, 2022). Estos adolescentes al no contar con estilos de afrontamiento frente a este problema, su salud mental ha sido afectada de forma considerada.

A nivel internacional se estima que el 3,6% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 4,6% de 15 a 19 años presenta problemas de ansiedad y estrés, un 3,9% de esta población adolescente sufren con problemas relacionados con la depresión (Organización Mundial de la Salud, 2021). Otros datos indican que más del 13% de los adolescentes entre las edades 10 a 19 años presentan problemas relacionados con la salud mental (UNICEF, 2021), esto indica que 1 de cada 5 personas que viven en situaciones de conflicto tiene un trastorno mental (Organización de las Naciones Unidas, 2020).

En el ámbito nacional, el 52.2 % de la población presenta un estrés de categoría media y grave, que ha sido originada básicamente por el tema de la pandemia, los adolescentes también experimentan las consecuencias este problema que afecta a su bienestar, pues se observa que el 29.6% de adolescentes presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional (Ministerio de Salud, 2021). De forma análoga, en otras regiones del país, se ha encontrado que el 15,3% de adolescentes manifiestan haber tenido problemas de salud mental que se expresaba en problemas crónicos (Instituto Nacional de Estadística e informática, 2021).

Específicamente en la ciudad de Moyobamba se ha observado que los adolescentes han presentado conductas de estrés, lo cual ha afectado

significativamente su buen desempeño académico y sobre todo la afectación a su desarrollo personal y social.

Bajo este análisis estadístico se puede concluir diciendo que el Covid-19 ha tenido una enorme repercusión en la salud mental de los adolescentes, lo cual ha originado que tengan dificultades en el desarrollo de su actividad, la participación voluntaria en las clases, sobre todo esa falta de capacidad de respuesta de los alumnos para responder favorablemente ante estos estímulos (Sánchez, 2021). De la capacidad de afrontamiento que se tenga hacia los problemas del ambiente, dependerá una regulación de las conductas de estrés, ansiedad, depresión en los adolescentes, en esta investigación se parte del supuesto que una persona que no tenga estilos de afrontamientos adecuados sufrirá enormemente las consecuencias del estrés académico (Valdez et al. 2022). En este sentido, surge la necesidad que basados en una línea base mediante la aplicación de un instrumento, se puede elaborar una propuesta que busque fortalecer y mejorar los estilos de afrontamiento en los adolescentes son síntomas de estrés académico.

A tal efecto, en esta investigación se planteó la siguiente interrogante: ¿Cómo sería una propuesta para mejorar los estilos de afrontamiento en adolescentes con síntomas de estrés académico debido a la pandemia en Moyobamba 2022?

Esta investigación se justificó de forma teórica debido a que se va a analizar, contrastar y redefinir los estilos de afrontamiento y estrés académico considerando los aportes de diversos modelos teóricos, de tal forma que este conocimiento pueda ser robustecido y sirva de base para futuras investigaciones con variables relacionadas. A nivel práctico, es importante realizar esta investigación debido a que obtenida la línea base sobre el estrés y estilos de afrontamiento se podrá elaborar una propuesta de un programa donde se busque fortalecer los estilos de afrontamiento desarrollando mayores recursos para regular las conductas del estrés académico en los adolescentes. A nivel metodológico, los resultados serán válidos y confiables debido a que los instrumentos que se van a emplear presentarán propiedades psicométricas como es la validez, confiabilidad y baremación de acorde al contexto donde se desarrolla el estudio. Finalmente, a nivel social la aplicación del programa mejorará sustancialmente los estilos de afrontamiento en los adolescentes dotándoles de estrategias y mecanismos

oportunos para poder hacer frente al estrés académico y de esta manera puedan tener un mejor desempeño dentro de sus funciones como estudiantes.

El objetivo general de este trabajo fue plantear una propuesta de un programa para mejorar los estilos de afrontamiento en adolescentes con síntomas de estrés académico debido a la pandemia en Moyobamba 2022. Y como objetivos específicos se han planteado los siguientes: conocer el nivel de estrés académico debido a la pandemia en Moyobamba 2022; diseñar el programa para mejorar los estilos de afrontamiento en adolescentes con síntomas de estrés académico debido a la pandemia en Moyobamba 2022; fundamentar teóricamente el programa para mejorar los estilos de afrontamiento en adolescentes con síntomas de estrés académico debido a la pandemia en Moyobamba 2022.

II.- MARCO TEORICO

Para la elaboración de este estudio científico se exploró en distintas fuentes serias, con diversos autores, perspectivas teóricas y por supuesto investigaciones previas tanto del extranjero como nacionales, todo ello con el fin de puntualizar objetivamente las variables en estudio, a continuación, se mencionan los siguientes trabajos hallados.

A nivel internacional Arias Cisneros (2022) en Ecuador planteó un programa basado en el enfoque cognitivo-conductual para enseñar estrategias que permitan la disminución del estrés académico en educandos de secundaria. Se trata de una investigación cuantitativa, con diseño no experimental y de corte transversal, en el estudio participaron 368 elementos muestrales pertenecientes a escuelas urbanas. Se empleó el Inventario de SISCO de estrés académico el cual presentó adecuados procesos psicométricos. El tratamiento estadístico evidenció la presencia de estrés académico en todos los factores de la variable de estrés ($M=29,41$). En la sub dimensión reacciones físicas nos da una ponderación de $M=21,36$ que significa una alta sintomatología física. Se obtiene una puntuación $M=17,67$ en la dimensión psicológica dando a entender una prevalencia promedio de malestar o reacciones a nivel psicológicas. Referido a los aspectos de comportamiento ($M=13,64$) fue el área donde se encontró una menor presencia de las conductas estresantes. Se observa sobre todo un alto grado de utilización de estrategias de afrontamiento en los jóvenes con un índice de $M= 22,13$. Con asidero en estos datos se propuso un programa para intervenir de forma colectiva en este grupo de discentes, se propusieron catorce talleres teniendo como duración 45 minutos cada una y su frecuencia de aplicación es una vez cada semana.

Del mismo modo Mora et al., (2018) generó una investigación que tenía por finalidad desarrollar una propuesta para poder controlar los riesgos psicosociales relacionado con el comportamiento de estrés en una organización del rubro de farmacia. Se contó con diseño del tipo descriptivo, la población estuvo constituida por 12 trabajadores, se evaluó a diez trabajadores que tenían un promedio de ocho meses prestando servicios en esta organización. Para recolectar los datos se utilizaron una escala sobre riesgos sociales y la prueba que evalúa el estrés en el ámbito laboral estos instrumentos fueron administrados a todo el personal tanto

estratégicos y personal operativo, el procesamiento de los datos postuló que, el 90% de colaboradores que participaron en el estudio presentan niveles de riesgos social en rango alto, en sus elementos dimensiones como demanda del trabajo, liderazgos y demandas laborales se observaron que el 45% presenta alto nivel. Por lo tanto, se pudo concluir que la elaboración de la propuesta sería muy relevante ya que ayudaría a disminuir los riesgos sociales y cómo estos a su vez se asocian con el estrés en los trabajadores.

Así como también Brun (2020) buscó desarrollar un programa de intervención basado en estrategias para hacer frente al estrés y las presiones en servidores de una organización cuyo rubro era comercializar muebles y productos electrodomésticos, se contó con 23 trabajadores. Se trabajó con el enfoque cuantitativo, los datos fueron obtenidos bajo la administración de un cuestionario estructurado en 20 reactivos que evaluaban síntomas y nivel de conformidad en esta organización. Respecto a los hallazgos más destacables, el 47% expresó dificultades para conciliar el sueño, el 39.1% presenta fuertes dolores de cabeza, el 73.9% ocasionalmente presenta sensaciones de cansancio y agotamiento, el 34.8% ha incrementado la ingesta de alimentos, el 43.5% expresan no haber tenido ninguna sensación de ahogo, el 47.8% expresan mantener aún el interés sexual en su pareja, el 65.2% muestran que a veces se levantan con desgano por las mañanas, el 65.2% no evidencia haber experimentado sudoración, palpitaciones o temblor muscular y el 39.1% menciona haber dejado sus actividades de disfrute. Se concluye que esta propuesta puede ser beneficiosa para la empresa ya que cuenta con un cronograma de actividades con capacitaciones acordadas que disminuyan el estrés y enseñen a manejarlo mejor.

A nivel nacional Ayesta y Pastor (2021) en Trujillo propuso un estudio cuyo objetivo fue elaborar un programa con talleres basado en el entrenamiento en solución de problemas desde la teoría cognitivo conductual para la reducción de los episodios de estrés que presentan los alumnos. Este trabajo tuvo un diseño descriptivo-propositivo, se han trabajado con 153 sujetos de la facultad de psicología, se administró la escala que evalúa el estrés en contexto académico. En los resultados alcanzados a nivel general se encuentran que un 52.94% de los universitarios muestran altos niveles. También, en las dimensiones un 45.10% presentaron un

estrés con niveles medios, un 41.18% presenta un promedio alto de conductas estresores, finalmente se evidenció que el 45,10% tiene bajas estrategias para hacer frente el estrés. De esta manera, se llegó a la conclusión que el modelo cognitivo conductual, resulta conveniente para el tratamiento adecuado de las variables de estudio.

