

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Estrés académico y estilos de aprendizaje en
estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una
institución educativa pública de Huancayo, 2024**

Anyela Nicol Barzola Medrano
Javier Carlos Isla Curi
Monica Sofia Jeremias Mendoza

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Huancayo, 2025

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Dra. Eliana Mory Arciniega
DE : Margarita Elluz Calle Arancibia
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 5 de Mayo de 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

Estrés Académico y Estilos de Aprendizaje en estudiantes del 5to grado del nivel secundario en una Institución Educativa Pública de Huancayo, 2024.

Autores:

1. Anyela Nicol Barzola Medrano – EAP. Psicología
2. Javier Carlos Isla Curi – EAP. Psicología
3. Monica Sofia Jeremias Mendoza – EAP. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 19 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- | | | |
|--|--|--|
| • Filtro de exclusión de bibliografía | SI <input checked="" type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| • Filtro de exclusión de grupos de palabras menores
Nº de palabras excluidas (en caso de elegir "SI"): 35 | SI <input checked="" type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| • Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante | SI <input type="checkbox"/> | NO <input checked="" type="checkbox"/> |

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

La firma del asesor obra en el archivo original
(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

Agradecimiento

A Dios, por darnos salud y bienestar.

A nuestros padres, por creer en nosotros, siempre buscando lo mejor para cada uno y dando ánimos cuando más lo necesitábamos.

A nuestros profesores, por brindarnos conocimientos que nos formaron como profesionales.

A nuestra asesora, por acompañarnos en todo el proceso de realización de este proyecto, lo cual es una gran satisfacción para nosotros el poder contar con todos ellos en todo momento.

Dedicatoria

A nuestros padres, quienes con su paciencia, sacrificio y esfuerzo nos han motivado para poder terminar con esta etapa académica. A ellos les debemos cada logro, aprendizaje y fortaleza para superar los momentos difíciles y estar a nuestro lado sin importar las adversidades.

A nosotros mismos, por cada amanecida, trabajo doble, cada aprendizaje que pudimos obtener durante este tiempo al realizar nuestra tesis, dando siempre nuestro mayor esfuerzo en todo este proceso.

Índice de Contenidos

Agradecimiento	iv
Dedicatoria.....	v
Índice de Contenidos.....	vi
Lista de Tablas	ix
Lista de Figuras.....	x
Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
Introducción	xiii
Capítulo I.....	16
Planteamiento del Estudio.....	16
1.1. Planteamiento y Formulación del Problema.....	16
1.2. Formulación del Problema.....	18
1.2.1. Problema General	18
1.2.2. Problemas Específicos.....	18
1.3. Objetivos.....	18
1.3.1. Objetivo General.....	18
1.3.2. Objetivos Específicos	19
1.4. Hipótesis	19
1.4.1. Hipótesis General.....	19
1.4.2. Hipótesis Específicas	20
1.5. Justificación e Importancia de la Investigación.....	21
1.5.1. Justificación	21
1.5.2. Importancia	21

Capítulo II.....	23
Marco Teórico	23
2.1. Antecedentes	23
2.1.1. Antecedentes Locales	23
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	24
2.1.3. Antecedentes Internacionales	26
2.2. Bases Teóricas	28
2.2.1. Estrés	28
2.2.2. Estrés Académico	31
2.2.3. Aprendizaje	34
2.2.4. Estilos de Aprendizaje.....	36
2.3. Definición de Términos Básicos.....	40
2.3.1. Estrés	40
2.3.2. Aprendizaje	40
2.4. Matriz de Consistencia.....	41
Capítulo III.....	46
Metodología	46
3.1. Metodología de la Investigación.....	46
3.1.1. Enfoque de la Investigación	46
3.1.2. Tipo de Investigación	46
3.1.3. Nivel de Investigación.....	46
3.1.4. Diseño de la Investigación	46
3.2. Población, Muestra y Selección de la Muestra	47
3.2.1. Población	47
3.2.2. Muestra.....	48