Finalmente, Gavidia Rodríguez (2022) en Chimbote desarrolla una investigación con la intención de desarrollar un programa a fin de poder reducir las conductas de estrés en discentes con estudios superiores. Este trabajo tuvo un diseño no experimental, en el estudio participaron 322 elementos muestrales a quienes se les pidió que desarrollen un cuestionario sobre el estrés académico conocidos por sus siglas SISCO. Se observa que los niveles de estrés académico generales fueron: un nivel medio en el 82.00%; en tanto que las dimensiones, por ejemplo, de estresores el 75.80% está en un nivel medio y en la dimensión síntomas relacionados al estrés, el 63.70% está en un nivel bajo. Se estima que el programa considerando su estructura y fundamento ayudaría con la reducción de estos comportamientos en este grupo de estudiantes, esta intervención tendrá un total de 9 sesiones de clase, de 1 hora contribuyendo a la consecución de las metas trazadas en la gestión de sus emociones subsiguientemente se procedió a la búsqueda de textos científicos del tipo teórico y con ayuda de estos se plasmó las definiciones que respaldarán este estudio.

Existe una profusa bibliografía con diversos autores, además, de los ya mencionados que definen las variables en estudio como son Ben – Zur, Font, Carver, Admiraal, Holahan, Hernández, Orlandini, Holmes y Rahe, entre otros (Díaz Martín, 2010)

Hacer frente a las distintas circunstancias que experimentamos es un proceso que nosotros, como individuos, empleamos todos los días. Nos involucramos cuando nos sentimos estresados o queremos manejar una situación difícil, de esto trata el afrontamiento. Este concepto del cual se deriva los estilos de afrontamiento es originalmente propuesto por Lazarus y Folkman para quienes el afrontamiento es definido como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e

internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus y Folkman, 1986).

Para Ben-Zur, 2009, el afrontamiento se trata como una disposición cognitiva y conductual estable del individuo siguiendo un enfoque de rasgo del afrontamiento. Por otro lado, Olff et al. (1993) refieren que el afrontamiento se define como estrategias mentales que sirven para protegerse de estados emocionales negativos distorsionando aspectos de la realidad. Pueden ser provocados por estímulos internos, o por eventos externos.

El proceso de afrontamiento implica dos componentes, evaluación y afrontamiento. Esto quiere decir que primero existe una valoración donde percibimos un evento estresor y analizamos la propia capacidad para lidiar con el estresor. La tasación se puede hacer en tres condiciones diferentes o tres diferentes estilos: cuando hemos experimentado un estresor, cuando anticipamos un estresante y cuando experimentamos una oportunidad de dominio o ganancia. Una vez que nosotros evaluamos una situación estresante debemos decidir cómo vamos a responder o 'hacer frente' al factor estresante, ya sea eligiendo dominarlo, reducirlo o tolerarlo. El estilo de afrontamiento que adoptamos está determinado en última instancia por si creemos que tenemos los recursos para resolver el estresante (Lazarus, 1966, Wu et al, 2020).

Para un mejor estudio de la variable se ha considerado tomar la definición de estilos de afrontamiento propuesta por Lazarus y Folkman, así como las dimensiones o tres estilos de afrontamiento que ellos proponen los cuales se pasan a definir.

Existen tres estilos de afrontamiento principales que los seres humanos utilizan para intentar resolver, disminuir o eliminar un evento estresor: afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción y afrontamiento evitativo o de evitación.

El afrontamiento que se centra en el problema implica alterar o manejar el problema que está causando el estrés y está muy centrado en la acción. Individuos que participan en el afrontamiento centrado en el problema centran su atención en la recopilación de los recursos necesarios (es decir, habilidades, herramientas y conocimientos) para lidiar con el estresor. Esto implica una serie de estrategias,

como recopilar información, resolución de conflictos, planificación y toma de decisiones. (Lazarus. y Folkman, 1986). En contraste con los otros dos estilos, parece ser el estilo de afrontamiento más adaptativo, ya que, se asocia con una menor angustia psicológica, parece reducir síntomas de estrés, ansiedad y depresión. El afrontamiento centrado en el problema parece ser efectivo simplemente porque elimina los factores estresantes diarios (Wang et al, 2020).

El segundo estilo, afrontamiento centrado en la emoción puede adoptar diversas formas, como buscar apoyo social, aceptación y desahogo de emociones (Carver et al., 1989). Las estrategias de afrontamiento usuales se enfocan en las emociones y los pensamientos negativos parecen aumentar la angustia psicológica como la rumiación, en paralelo a otras estrategias de afrontamiento como el pedir apoyo, que terminan regulando la emoción (Rogowska, 2020).

El tercer estilo principal de afrontamiento es evitativo. El afrontamiento evitativo puede describirse como esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos hacia minimizar, negar o ignorar el manejo de una situación estresante (Holahan et al., 2005). Siendo considerado como el estilo de afrontamiento con mayor relación a la angustia en problemas como la ansiedad y depresión, donde persiste una estrecha relación entre el estresor y el malestar psicológico.

Aunque algunos investigadores agrupan estilo de afrontamiento de evitación con afrontamiento centrado en la emoción los estilos son conceptualmente distintos. Afrontamiento evitativo se centra en ignorar un factor estresante y, por lo tanto, es pasivo, mientras que el afrontamiento centrado en la emoción es activo (Admiraal et al. 2000; Holahan et al., 2005).

Es imperativo aclarar que todos los estilos de afrontamiento son bastante variados y todos buscan disminuir las emociones negativas asociadas con el factor estresante, por tanto, todos en cierta forma están orientados a la acción (actuar), pero con sutiles diferencias siendo las estrategias que emplean lo que marca la diferencia (Admiraal et al., 2000).

Con respecto a la segunda variable que es el estrés académico Mazo, Londoño, y Gutiérrez, 2013, citado en Silva et al., 2018, afirman que los orígenes del término estrés procede de otra ciencia, la física, refiriéndose a fenómenos físicos tales como

la fuerza, la presión y la distorsión (Mazo, Londoño, y Gutiérrez, 2013, citado en Silva et al., 2018). Desde la psicología, el estrés ha sido definido de varias formas, para Lazarus y Folkman (1986) el estrés tiene que ver con las interrelaciones que hay entre el sujeto y el entorno al que pertenece. Existe estrés en tanto la persona valora un acontecimiento y lo toma como algo que sobrepasa sus propios recursos donde pone en peligro su integridad con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Además, Lazarus y Folkman relacionan tal concepto con el de afrontamiento, donde el individuo despliega tales recursos sometidos a las particularidades de la persona.

Por otro lado, Orlandini (2012) refiere que el estrés académico se puede experimentar al sentirse presionados un trabajo escolar o los días anteriores a un examen. Lo que tendría como consecuencias también un desgaste mental e incluso emocional. Bajo esta misma directriz, Collazo y Rodríguez, 2011 sostiene que está referido al principio como estímulo y posteriormente como respuesta, incluyendo conceptos claves como agente estresor. Sumado a esto, otros teóricos del estrés son Holmes y Rahe (1967) describen al estrés como un evento o suceso del ambiente que afecta el adecuado ejercicio del organismo, por lo tanto, se trata de algo exterior de la persona (Cobiellas, 2020).

Partiendo de las definiciones de Barraza (2005) quien explica que el estrés es un problema que presentan los estudiantes de todos los niveles de estudios y que su fuente única es los estresores que interfieren en el desarrollo de sus actividades escolares, tanto su definición y dimensiones son las que se emplean en este trabajo investigativo. Este autor ha considerado 3 dimensiones para su instrumento las cuales son: Los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento, se procede a explicar con detalle y medida.

Los estresores o primera dimensión son demandas donde se encuentra inmersa las personas y que pueden llegar a constituirse conductas estresantes, que se pueden manifestar en aspectos físicos, sociales y psicológicos puede llegar a constituirse como un peligro al pleno funcionamiento integral del ser humano. (Barraza M. A., 2006; Correia, 2020). La primera dimensión se refiere a los estresores considerado son tomados en cuenta aquellos elementos a nivel físico, psicológico o social que generan molestia en el individuo.

La segunda dimensión son los síntomas, la situación estresante que tiene que ver con el desequilibrio sistémico y que llega a manifestarse en las personas mediante una gama de conductas que se pueden observar con objetividad, haciendo que los alumnos puedan experimentar diversas conductas tanto físicas como efectivas, y se presenta de manera singular en cada individuo y está relacionado con los recursos personales que se tiene. Esta conducta que devienen en indicadores se hacen expresos a nivel físico y comportamental (Rossi, 2001 citado en Barraza M. A., 2006) Esta dimensión está referida a las reacciones fisiológicas o síntomas generadas por un agente estresante, pueden ser: dolor de cabeza, agotamiento, dificultad para dormir, entre otras. Respecto a los indicadores psicológicos pueden ser: depresión, ansiedad, enojo, ira, etc. Los comportamentales son tales síntomas que a nivel conductual pueden expresarse así: discusión con los profesores, poca motivación al realizar las actividades académicas, otros.

La última dimensión está relacionada con las estrategias de afrontamiento, y se definen como los esfuerzo que se hace mediante la cognición y la conducta que se juntan y hacen que se pueda tener el control de las diversas demandas que provienen del contexto inmediato del individuo (Lazarus y Folkman ,1986). Son aquellos esfuerzos intrínsecos o extrínsecos que realiza el sujeto para atenuar las situaciones que generan estrés.

Ahora, es importante entender cómo es que surge el estrés académico. Para tal efecto, se mencionan las teorías respectivas que sustentan el estudio.

De manera general, el modelo teórico de Barraza (2006) considera que el estrés es un proceso sistémico, adaptativo y principalmente psicológico, consta de tres etapas: Primero, cuando el estudiante se ve subordinado en un contexto académico a tareas que, a su propia tasación, son percibidos como estresores (input). Segundo, estos estresores promueven que se sienta estresado (desequilibrio) que lo manifiesta a través de acciones y cogniciones (indicadores del desequilibrio). Tercero, en consecuencia, tal desequilibrio sistémico obliga al estudiante a actuar (afrontamiento / output) para volver a tener un equilibrio sistémico (Barraza, 2006).

Tanto los estilos de afrontamiento y el estrés académico están relacionados sustancialmente. En este sentido, para explicar la génesis de manera más amplia se han tomado en cuenta para explicar la relación entre las variables estrés académico y estilos de afrontamiento es el modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico propuesto por Barraza (2006) en su artículo “Un modelo Conceptual para el estudio del estrés académico” trata de modernizar la teoría del estrés académico desde esta perspectiva teórica dando una explicación que se nutre de otros modelos bastante aceptados por la comunidad científica y con amplio respaldo o evidencia como la teoría de la modelización sistémica (Colle, 2002), Teoría General de Sistemas (Bertalanfy, 1991), en el modelo transaccional del estrés (Lazarus y Folkman, 1986) y Teoría General de Sistemas es la conceptualización sistémica del estrés laboral de Sidelski y Sidelski (2004) citados en su artículo. Esta postura teórica narra una transición desde el modelo clásico E – R básico de la teoría conductual hasta los modelos más modernos mediacionales (cognitivos) que plantean incluir al organismo.

Esta teoría presenta varios supuestos, el primero es el sistémico el cuál considera al ser humano como un sistema abierto, que se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico, el segundo supuesto es el cognoscitivista el cual se refiere en concreto al modelo transaccional del estrés considera que aporta una explicación coherente, que consiste en la interacción entre la persona con su entorno, la cual se ve mediada por un proceso cognitivo de valoración de demandas del entorno (entrada), y de los recursos internos que se movilizan para enfrentar esas demandas (salida). Así como las formas estratégicas (estrategias de afrontamiento) para frenarlas.

Barraza (2006) señala que un sistema organizacional a la que las personas se encuentran rodeadas por intervalos de tiempo alargados son las aulas donde dictan clases los profesores y esta larga exposición a estos ambientes puede ocasionar conducta de estrés. El comienzo de la edad escolar y su respectivo desarrollo, así como su tramitación por diversos niveles llegan a ser estímulos que causan estrés en las personas que en esas circunstancias tienen un rol sustantivo en el discente.

Los seres humanos al encontrarse en un sistema abierto se pueden encontrar con demandas o exigencias (input) relacionadas a las tareas, horarios, cambios en las clases, rutina matutina, etc. (Tercer supuesto indicadores de desequilibrio sistémico). Estos eventos bien pueden prestarse a jugar un papel de estresores que incitan una respuesta o recursos (out) con el objetivo de recuperar un equilibrio sistémico, es decir volver a la situación inicial donde no había estrés, una suerte de homeostasis o restauración de un equilibrio sistémico. Sin embargo, el autor comprende que en medio de esa situación los seres humanos hacen una valoración (teoría transaccional de Lazarus y Folkman) de las demandas para ver si son capaces o no de enfrentarse con las estrategias que conocen (estrategias de afrontamiento) que se agrupan en las particularidades de los individuos (estilos de afrontamiento), en caso no se resuelva la demanda del exterior, no se recupere el equilibrio sistémico se produce estrés en los estudiantes.

En resumen, la teoría de Barraza, llamada Modelo Sistémico Cognoscitivista pero que hace más énfasis en el Estrés Académico conceptualiza el estrés como un proceso sistémico, adaptativo, dinámico, que tiene tres momentos o tres pasos, en el primer momento el estudiante se ve afectado por su contexto escolar (input), en el segundo momento ocurre cuando esa situación estresante provoca un desequilibrio y por lo tanto produce el tercer momento donde el sujeto se ve forzado a afrontar o actuar (output) para recuperar el equilibrio sistémico. No obstante, este autor, toma un componente sustancial del Modelo Interactivo de Richard Lazarus junto a Folkman como principales exponentes quienes enfatizan la importancia de los factores psicológicos (principalmente cognitivos) que sirven como mediadores entre los estresores (estímulos) y las respuestas de estrés (acciones), procurando que los sujetos tengan un rol activo en la gestación del estrés. Para estos autores el estrés ocurre en la interacción entre el individuo y su ambiente, donde este evalúa si es capaz o no de afrontar un determinado evento, teniendo como un tercer elemento una evaluación cognitiva, relacionando así los estilos de afrontamiento con el estrés.

III.- METODOLOGÍA

3.1.- Tipo y diseño de investigación

3.1.1.- Tipo de investigación

Este estudio fue de enfoque cuantitativo que, en acuerdo con Hernández, et. al., (2014) tiene que con hacer un seguimiento secuencial de etapas o pasos y es probatorio. Este tipo de investigaciones responden a preguntas o hipótesis de investigación, se hace uso de procesos estadísticos para alcanzar estimaciones y llegar a conclusiones. Según, Espinoza (2014) el estudio fue aplicado, porque otorga respuestas o soluciones a eventos que acontecen en nuestra sociedad a través de las estadísticas se valora los alcances de los productos obtenidos.

3.1.2.- Diseño de investigación

Respecto al diseño fue descriptivo propositivo, de acuerdo a Hernández et. al. (2014) también llamada diagnóstica hace uso de técnicas y procedimientos con el objetivo de diagnosticar y precisar cómo se encuentra el grupo, un lugar o algún aspecto, variable que este midiendo. Fue transversal o transaccional ya que, de acuerdo a la evolución del estudio los datos son recabados en un plazo fijo y se procede a realizar un análisis de datos. Además, contó con un diseño no experimental por tanto no hay alteración de variables (Ato, López, y Benavente, 2013).

3.2.- Variables y operacionalización

Variables independientes: Estilos de afrontamiento

Definición conceptual: “como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. (Lazarus, R. S. y Folkman S., 1986, p.114).

Definición operacional

El programa de estilos de afrontamiento entendidos como las diferentes estrategias que usan las personas para enfrentar el estrés académico, será elaborado en base a sus dimensiones que son: el afrontamiento centrado en el problema, el afrontamiento centrado en la emoción y El afrontamiento es evitativo (Lazarus. y Folkman, 1986; Carver et al., 1989; Holahan et al., 2005).

Indicadores

Planificación: Fundamentación teórica de la propuesta

Elaboración de la propuesta: diseño de las sesiones del programa

Escala: nominal

Variables dependientes: Estrés académico

Definición conceptual: es un proceso sistémico, adaptativo y principalmente psicológico, consta de tres etapas: Primero, cuando el estudiante se ve subordinado en un contexto académico a tareas que, a su propia tasación, son percibidos como estresores (input). Segundo, estos estresores promueven que se sienta estresado (desequilibrio) que lo manifiesta a través de acciones y cogniciones (indicadores del desequilibrio). Tercero, en consecuencia, tal desequilibrio sistémico obliga al estudiante a actuar (afrontamiento / output) para volver a tener un equilibrio sistémico. (Barraza, 2006, p.126)

Definición operacional

La variable de estrés académico será evaluada mediante la aplicación de un cuestionario elaborado en base a tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamientos, consta 29 ítems y respuesta tipo Likert.

Indicadores: Estresores (ítems del 1 al 8), síntoma (ítems del 9 al 23) y estrategias de afrontamiento (ítems del 24 al 29).

Escala de medición: Ordinal

3.3.- Población, muestra y muestreo

3.3.1.- Población

Cuando se habla de la población se hace hincapié al conjunto de personas, cosas, animales a quienes se tiene acceso para estudiar las características

en común que presentan (Arias et al. 2016). La población objetivo para este estudio, estuvo compuesta por una población de 204 alumnos del nivel de secundaria y la muestra es de 50 alumnos.

Criterios de inclusión

- Alumnos de secundaria
- Alumnos que sean estudiantes con asistencia continua a clases
- Adolescentes que presentan síntomas de estrés académico

Criterios de exclusión

- Alumnos de otras instituciones
- Alumnos de primaria y otros grados que no sean de secundaria
- Alumnos que tengan alguna discapacidad sensoria o auditiva

3.3.2.- Muestra

En investigación la muestra se refiere al subconjunto o parte del universo o población en que se llevará a cabo la investigación, es decir el grupo que se ha seleccionado de la población total para estudiar y poder generalizar los resultados, en este sentido, la muestra constituye una parte representativa de la población (López, 2004). En este estudio la muestra ha estado compuesta por 50 toda la estudiante del nivel secundaria.

3.3.3.- Muestreo

En esta investigación se ha trabajado con un muestreo no probabilístico a que no todos los participantes tuvieron la misma probabilidad de ser participantes en el estudio.

3.4.-Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas

En esta investigación se usó como técnica a la encuesta, dado a que es una técnica de mucha transcendencia y permite recoger los datos de manera organizada lo cual facilita su análisis estadístico respectivo (Fernández y Mendoza, 2018).

Instrumentos de recolección de datos

Escala de estrés académico

La escala de estrés académico fue creada por Barraza (2006) en el país de Colombia, posteriormente la adaptación para Perú fue hecha por Albán (2018), esta escala tiene como finalidad evaluar el estrés académico en adolescentes, su forma de aplicación puede ser individual y colectiva, su ámbito de aplicación es educativo y ámbitos clínicos, su aplicación tiene una duración de 25 minutos aproximadamente, relacionado con la estructura de la escala está compuesta por tres dimensiones que son: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento; consta de 25 ítems con una respuesta de escala Likert donde 1 significa nunca y 5 implica siempre. Respecto a las puntuaciones y categorías son las siguientes, las personas que obtengan de 29 a 67 puntos se ubican en una categoría baja, los que obtengan de 68 a 106 están en un nivel promedio y los que puntúan de 107 a 145 están dentro de una categoría alta.