3.3. Proceso de Recopilación de Datos	48
3.4. Técnicas de Recopilación de Datos	49
3.5. Técnicas de Procesamiento de Análisis de Datos	49
3.6. Criterios de Inclusión y Exclusión.....	50
3.6.1. Criterios de Inclusión	50
3.6.2. Criterios de Exclusión	50
3.7. Instrumentos: Ficha Técnica (Validez y Confiabilidad hecha en Perú)	50
3.7.1. Instrumento Sistémico Cognoscitivista Sisco.	50
3.7.2. Instrumento de Escala de Afrontamiento	52
3.8. Aspectos Éticos Considerados	53
3.9. Operacionalización de Variables	54
Capítulo IV	58
Resultados y Discusión	58
4.1. Resultados Descriptivos.....	58
4.2. Variable 1: Estrés Académico.....	59
4.3. Variable 2: Estilos de Aprendizaje	60
4.4. Análisis Inferencial	61
4.4.1. Prueba de Normalidad	61
4.4.2. Estadístico de Correlación.....	62
4.5. Discusión de Resultados	66
Conclusiones	69
Recomendaciones	71
Referencias.....	72
Apéndices.....	79

Lista de Tablas

Tabla 1. Matriz de consistencia	42
Tabla 2. Matriz operacional de la variable 1 - estrés académico	55
Tabla 3. Matriz operacional de la variable 2 - estilos de aprendizaje	56
Tabla 4. Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov y Shapiro-Wilk para estilos de aprendizaje y estrés académico.....	61
Tabla 5. Correlación de Spearman entre estrés académico y estilos de aprendizaje.	62
Tabla 6. Correlación de Spearman entre estrés académico y estilo de aprendizaje reflexivo .	62
Tabla 7. Correlación de Spearman entre estrés académico y estilo de aprendizaje teórico.....	63
Tabla 8. Correlación de Spearman entre estrés académico y estilo de aprendizaje activo.....	64
Tabla 9. Correlación de Spearman entre estrés académico y estilo de aprendizaje pragmático.	64

Lista de Figuras

Figura 1. Diseño de investigación.....	47
Figura 2. Gráfico de porcentaje de edades	58
Figura 3. Gráfico de porcentaje de lugar de nacimiento	59
Figura 4. Gráfico de barras de las dimensiones de estrés académico	59
Figura 5. Gráfico de barras de las dimensiones de estilos de aprendizaje	60

Resumen

La presente investigación busca determinar la relación que existe entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje que predominan en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario de un colegio público de Huancayo en el 2024. La muestra estuvo conformada por 161 estudiantes a los que se les aplicó el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico Sisco y el Cuestionario Honey - Alonso de estilos de aprendizaje. Esta investigación presenta una metodología con un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental de tipo transversal, alcance correlacional y de tipo básico. Siendo que se encontró que existe una relación significativa y una correlación positiva de 0.734 a partir del estadístico rho de Spearman entre las variables, como también la mayoría de los estudiantes experimentan un nivel moderado de estrés académico, puesto que la mayoría también utiliza estrategias de afrontamiento.

Palabras claves: estilos de aprendizaje, estudiantes, estrés, estrés académico, quinto grado, secundaria

Abstract

This research seeks to determine the relationship between academic stress and the learning styles that predominate in students in the 5th grade of secondary school in a public school in Huancayo, 2024. The sample consisted of 161 students to whom the Systemic Cognitive Inventory was applied for the study of academic stress Sisco and the Honey - Alonso Questionnaire of learning styles. This research presents a methodology with a quantitative approach, a non-experimental cross-sectional design, correlational scope, and basic type. It was found that there is a significant relationship and a positive correlation of 0.734 from Spearman's rho statistic between our variables, as well as that most students experience a moderate level of academic stress, since most also use coping strategies.

Keywords: academic stress, fifth grade, learning styles, secondary, stress, students

Introducción

El presente estudio se centra en analizar la relación entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje en las estudiantes de 5.º grado de secundaria de una institución pública en Huancayo durante el 2024. Este tema resulta de especial relevancia en el contexto educativo actual, caracterizado por altas demandas académicas y presiones crecientes para alcanzar resultados sobresalientes especialmente en el último año de secundaria. Además, en este nivel educativo los estudiantes se enfrentan a exigencias como exámenes de admisión y puntajes específicos que determinan su acceso a la educación superior. Dichas demandas junto con factores como el entorno familiar y la autopercepción del estudiante, pueden incrementar considerablemente los niveles de estrés, lo cual, repercute tanto en su salud mental como en su rendimiento académico.