Validez

La validez de contenido en el contexto peruano fue obtenida mediante el criterio de expertos que fueron 10 en total, los puntajes obtenidos fueron valores de 1.00, además se aplicó la prueba binomial donde se encontraron valores de ($p < .00$) lo cual denota relación entre las valoraciones de los expertos con los datos de esta prueba (Alban, 2018).

Confiabilidad

La confiabilidad de la escala ha sido estimada mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach y ha presentado valores superiores a 0.76 lo cual está dentro de los lineamientos establecidos (Alban, 2018).

3.5.- Procedimientos

La investigación se desarrolló bajo los siguientes procedimientos. Primero se hizo las coordinaciones con las autoridades de la Institución Educativa para explicarles el objetivo de la investigación; posteriormente, se solicitó una carta de presentación a la escuela de posgrado para presentarlo al director de la escuela, tercero, una vez obtenida esto se pidió las autorizaciones por escrito donde se autorice la aplicación de los instrumentos de recolección de datos. Obtenidos los permisos necesarios se recogió la información, en colaboración con los docentes que laboran

en la institución educativa. Finalmente se revisó las respuestas que todas estén desarrolladas correctamente, luego se elaboró la base de datos en Excel y luego hacer la exportación de los datos al programa estadístico SPSS para hacerse los análisis correspondientes.

3.6.- Método de análisis de datos

Respecto a las propiedades psicométricas de los instrumentos fueron procesadas por los siguientes estadísticos: la validez convergente fue estimada con el coeficiente de Pearson lo cual permitió conocer la relación de las dimensiones con la variable, la confiabilidad será estimada mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach a nivel general y por dimensiones. Los resultados de descriptivos fueron estimados mediante tablas de frecuencia, la normalidad de los datos será estimada mediante Kolmogorov Smirnov dado que los datos son mayores que 50. Finalmente, algunas relaciones entre variables se hicieron dependiendo de la distribución de los datos.

3.7.- Aspectos éticos

En este trabajo se han tenido en cuenta los criterios deontológicos que regulan el procedimiento de las investigaciones consignado en el Código de Ética del Colegio de Psicólogos del Perú (2017).

Se ha hecho una correcta citación de los autores de acorde con las normas APA actualizadas, respetando el derecho a la propiedad intelectual en todo momento. Se ha explicado de forma clara el objetivo del estudio a los alumnos, absolviendo duda durante el proceso de recolección de datos. Se ha elaborado el consentimiento informado como evidencia de la participación voluntaria de cada estudiante. En todo momento se ha garantizado la confidencialidad de los datos, para tal fin, los datos han sido levantados en el anonimato. Por último, se han conservado los datos en su versión original, tal como son las respuestas de los alumnos serán procesados sin sufrir transformaciones.

IV.- RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados más significativos que se han encontrado mediante el análisis estadístico.

Tabla 1

Niveles de estrés académico en los alumnos

	Frecuencia	Porcentaje
Válido Nivel bajo de estrés	22	44,0
Nivel regular de estrés	15	30,0
Nivel alto de estrés	13	26,0
Total	50	100,0

Nota: base de datos del estrés académico

En la tabla 1 y el gráfico 1 se presentan los resultados de las características del estrés académico aplicados a una muestra de 50 alumnos de secundaria, se observa que, a nivel general, el 44% de estudiantes presenta bajos niveles de estrés, seguido por un 30% que presenta niveles regulares y un 26% si presenta altos niveles de estrés en sus actividades académica. Si bien es cierto la mayoría presentan niveles bajos y regulares, pero sería importante considerar este grupo que si presentan altos comportamientos estresantes.

Gráfico 1

Niveles de estrés académico

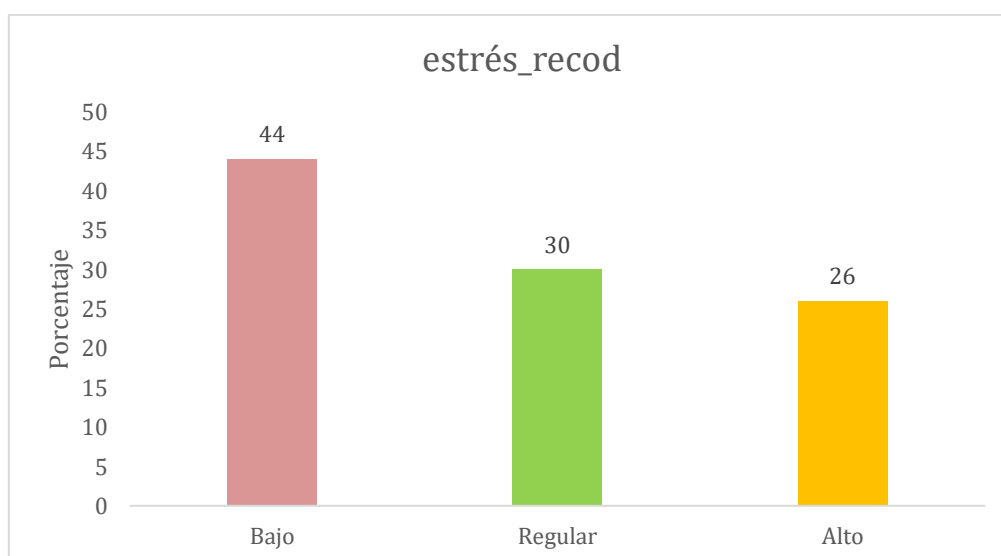


Tabla 2

Niveles de estresores en los alumnos

	Frecuencia	Porcentaje
Válido Nivel bajo de estresores	16	32,0
Nivel regular de estresores	17	34,0
Nivel alto de estresores	17	34,0
Total	50	100,0

Fuente: base de datos del estrés académico

En la tabla 2 y gráfico 2 se presentan los resultados de los niveles de estresores en los estudiantes, se puede evidenciar que de los 50 participantes el 68% presenta niveles altos y regulares de estrés, lo que implica que dentro de sus actividades académicas experimentan estímulos estresores que a veces pueden llegar a interrumpir el cumplimiento de sus actividades.

Gráfico 2

Niveles de estresores en los alumnos

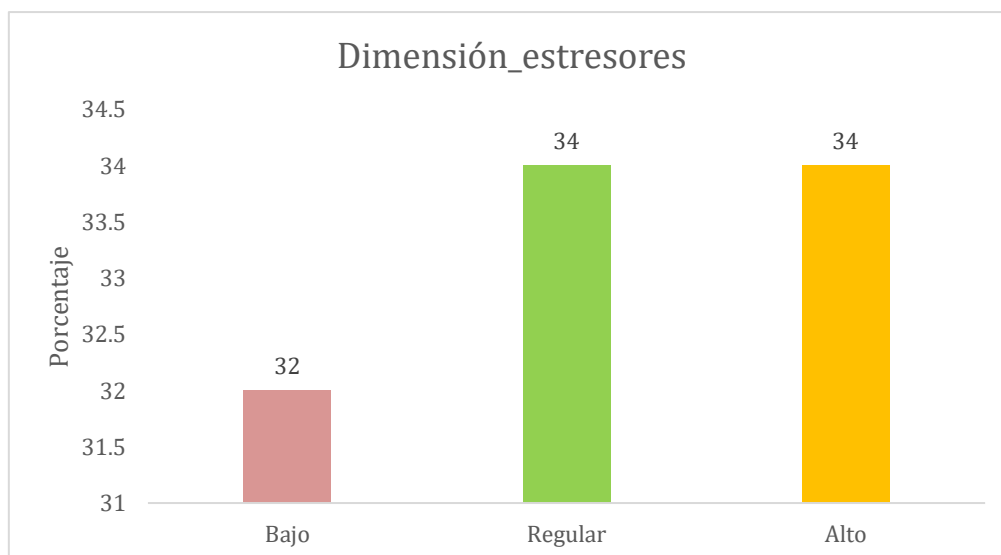


Tabla 3

Niveles de reacciones físicas en los alumnos

	Frecuencia	Porcentaje
Válido Nivel bajo de reacciones físicas	12	24,0
Nivel regular de reacciones físicas	17	34,0
Nivel alto de reacciones físicas	21	42,0
Total	50	100,0

Fuente: base de datos de estrés académico

La tabla 3 y grafico 3 muestran los resultados de las características de las reacciones físicas que presentan los alumnos, se observa que de los 50 alumnos que han participado en el estudio, el 42% presenta altos niveles de reacciones físicas, seguido por un 34 que presenta niveles regular y sólo un 24% de estudiantes tiene pocas reacciones físicas relacionadas con el estrés académico.

Gráfico 3
Niveles de reacciones físicas en los alumnos

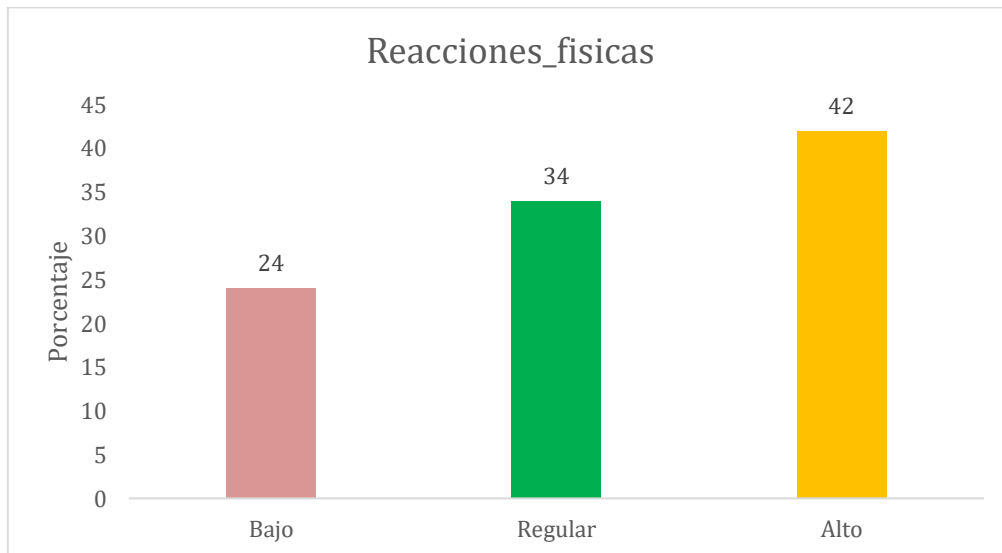


Tabla 4

Niveles de reacciones psicológicas

	Frecuencia	Porcentaje
Válido Nivel bajo de reacciones	21	42,0
Nivel regular de reacciones	22	44,0
Nivel alto de reacciones	7	14,0
Total	50	100,0

Fuente: Base de datos del estrés académico

En la tabla 4 y gráfico 4 se describe los resultados de las características de las reacciones psicológicas que presentan los alumnos que han formado parte de la muestra en la investigación, se evidencia que, de los 50 participantes, 44% presenta niveles regulares de reacciones psicológicas, el 42% de ellos tiene niveles bajos y sólo 14% si presenta altos comportamiento o reacciones psicológicas. Por lo tanto, se puede decir que en su mayoría los estudiantes presentas bajas reacciones psicológicas.

Gráfico 4
Niveles de reacciones psicológicas

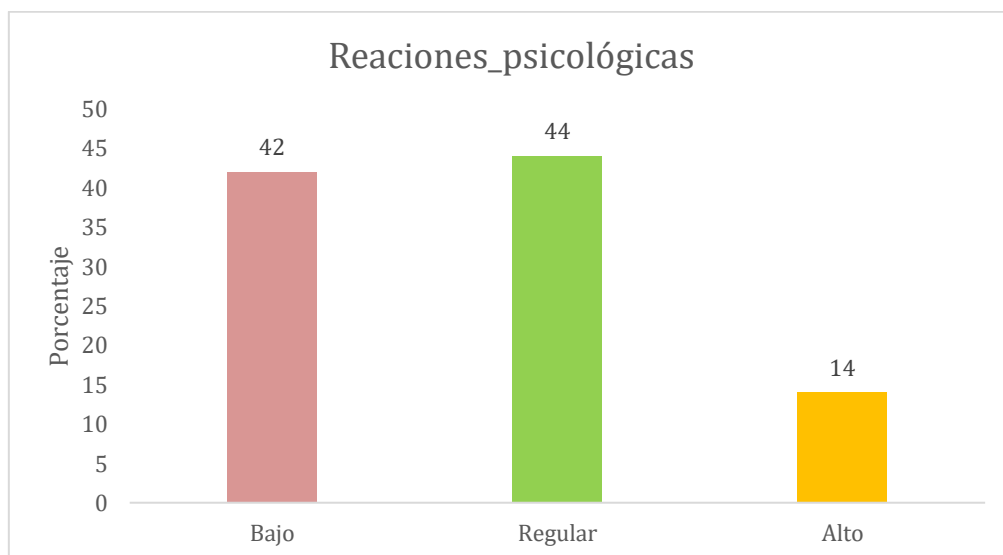


Tabla 5*Niveles de reacciones comportamentales*

	Frecuencia	Porcentaje
Válido Nivel bajo de reacciones comportamentales	14	28,0
Nivel regular de reacciones comportamentales	16	32,0
Nivel alto de reacciones comportamentales	20	40,0
Total	50	100,0

Fuente: base de datos del estrés académico

La tabla 5 y gráfico 5 presenta los resultados de las características de las reacciones comportamentales que presentan los alumnos a causa de estar expuestos al estrés, se observa que de los 50 sujetos que han participado, el 40% presenta altos niveles de reacciones comportamentales, el 32% tienen niveles regulares y sólo el 28% de alumnos presenta un bajo niveles de comportamientos producto de la experiencia del estrés. Esto indica que los mayores porcentajes se concentran en el nivel alto y que el presentar conductas de estrés, hace que tengan reacciones en el comportamiento lo que puede afectar a sus relaciones interpersonales y el cumplimiento de sus tareas académicas.

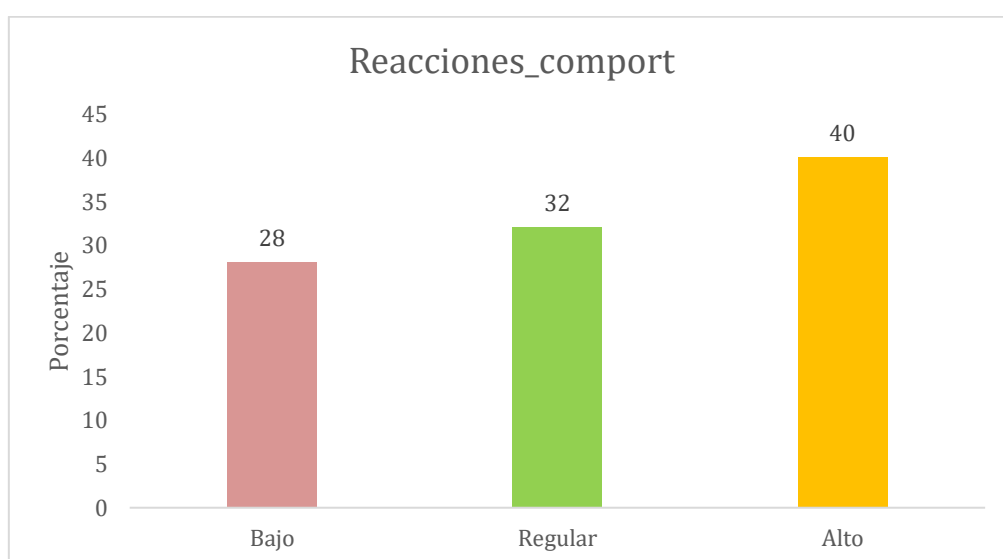
Gráfico 5
Niveles de reacciones comportamentales

Tabla 6

Estrategias de afrontamiento al estrés

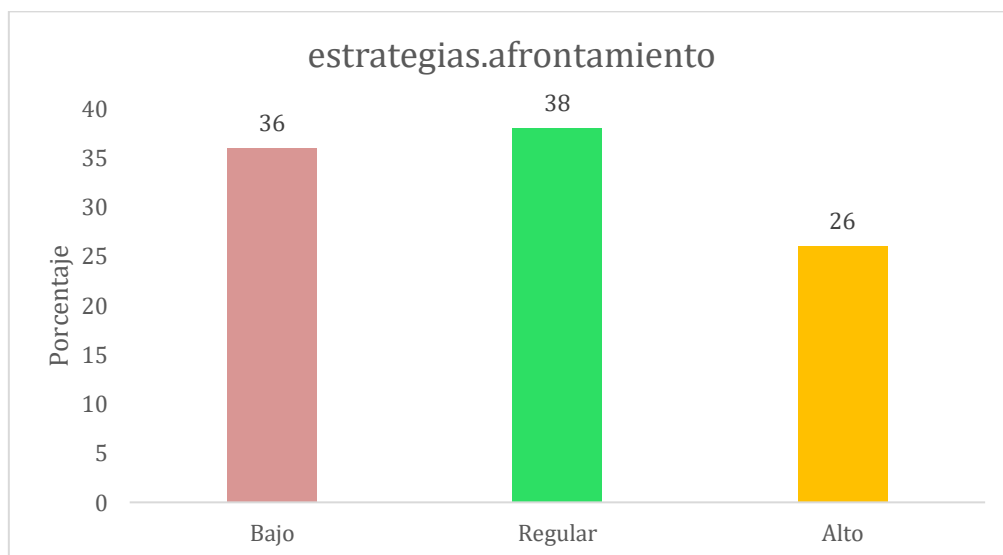
	Frecuencia	Porcentaje
Válido Bajas estrategias	18	36,0
Regulares estrategias	19	38,0
Alto estrategias	13	26,0
Total	50	100,0

Fuente: base de datos del estrés académico

La tabla 6 y gráfico 6 presenta los resultados de las características de las estrategias de afrontamiento al estrés que presenta los alumnos, se visualiza que, de los 50 participantes, el 36% tiene bajas estrategias para afrontar el estrés, el 38,8% presenta regulares estrategias y sólo un 26% de alumnos emplea buenas estrategias de afrontamiento. Esto explica por qué los alumnos presentan en algunas dimensiones altos niveles de manifestación de estrés académico, ya que no tienen buenas estrategias de afrontamiento para el estrés.

Gráfico 6

Estrategias de afrontamiento al estrés



V.- DISCUSIÓN

En esta sección se procede a discutir los resultados más importantes que se han encontrado en esta investigación de acuerdo a los objetivos planteados. En este sentido, el objetivo de esta investigación fue proponer una propuesta de un programa para mejorar los estilos de afrontamiento en adolescentes con síntomas de estrés académico debido a la pandemia en Moyobamba 2022, para tal efecto, en primer lugar, se han identificado las características del estrés académico, luego se ha elaborado la propuesta de intervención y posteriormente se ha realizado la fundamentación teórica de la propuesta planteada.