La realización de este estudio responde a la necesidad de comprender cómo el estrés académico afecta los diferentes estilos de aprendizaje (activo, reflexivo, teórico y pragmático). Por otro lado, estas interacciones impactan en el rendimiento y la adaptación de los estudiantes ante las demandas escolares. Esta comprensión es fundamental, ya que los hallazgos de este trabajo podrían contribuir al desarrollo de estrategias de apoyo y de intervención en el ámbito educativo, ayudando a los estudiantes a gestionar el estrés de manera más eficaz y a mejorar sus prácticas de aprendizaje. Asimismo, el estudio busca aportar un marco de referencia para educadores y profesionales de la psicología, brindando herramientas prácticas para promover un entorno académico saludable.

El trabajo se organiza en cinco capítulos. En el primer capítulo se plantea el problema de investigación, incluyendo una revisión exhaustiva de la problemática del estrés académico en estudiantes y sus efectos conocidos sobre la salud mental y el rendimiento. Este capítulo también abarca la formulación del problema de investigación y la definición de los objetivos

tanto generales como específicos, los cuales guían el desarrollo de este estudio. En el segundo capítulo se aborda el marco teórico, con un análisis detallado de conceptos esenciales como el estrés, sus diferentes tipos y dimensiones, así como los estilos de aprendizaje. Esta sección se basa en investigaciones y teorías relevantes que fundamentan la relación entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje en distintos contextos.

En el tercer capítulo se presentan las hipótesis y las variables de estudio. Aquí se detalla la hipótesis general, que sugiere la existencia de una relación significativa entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje predominantes, y las hipótesis específicas, que profundizan en los distintos estilos de aprendizaje (activo, reflexivo, teórico y pragmático) y su relación con el estrés académico. También se expone la operacionalización de variables, lo cual permitió medir y analizar cada componente de manera precisa y estructurada.

El cuarto capítulo se enfoca en la metodología de investigación empleada. Se describe el enfoque cuantitativo, no experimental y correlacional, que permite analizar la relación entre las variables de estudio sin intervención en los factores observados. En este capítulo, también se detalla la población y la muestra seleccionada: 135 estudiantes de quinto grado de secundaria, así como los instrumentos empleados, entre ellos el Inventario Sisco para evaluar el nivel de estrés académico y el cuestionario **Chaea** para identificar los estilos de aprendizaje predominantes. Además, se incluyen los aspectos éticos del estudio, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los derechos de los participantes. En el quinto y último capítulo, se presentan los resultados obtenidos, acompañados de un análisis detallado y de una discusión que compara estos hallazgos con estudios previos, evaluando su aporte al conocimiento en el campo de la psicología educativa. Finalmente, se ofrecen conclusiones y recomendaciones prácticas, orientadas a la implementación de estrategias de apoyo y programas de intervención que permitan a los estudiantes gestionar eficazmente el estrés académico y potenciar sus métodos de aprendizaje.

En síntesis, el método cuantitativo utilizado en este estudio proporciona una base objetiva y estadísticamente significativa para explorar la relación entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje. Este enfoque no solo aporta al desarrollo del conocimiento teórico en psicología educativa, sino que también ofrece aplicaciones prácticas para mejorar el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes.

Capítulo I

Planteamiento del Estudio

1.1. Planteamiento y Formulación del Problema

El estrés es una dificultad que afecta a todas las personas, pero cuando se trata del ámbito académico, su impacto es especialmente relevante, ya que afecta la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes. Según la Organización Mundial de la Salud (2017), «una de cada cuatro personas sufre de algún tipo de estrés académico o laboral; en las ciudades, hay un 50 % de individuos que tienden a sufrir problemas de salud mental a causa del estrés» (p. 17). Esta situación ha llevado a considerar el estrés como un factor epidemiológico grave que genera diversas patologías tanto en estudiantes como en trabajadores (Caldera y Martínez, 2018).