El primer objetivo específico fue conocer el nivel de estrés académico debido a la pandemia en Moyobamba 2022, en consecuencia, se obtuvo como resultado que a nivel general, el 44% de estudiantes presenta bajos niveles de estrés, un 30% que presenta niveles regulares y un 26% si presenta altos niveles de estrés en sus actividades académicas, si bien es cierto la mayoría presentan niveles bajos y regulares, pero sería importante considerar este grupo que si presentan altos comportamiento estresantes. Al hacer un análisis por dimensiones del estrés académico se han encontrado resultados importantes, en la dimensión estresores el 68% presenta niveles altos y regulares; dentro de las reacciones físicas del estrés el 42% presenta altos niveles de reacciones físicas, seguido por un 34 que presenta niveles regular; en las reacciones psicológicas se encontró que la mayoría de presentan bajos niveles; en la dimensión de comportamental se observa que, el 40% presenta altos niveles de reacciones comportamentales, el 32% tienen niveles regulares; se encontró que la mayoría de ellos no presenta buenas estrategias de afrontamiento. Estos resultados significan que los adolescentes presentan altos niveles de estresores, reacciones físicas y reacciones comportamentales que afectan a su desempeño personal y social, lo cual también implica que dentro de sus actividades académicas experimenta estímulos estresores que a veces pueden llegar a interrumpir el cumplimiento de estas tareas.

Teóricamente se puede decir que los adolescentes experimentan diferentes reacciones que afecta su desempeño en al ámbito académico, y se expresa por un desgaste físico, mental y emocional (Orlandini, 2012), estos estudiantes de esta institución están expuestos a situaciones o demandas que sobrepasan sus

capacidades como consecuencia ellos manifiestan conductas que se expresan en conductas físicas, sociales y psicológicas (Barraza M. A., 2006; Correia, 2020).

Existen estudios que han encontrado análogos resultados. Por ejemplo, Brun (2020) en su estudio que tuvo como objetivo diseñar una propuesta para manejar el estrés, encontró que el 47% expresa dificultades para conciliar el sueño, el 39.1% presenta fuertes dolores de cabeza, el 73.9% ocasionalmente presenta sensaciones de cansancio y agotamiento, el 34.8% ha incrementado la ingesta de alimentos, el 39.1% menciona haber dejado sus actividades de disfrute. Ayesta y Pastor (2021) en su estudio orientado a diseñar una propuesta de entrenamiento en solución de problemas basada en el modelo cognitivo conductual para disminuir el estrés académico en estudiantes, encontraron que 52.94% de los estudiantes presentaban altos de estrés y un 41.18% se posicionó en un nivel promedio alto respecto a los síntomas del estrés. Otros estudios también confirman que los alumnos durante la pandemia presentaron altos niveles de estrés lo que afectaba a su buen desempeño académico (Gavidia Rodríguez, 2022).

Al hacer una reflexión entre los resultados encontrados y los referidos por otros investigadores, se comprende que durante la emergencia sanitaria donde se ha llevado clases remotas, se han incrementado sus niveles de estrés expresados en comportamientos como reacciones a nivel comportamental y físicas causando afectación al organismo y que genera un malestar clínicamente significativo en el desempeño diario de los discentes (Collazo y Rodríguez, 2011; Cobiellas, 2020). Los principales hallazgos en esta investigación implican que los adolescentes han presentado estrés académico siendo las más altas los estresores, aspectos comportamentales y reacciones físicas, por lo tanto, el programa que responde al segundo objetivo de este trabajo, encuentra su fundamentación en estas áreas, y se busca diseñar estrategias de afrontamiento que permitan a los adolescentes una mejor canalización de estas energías negativas.

El tercer objetivo específico fue fundamentar teóricamente el programa para mejorar los estilos de afrontamiento en adolescentes con síntomas de estrés académico debido a la pandemia en Moyobamba 2022. Para tal efecto es importante conocer las bases teóricas del estrés académico y cómo los estilos de afrontamiento altos pueden explicar el adecuado manejo del estrés y las personas

que presentan bajos estilos de afrontamiento son más propensos a que el estrés perdure con mayor frecuencia en ellos (Ben-Zur, 2009).

Bajo esta línea directriz, la propuesta que se plantea sostiene que estrés podrá ser manejado en la medida en que se cuente con adecuados estilos de afrontamiento. Según la teoría de Lazarus y Folkman (1986) los estilos de afrontamientos son los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus y Folkman, 1986). Partiendo de este enfoque se entiende que los estilos permiten manejar adecuadamente las condiciones externas que afectan a nuestro desempeño de las actividades. Por tal sentido, es que la propuesta se basa en los estilos de afrontamiento, considerando que el estrés en las personas surge como consecuencia de la influencia de diferentes factores.

En la teoría de Lazarus. y Folkman (1986) se plantea que mediante los estilos de afrontamiento se busca desarrollar estrategias de afrontamiento ante los diferentes estímulos que provienen del mundo exterior. Desde esta mirada, los estilos de afrontamiento se entienden como estrategias mentales que sirven para protegerse de estados emocionales negativos distorsionando aspectos de la realidad, estas distorsiones pueden ser provocados por estímulos internos, o por eventos externos (Olf et al., 1993). Bajo este orden de ideas, los estilos de afrontamiento tienen que ver con dos competentes sustanciales evaluación y afrontamiento, en la valoración se percibe un evento estresor y se analiza la propia capacidad para lidiar con el estresor, el estilo de afrontamiento que adoptamos está determinado en última instancia por si creemos que tenemos los recursos para resolver el estresante (Lazarus, 1966, Wu et al, 2020).

La propuesta que se plantea para mejorar disminuir el estrés académico en los estudiantes siguiendo el modelo de Lazarus. y Folkman (1986) contempla dos dimensiones importantes que tienen que ver con los estilos centrados en el problema y en la emoción. Con base en estas consideraciones teóricas, la teoría del estrés de Lazarus. y Folkman sostiene que una persona se estresa cuando las demás son superiores a las capacidades que tienen las personas para responder favorablemente a estos estímulos (Barraza, 2005; Sidelski y Sidelski, 2004;

Barraza, 2006). Sumado a esto también, el planteamiento de esta propuesta encuentra un asidero en los trabajos propositivos que se han realizado recientemente como es el caso de Cisneros (2022) quien planteó una propuesta de intervención cognitiva-conductual para reducir el estrés académico en estudiantes que han reportado resultado importante respecto a su progreso. Importante mención también merece los trabajos de Brun (2020) quien desarrolló una propuesta de intervención para el manejo de estrés y carga laboral en los trabajadores llegando a concluir que las propuestas resultan muy benéficas para la población de estudio.

En resumen, se da por concluido que la propuesta que se presenta se fundamenta en el modelo cognitivo conductual, ya que está en concordancia con la teoría de la Lazarus y Folmank (1986) donde sostiene que en el estrés tienen un rol importante aspectos cognitivos, es decir cómo se interpreta y procesa la información.

VI.- CONCLUSIONES

1. Se han identificado los niveles de estrés académico, encontrando que el 34% de adolescentes presenta altos niveles de estresores, el 42% presenta altas reacciones físicas a consecuencia del estrés y el 40% de adolescentes presenta altas reacciones comportamentales.
2. Se ha elaborado una propuesta basada en los estilos de afrontamiento para intervenir en este grupo de población que presenta altos niveles de estrés en las dimensiones de estresores, reacciones físicas y comportamentales, consta de 14 sesiones con una duración de 45 minutos cada sesión.
3. Finalmente se ha fundamentado teóricamente la propuesta de estilos de afrontamiento, para tal efecto, dada la naturaleza del problema se ha fundamentado en el enfoque cognitivo conductual debido a que sus técnicas muestran eficacia en este tipo de casuísticas.

VII.- RECOMENDACIONES

1. Debido a que la aplicación presencial de los instrumentos demanda mayor inversión dinero y tiempo, sería importante que futuras investigaciones realicen la aplicación de los datos de manera remota debido a que esta modalidad permite optimizar recursos y se llega a un mayor número de personas.
2. Se ha encontrado que, si bien es cierto a nivel general de estrés académico, el mayor porcentaje de alumnos presenta niveles regulares, pero en las dimensiones de estresores, reacciones físicas y comportamentales se presentan altos niveles, se sugiere aplicar los instrumentos en otras instituciones a fin de que se puedan seguir confirmando la mayor prevalencia de estrés en estas dimensiones señaladas.
3. Sería muy importante que posteriores estudios, puedan trabajar con otras secciones de la institución a fin de determinar el comportamiento del estrés académico en los adolescentes, de tal manera que se pueda seguir estudiando la prevalencia de este problema durante la pandemia.
4. De acuerdo a los resultados, donde se observa que en las dimensiones de estresores, reacciones físicas y comportamentales se han encontrado altos niveles de estrés, se recomienda implementar una propuesta que tenga como base los estilos de afrontamiento para intervenir en esta problemática que presentan los adolescentes.

REFERENCIAS

- Admiraal, W. F., Korthagen, F. A. J., & Wubbels, T. (2000). Effects of student teachers' coping behaviour. *British Journal of Educational Psychology*, 70(1), 33-52. <https://doi.org/10.1348/000709900157958>
- Albán, J. (2018). Autoestima y estrés académico en estudiantes de una Universidad de Lima Sur. *Acta psicológica peruana*, 3(1), 59-84. <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/125/102>
- Arias Cisneros, R. D. (2022). Propuesta de intervención cognitiva conductual para reducir el estrés académico en estudiantes de bachillerato (Master's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador). <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3529>
- Arias, J., Villasís, M., Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, vol. 63, núm. 2, pp. 201-206. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Ato, M.; López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=167/16728244043>
- Ayesta, M. A., & Pastor, P. A. (2021). Propuesta basada en el modelo cognitivo conductual para el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. Recuperado de <https://hdl.handle.net/11537/29368>
- Barraza M. A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), Article 3. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Barraza M. A., A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de Educación Media Superior. *Investigación Educativa Duranguense*, ISSN 2007-039X, No. 4, 2005.

- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, vol. 26, núm. 2, pp. 270-289. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Ben-Zur, H. (2009). Coping styles and affect. *International Journal of Stress Management*, 16(2), 87-101. <https://doi.org/10.1037/a0015731>
- Brun Llamas, G. J. (2020). Propuesta de intervención para el manejo de estrés y carga laboral en los trabajadores de la comercializadora de muebles y electrodomésticos HADRUS (Doctoral dissertation, Panamá: Universidad UMECIT, 2020.). Recuperado de: <https://repositorio.umecit.edu.pa/handle/001/3857>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cobiellas Carballo, Lázaro Ibraín, Anazco Hernández, Anabell, & Góngora Gómez, Onelis. (2020). Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Educación Médica Superior*, 34 (2), e2125. Epub 1 de junio de 2020. Recuperado el 23 de abril de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412020000200015&lng=en&tlng=pt.
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). Código de Ética y Deontología. https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Collazo, C. A. R., & Rodríguez, Y. H. (2011). EL ESTRÉS ACADÉMICO: UNA REVISIÓN CRÍTICA DEL CONCEPTO DESDE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. 14.
- Correia-Zanini, Marta Regina Gonçalves, Loureiro, Sonia Regina, & Marturano, Edna Maria. (2020). Protección y riesgo para diferentes trayectorias de estrés escolar. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 30, e3026. Epub 30 de septiembre de 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3026>

- Díaz Martín, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1), 0-0.
- Espinoza, C. (2014). Metodología de investigación tecnológica. Pensando en sistemas. Recuperado de: <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/1148>
- Gavidia Rodríguez, V. K. (2022). Propuesta de intervención para disminuir el estrés académico en estudiantes de una Universidad de Chimbote, 2021. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/82174>
- Gómez-Gutiérrez, Mar, Chaparro-Morillo, Gema, Martín-de-Francisco, Cristina, & Crespo, María. (2018). Tratamiento cognitivo-conductual de un caso de estrés postraumático por accidente ferroviario. ¿Éxito terapéutico o evitación?. *Clínica y Salud*, 29(2), 101-104. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742018000200101
- Gonçalves, N., Silva, M. y Figueredo, W. (2022). COVID-19 y el estrés ocupacional experimentado por los profesionales de la salud en el contexto hospitalario: revisión integradora. <https://www.scielo.br/j/reben/a/t7P6RzgVjBWHMcmfyszqw8sJ/?lang=en>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México. McGRAW- HIL INTERAMERICANA EDITORES. S.A.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. (6 ed.) México: Mc Graw-Hill.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress Generation, Avoidance Coping, and Depressive Symptoms: A 10-Year Model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658-666. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.658>
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)

- Ibáñez, C. y Manzanera, R. (2011). Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria. Medicina de Familia SEMERGEN. <https://www.enfermeriaaps.com/portal/wp-content/uploads/2013/11/Tecnicas-cognitivo-conductuales-de-facil-aplicacion-en-atencion-primaria-parte-1.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e informática. (2021). Estado de la niñez y adolescencia. <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-ninez-y-adolescencia-oct-nov-dic-2021.pdf>
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological Stress and Coping Theory. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. y Folkman S. (1986). Estres y procesos cognitivos. https://kupdf.net/download/estres-y-procesos-cognitivos-2-pdf_5afabadee2b6f51f08f4fa32_pdf
- López, Pedro Luis. (2004). POBLACIÓN MUESTRA Y MUESTREO. Punto Cero, 09(08), 69-74. Recuperado en 21 de abril de 2022, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012&lng=es&tlng=es
- Ministerio de Salud. (2021). Salud mental: El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia. <https://www.minsa.gob.pe/newsletter/2021/edicion-72/nota4/index.html>
- Mora, A., Niño, B., Mendoza, C. & Nossa, S. (2018). Propuesta de Intervención para Riesgo Psicosocial y Estrés Laboral Encontrados en el Diagnóstico 2017 en una Empresa del Sector Farmacéutico. (Trabajo de grado). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá – Colombia. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/10656/8194>
- Morales-Mota, Susana, Meza-Marín, Rebeca Nataly, & Rojas-Solís, José Luis. (2021). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(spe1), 00048. Epub 31 de enero de 2022. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2955>

- Olf, M., Brosschot, J. F., & Godaert, G. (1993). Coping styles and health. *Personality and Individual Differences*, 15(1), 81-90. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90044-4](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90044-4)
- Organización de las Naciones Unidas. (2020). La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_spanish.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Rogowska, AM, Kuśnierz, C. y Bokszczanin, A. (2020). Examen de la ansiedad, la satisfacción con la vida, la salud general, el estrés y los estilos de afrontamiento durante la pandemia de COVID-19 en una muestra polaca de estudiantes universitarios. *Investigación en psicología y manejo del comportamiento*, 13, 797–811. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511>
- Sánchez Boris, Isabel María. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *MEDISAN*, 25(1), 123-141. Epub 15 de febrero de 2021. Recuperado en 21 de abril de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192021000100123&lng=es&tlng=es.
- Silva, L. A. A., Luna, R. M. G., & López, P. S. H. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas*, 28, 193-209. <https://doi.org/10.17163/uni.n28.2018.10>
- Treviño, Jorge Ramírez, & Ramírez, Mónica Teresa González. (2012). Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional. *Alternativas en Psicología*, 16(26), 26-38. Recuperado en 03 de junio de 2022, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2012000100003&lng=pt&tlng=es.

- UNICEF. (2021). En mi mente. Promover y cuidar la salud mental de la infancia. <https://www.unicef.org/media/108171/file/SOWC%202021%20Resumen%20Ejecutivo.pdf>
- Valdez López, Y.C., Marentes Patrón, R.A., Correa Valenzuela, S.E., Hernández Pedroza, R.I., Enríquez Quintero, I.D. y Quintana Zavala, M.O. 2022. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*. 21, 1 (ene. 2022), 248–270. <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/441711>
- Villarroel ZAL, González RMT. Intervención cognitivo-conductual y centrada en soluciones para disminuir el estrés académico en estudiantes universitarios. *Rev Elec Psic Izt*. 2015;18(4):1363-1387. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70107>
- Villen, J. (2016). Técnicas cognitivo-conductuales para afrontar el estrés de los exámenes. <https://www.elsevier.com/es-es/connect/estudiantes-de-ciencias-de-la-salud/tecnicas-cognitivo-conductuales-para-afrontar-el-estres-de-los-examenes>
- Wang H, Xia Q, Xiong Z, Li Z, Xiang W, Yuan Y, et al. (2020) La angustia psicológica y los estilos de afrontamiento en las primeras etapas de la epidemia de la enfermedad por coronavirus de 2019 (COVID-19) en la población general de China continental: una encuesta basada en la web. *PLoS ONE* 15(5): e0233410. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233410>
- Wu, Y., Yu, W., Wu, X. et al. Resiliencia psicológica y estilos de afrontamiento positivos entre estudiantes universitarios chinos: un estudio transversal. *BMC Psychol* 8, 79 (2020). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>

ANEXOS

Anexo 01: Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Items	Escala de medición
Estilos de afrontamiento	Afrontamiento es la respuesta a una circunstancia estresante y depende de cada uno de las experiencias anteriores, la auto apreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en este proceso activo de adaptación (Carver et al,1989)	La propuesta del programa para mejorar los estilos de afrontamiento en alumnos que presentan síntomas de estrés académico será elaborada considerando las dimensiones: afrontamiento enfocado en el problema, afrontamiento y estresores enfocado en la emoción.	Planificación	Fundamentación teórica de la propuesta.	Ordinal
			Elaboración de la propuesta	Diseño de las sesiones de la propuesta	
Estrés académico	Es la reacción y activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (Barraza, 2006).	La variable de estrés académico en adolescentes, se va a medir mediante la aplicación de un cuestionario que consta de 3 dimensiones, tiene 52 reactivos con una respuesta tipo Likert donde 1 implica nunca y 5 significa siempre.	Estresores	1 al 8	Ordinal
			Síntoma	9 al 23	
			Estrategias de afrontamiento	24 al 29	

Anexo 02: Instrumentos de recolección de datos

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

- Nombre del instrumento:** Cuestionario de estrés académico
- Autor:** Barraza (2006)
- Objetivo:** medir el nivel de estrés académico
- Usuarios:** estudiantes del 10° ciclo de una universidad privada de Lima
- Tiempo:** 10 a 15 minutos

Procedimiento de aplicación:

- ✓ Se distribuirán las encuestas virtuales vía medios virtuales (WhatsApp, Facebook, correo electrónico)
- ✓ Respondida la encuesta se verificará su correcto desarrollo

Organización de ítems:

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Estresores	Elementos estresantes físicos, sociales y psicológicos.	Del 1 al 8	Ordinal 1 = nunca 2 = rara vez 3 = algunas veces 4 = casi siempre 5 = siempre
Síntomas	Malestar físico	Del 9 al 23	
	Malestar psicológico		
	Conductas inadecuadas		
Estrategias de afrontamiento	Esfuerzos para manejar las demandas ambientales e internas.	Del 24 al 29	

- Escala:**
- **Escala general:**

ESCALA	RANGOS
Bajo	29 a 67
Medio	68 a 106
Alto	107 a 145

❖ Validación

Albán (2018) realizó validez de contenido por medio de 10 jueces, consiguiendo una V de Aiken de 1.00, además se realizó la prueba binomial obteniéndose valores significativos ($p < .00$) encontrándose concordancia entre los jueces y la validez de la prueba. En cuanto a la confiabilidad, se identificó un alfa de Cronbach igual a .67

Cuestionario de Estrés Académico

Responda las siguientes preguntas haciendo una valoración según la siguiente escala:

- (1) es nunca
- (2) es rara vez
- (3) es algunas veces
- (4) es casi siempre
- (5) es siempre

Estresores	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
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. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6. No entender los temas que se abordan en la Clase					
7. Participación en clase (responder a preguntas, posiciones, etc.)					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo					

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

Reacciones físicas	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
10. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11. Dolores de cabeza o migrañas					
12. Problemas de digestión, dolor abdominal o Diarrea					
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
15.					