Además, estudios académicos previos han señalado el impacto negativo del estrés sobre los estudiantes. Abad (2020) señala una conexión directa entre niveles elevados de estrés y un rendimiento académico deficiente, así como una disminución en el bienestar emocional. El estrés dificulta la concentración, el recuerdo y el procesamiento de información, afectando negativamente el desempeño académico. Además, los estudiantes estresados enfrentan dificultades para regular sus emociones y mantener un estado de ánimo positivo, lo que contribuye a un malestar emocional generalizado. Desde un punto de vista psicológico, López et al. (2020) destacan que el estrés en estudiantes de educación superior es un problema que afecta a niveles físicos, emocionales y psicológicos, lo que puede repercutir negativamente en su rendimiento académico y bienestar general.

Desde la perspectiva de las neurociencias, se ha demostrado que el estrés agudo activa la hormona liberadora de corticotropina, lo que altera el proceso de almacenamiento de información y afecta el aprendizaje y la memoria (Carrasco et al., 2020). Esto podría explicar

por qué los estudiantes sometidos a altos niveles de estrés presentan dificultades en su rendimiento académico.

En Latinoamérica, la incidencia del estrés académico es particularmente alarmante. Según Betancourt et al. (2024), más del 33 % de los estudiantes presentaron niveles altos de estrés académico, lo que afectó negativamente la calidad de su sueño. En el contexto peruano, estudios como el de Barreros (2020) indican, en su investigación, se encontró que un 33.33 % de los estudiantes presentaron niveles severos de estrés académico, mientras que el 42.71 % mostró un nivel bajo de actividad física. Según Chávez y Peralta (2020), el 57.7 % de los participantes presentó una prevalencia del estrés académico y su relación con conductas de salud y variables sociodemográficas.

Referente a los estilos de aprendizaje, Pashler y McDaniel (2009, citados por Maero, 2016) sostienen que los seres humanos difieren en las modalidades de aprendizaje que son más eficaces para ellos. Los estilos de aprendizaje, que comenzaron a estudiarse en los años 70, siguen siendo un factor crucial en la educación, ya que influyen en cómo los estudiantes responden al estrés académico y procesan la información.

Considerando estos factores, se podría interpretar que el estrés académico, al afectar tanto la salud mental como las funciones cognitivas, es uno de los factores que podría influir en el bajo rendimiento académico en estudiantes expuestos a altas exigencias académicas. Esto podría ser particularmente relevante en estudiantes de último año de secundaria, quienes enfrentan una mayor carga cognitiva y emocional.

Dado este contexto, surge la necesidad de investigar la relación entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje en los estudiantes de quinto grado de secundaria en una institución educativa pública de Huancayo. Comprender esta relación permitirá diseñar estrategias de intervención para mejorar la gestión del estrés y optimizar las prácticas de enseñanza, favoreciendo el rendimiento académico y el bienestar estudiantil.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje que predominan en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el estilo de aprendizaje pragmático en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el estilo de aprendizaje reflexivo en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el estilo de aprendizaje teórico en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024?
- ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el estilo de aprendizaje activo en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación entre relación entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje en los estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de Huancayo, 2024.

1.3.2. Objetivos Específicos

Determinar la relación entre estrés académico y estilo de aprendizaje reflexivo presente en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024.

Determinar la relación entre estrés académico y estilo de aprendizaje teórico presente en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024.

Determinar la relación entre estrés académico y estilo de aprendizaje activo presente en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024.

Determinar la relación entre estrés académico y estilo de aprendizaje pragmático presente en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024.

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis General

H0: Existe relación significativa entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje en los estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de Huancayo, 2024.

H1: No existe relación significativa entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje en los estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de Huancayo, 2024.

1.4.2. Hipótesis Específicas

H0: Existe relación entre el estrés académico y el estilo de aprendizaje reflexivo tiene relación significativamente en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública en Huancayo, 2024.

H1: No existe relación entre el estrés académico y el estilo de aprendizaje reflexivo tiene relación significativamente en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública en Huancayo, 2024

H0: Existe relación entre el estrés académico y estilo de aprendizaje teórico tiene relación significativamente en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024

H1: No existe relación entre el estrés académico y estilo de aprendizaje teórico tiene relación significativamente en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024.

H0: Existe relación entre el estrés y estilo de aprendizaje activo tiene relación significativamente en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024.

H1: No existe relación entre el estrés y estilo de aprendizaje activo tiene relación significativamente en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024.

H0: Existe relación entre el estrés y estilo de aprendizaje pragmático tiene relación significativamente en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024.

H1: No existe relación entre el estrés y estilo de aprendizaje pragmático tiene relación significativamente en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024.

1.5. Justificación e Importancia de la Investigación

1.5.1. Justificación

Esta investigación es relevante porque aborda una problemática actual y significativa en el ámbito educativo: el impacto del estrés académico en los estudiantes de quinto grado de secundaria. Este nivel educativo es crucial, ya que marca la transición hacia la educación superior, un proceso que implica altas exigencias académicas, como la preparación para exámenes de admisión y el cumplimiento de estándares académicos elevados. Comprender la relación entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje permitirá desarrollar estrategias que ayuden a mitigar el impacto negativo del estrés y a mejorar el desempeño académico.

Desde un enfoque teórico, este estudio se fundamenta en la teoría de la fortaleza mental de St. Clair y Thompson (2023) donde mencionan que al obtener fortaleza mental uno presenta la capacidad de mantenerse enfocado, resiliente y efectivo bajo presión. En el ámbito académico, se ha encontrado que una mayor fortaleza mental está asociada con un mejor rendimiento, siendo que al no tener un buen desarrollo en ello esto podría desfavorecer en varios ámbitos, siendo así que habría un incremento en el estrés y una baja de motivación en los individuos para alcanzar sus metas.

1.5.2. Importancia

Este estudio contribuye con el conocimiento en el campo de la psicología educativa, proporcionando evidencia sobre la correlación entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje. Los resultados podrán servir como base para diseñar programas de intervención y apoyo para estudiantes, docentes y familias, promoviendo un entorno académico más saludable y equitativo. Además, podrá guiar futuras investigaciones y la formulación de políticas educativas que prioricen el bienestar emocional de los estudiantes.

Siendo que la finalidad de la investigación será ofrecer recomendaciones prácticas para la implementación de estrategias pedagógicas y psicológicas que ayuden a los estudiantes a gestionar el estrés de manera efectiva, promoviendo un aprendizaje más eficiente y satisfactorio.

Capítulo II

Marco Teórico

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Locales

Larico y Rivera (2022) exploran la relación entre estrés académico y estilos de aprendizaje. Utilizando un enfoque básico y cuantitativo con diseño no experimental, para ello administraron la escala de afrontamiento (ACS) y el inventario Sisco a una muestra de 127 estudiantes. Los resultados revelan que la relación estadística significativa que tiene ambas variables es positiva, con un valor de ($p = 0.009$), indicando que a medida que aumenta el estrés académico, los estudiantes tienden a modificar sus estrategias de aprendizaje. Estos hallazgos sugieren que es necesario considerar el impacto del estrés en los procesos de aprendizaje y diseñar intervenciones que promuevan el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

Huincho (2020) analizó la relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Utilizando un enfoque cuantitativo de corte transversal con diseño descriptivo, el autor empleó el cuestionario Sisco a una muestra de 84 estudiantes de Huancayo, Los resultados revelaron una relación entre ambas variables ($p = 0.05$), indicando que el 32.2 % de los estudiantes presentan un estrés bajo y el 67.8 % un estrés moderado por lo tanto no se encontró estrés moderado en los estudiantes. En cuanto al rendimiento académico el 69 % presentan un nivel regular y el 23.8 % un nivel bajo y el 3.6 % excelente rendimiento. Este hallazgo sugiere que es importante considerar el impacto que tiene el estrés sobre el rendimiento académico que tiene cada estudiante.