Reacciones psicológicas					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
17. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
18. Ansiedad, angustia o desesperación.					
19. Problemas de concentración					
20. Sentimiento de agresividad o aumento de Irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
22. Aislamiento de los demás					
23. Desgano para realizar las labores escolares					
24. Aumento o reducción del consumo de Alimentos					

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

Estrategias de afrontamiento	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
25. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
26. Elaboración de un plan y ejecución de sus Tareas					
27. Elogios a sí mismo					
28. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
29. Búsqueda de información sobre la situación					
30. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

Anexo 03: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	TIPO DE INVESTIGACIÓN							
¿Cómo sería una propuesta para mejorar los estilos de afrontamiento en adolescentes con síntomas de estrés académico debido a la pandemia en Moyobamba 2022?	Objetivo general	VARIABLE INDEPENDIENTE	Planificación	Fundamentación teórica de la propuesta	Cuestionario de estrés académico	Enfoque cuantitativo Tipo aplicada							
	Plantear una propuesta de un programa para mejorar los estilos de afrontamiento en adolescentes con síntomas de estrés académico debido a la pandemia en Moyobamba 2022.		Elaboración de la propuesta	Diseño de las sesiones del programa.		DISEÑO DE INVESTIGACION							
	Objetivos específicos	VARIABLE DEPENDIENTE	Estrés académico	Estresores		Físico Psicológico Social	Descriptiva propositiva De corte transversal						
	▪ Conocer el nivel de estrés académico debido a la pandemia en Moyobamba 2022.						Físico Psicológico Comportamental	Físico Psicológico Comportamental	POBLACION Y MUESTRA				
	▪ Diseñar el programa para mejorar los estilos de afrontamiento en adolescentes con síntomas de estrés académico debido a la pandemia en Moyobamba 2022.								Estrategias de afrontamiento	Planificación Red de apoyo Espiritual	Población= 204 Muestra= 50		
	▪ Fundamentar teóricamente el programa para mejorar los estilos de afrontamiento en adolescentes con síntomas de estrés académico debido a la pandemia en Moyobamba 2022.												ANALISIS ESTADISTICO

Anexo 04: PROPUESTA

PROPUESTA SOBRE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO EN ADOLESCENTES.

I.- DATOS GENERALES

Nombre de la Institución educativa	: Jenaro Ernesto Herrera Torres
Cantidad de alumnos	: 50 alumnos
Numero de sesiones	: 14 sesiones
Frecuencia de intervención	: Una vez por semana
Responsable	: Ps. Julia Sandoval Tulumba.

II.- JUSTIFICACIÓN

El estrés académico se define como las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que los alumnos experimentan debido a que las demandas del ambiente sobrepasan su capacidad de respuesta, producto de esa interpretación y procesamiento de la información una persona se siente estresada (Orlandini, 2012; Collazo y Rodríguez, 2011). Tomando como base los resultados encontrados que se han encontrado en la investigación, y considerando que la mayoría de alumnos presentan altos niveles de estrés académico expresado en reacciones físicas, comportamentales y estresores, se puede inferir que estas conductas causan un adecuado desempeño en las actividades escolares de los discentes. Por estas razones en esta propuesta basada en los estilos de afrontamiento para enseñar y fomentar en la comunidad educativa estilos de afrontamiento adecuados que permitan que los estudiantes puedan responder favorablemente a estos estímulos externos.

III.- DESCRIPCIÓN

La propuesta consta de 14 sesiones, con una duración de 45 minutos por cada sesión, está orientada a promover estilos de afrontamiento basados en el modelo cognitivo conductual para reducir los niveles de estrés académico de los alumnos de una institución educativa de la ciudad de Moyobamba. Respecto a la frecuencia de la intervención que se propone es una vez por semana, y la modalidad de intervención es de manera presencial.

IV.- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Tomando como referencias los aportes de Lazarus y Folkman (1986) quienes proponen tres estilos de afrontamiento que son afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción y estilos de afrontamiento evitativo para enfrentar el estrés en las personas y cómo es que afecta a su desempeño de sus actividades (Cobiellas, 2020).

Partiendo de los supuestos de Lazarus y Folkman, el estrés tiene que ver con las interrelaciones que hay entre el sujeto y el entorno al que pertenece. Existe estrés en tanto la persona valora un acontecimiento y lo toma como algo que sobrepasa sus propios recursos donde pone en peligro su integridad con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Además, Lazarus y Folkman relacionan tal concepto con el de afrontamiento, donde el individuo despliega tales recursos sometidos a las particularidades de la persona (Silva et al., 2018).

Partiendo de estos modelos teóricos de Ibarra (2006) diseñó un instrumento para evaluar el estrés académico en estudiantes del nivel secundario, donde proponen 4 dimensiones importantes: estresores, reacciones psicológicas, reacciones físicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento (Correia, 2020). En esta investigación se ha empleado este instrumento, donde se ha podido encontrar que, en las dimensiones de estresores, reacciones físicas y comportamentales se encuentran altos niveles de estrés es que se plantea una propuesta de intervención.

Bajo este orden de ideas, los estilos de afrontamiento cumplen un rol sustancial en el afrontar el estrés académico. Por tal razón, la propuesta planteada se basa en los estilos de afrontamiento propuestos por (Lazarus y Folkman, 1986), pero para desarrollar estilos de afrontamiento adaptativos, la propuesta tiene un fundamento en el enfoque cognitivo conductual, las técnicas que se emplean son la psicoeducación, que es una terapia que estará presente durante todo el proceso de intervención (Ibáñez y Manzanera, 2011); la reestructuración cognitiva, entrenamiento en soluciones de problemas, entrenamiento en autoinstrucciones Treviño et al., 2012; Villen, 2016). así como las técnicas de relajación muscular y el asertividad que son técnicas que han demostrado ser eficaces en la intervención

de los casos de estrés en diferentes poblaciones (Villarroel y Gonzales, 2015; Gomes et al, 2018).

V.- OBJETIVOS

Objetivo general

Fomentar estilos de afrontamiento saludable para reducir el estrés académico en alumnos de secundaria mediante el empleo de técnicas cognitivas conductuales.

Objetivos específicos

- Enseñar estilos de afrontamiento ante los estresores en los alumnos de nivel secundario mediante el empleo de técnicas cognitivas conductuales.
- Enseñar estilos de afrontamiento ante reacciones físicas del estrés en los alumnos de nivel secundario mediante el empleo de técnicas cognitivas conductuales.
- Enseñar estilos de afrontamiento ante las reacciones comportamentales del estrés en los alumnos de nivel secundario mediante el empleo de técnicas cognitivas conductuales.

VI.- DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

N°	Descripción de las sesiones	Objetivo	Número de sesiones	Tiempo	Responsable
01	Fase de psicoeducación	La terapia de psicoeducación es con la finalidad que los niños, asuman un compromiso de realizar actividades en casa, así como aprender técnicas de relación y respiración en sus diferentes formas.	1.- tareas para casa (escala se suth, diarios personales, registros de autoobservación. 2.- Control de respiración 3.- Relajación muscular progresiva. 4.- Entrenamiento autógeno.	45 minutos por sesión	Julia Sandoval Tulumba.
02	Reestructuración cognitiva	Consiste en identificar los pensamientos desadaptativos e irracionales, para luego reestructurarlos y lograr que los pensamientos sean más adaptados.	5.- dialogo socrático 6.- intención paradójica 7.- Qué pasaría si 8.- Juicio de los pensamientos		Julia Sandoval Tulumba.
03	Asertividad	Con esta técnica se busca enseñar estrategias de comunicación asertiva entre los estudiantes para una mejor convivencia con los demás.	9.- Comunicación asertiva parte I 10.- Comunicación asertiva parte II		Julia Sandoval Tulumba.
04	Entrenamiento en solución de problemas	Se busca que los alumnos aprendan estrategias sobre cómo solucionar los	11.-orientacion general, definición y formulación del problema, generación de las alternativas.		Julia Sandoval Tulumba.

		problemas que se suscitan dentro del aula y en el hogar.	12.- Toma de decisiones, verificación.		
06	Entrenamiento en autoinstrucciones	Que los alumnos puedan desarrollar habilidades para darse instrucciones así mismo sobre cómo manejar el estrés académico.	13.- Autoinstrucciones parte I (auto interrogación, análisis de tareas). 14.- Autoinstrucciones parte II autocomprobación, autor refuerzo.		Julia Sandoval Tulumba.

VII.- METODOLOGÍA

Se propone una metodología Activa participativa empleando las siguientes estrategias:

- Actividades en grupo
- Las sesiones contarán con tres momentos: dinámicas de inicio, desarrollo y transferencias.
- Asignación de trabajos para realizar en la casa.
- Repaso de actividades al inicio de cada sesión.

VIII.- RECURSOS

Recursos humanos

- Facilitadora
- Docentes de aula
- Alumnos

Recursos materiales

- Hojas dinas
- Plumones
- Materiales audiovisuales
- Papelotes
- Imágenes impresas