Arroyo y Leandro (2020) investigaron el nivel de estrés académico según las reacciones físicas en estudiantes de cuarto semestre de enfermería. Utilizando un diseño no experimental,

cuantitativo, descriptivo simple y de corte transversal, los autores aplicaron el Inventario Sisco SV-24 de Barraza (2018) a una muestra de 33 estudiantes mediante un muestreo no probabilístico. Los resultados indicaron que el 87,9 % de los estudiantes presenta estrés académico, distribuidos en niveles bajo (9,1 %), medio (47,2 %) y alto (22,8 %) en cuanto a reacciones físicas.

Además, las reacciones psicológicas mostraron un nivel medio en el 52,8 % de los estudiantes, mientras que un 30,6 % y 8,3 % presentaron niveles bajo y alto, respectivamente. Por otro lado, las reacciones comportamentales evidencian un predominio del nivel alto en el 63,9 % de los casos, seguido por niveles medio (25 %) y bajo (2,8 %). Este estudio subraya la necesidad de intervenciones dirigidas a minimizar el estrés académico y sus manifestaciones.

La Torre (2021) examinó el afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una universidad privada en Huancayo. Utilizando un diseño no experimental, cuantitativo, descriptivo y comparativo básico, el autor aplicó el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE) a una muestra de 130 estudiantes del III y VIII ciclo de la facultad de Psicología. Los resultados indicaron que el 87,7 % de los estudiantes presenta un nivel medio de estrés, mientras que el 10 % presenta un nivel bajo. Este estudio resalta la importancia de identificar los niveles de estrés en la población estudiantil para desarrollar estrategias que favorezcan un afrontamiento efectivo y promuevan el bienestar emocional.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Coavoy (2019) investigó la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial de Juliaca. Utilizando un diseño no experimental de tipo correlacional, el autor aplicó el cuestionario Sisco con una escala tipo Likert a una muestra de 82 estudiantes. Los resultados revelaron una relación baja pero significativa ($\rho = 0.225$, $p = 0.042$) entre el

nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento. Se encontró que el 68 % presentaron un nivel moderado de estrés, mientras que el 59 % empleó estrategias de afrontamiento a un nivel promedio. Este estudio destaca la importancia de fomentar técnicas de afrontamiento más efectivas para mitigar los efectos del estrés académico en los estudiantes.

Rosas (2020) investigó la relación entre el nivel de resiliencia y el estrés académico en estudiantes de enfermería de VIII y IX ciclo en una universidad privada en el contexto de la pandemia por covid-19. Utilizando un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, descriptivo correlacional y de corte transversal, el autor aplicó el Inventario Sisco de estrés académico y la escala de resiliencia a una muestra de 115 estudiantes. Los resultados mostraron que el 30,4 % de los estudiantes presentaron un nivel bajo de estrés, mientras que el 98,3 % alcanzó un nivel alto de resiliencia. Además, se identificó una relación significativa entre las dimensiones de los estresores y la resiliencia ($p = 0.000$). Este estudio subraya la importancia de fortalecer la resiliencia en los estudiantes para mitigar los efectos del estrés académico en situaciones de alta demanda emocional.

Condorimay y Quiro (2019) investigaron el impacto del estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública en Juliaca. Utilizando un enfoque cuantitativo con diseño correlacional, aplicaron el Inventario Sisco y la escala de afrontamiento para adolescentes a una muestra de 99 estudiantes con edades entre 11 y 18 años. Los resultados mostraron una relación significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento ($\rho = 0.227, p = 0.024$). Sin embargo, no se encontró una relación significativa entre las estrategias generales de afrontamiento ($\rho = 0.142, p = 0.091$), excepto en la dimensión de reacciones comportamentales, que presentó una correlación significativa ($\rho = 0.253, p = 0.003$). Este estudio destaca que la reacción comportamental es un factor clave en la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en esta población.

Quispe (2019) investigó el nivel de estrés académico en los estudiantes de 4.º y 5.º grados del nivel secundario de la institución educativa Independencia Nacional en Puno. Utilizando un diseño cuantitativo, no experimental y de tipo diagnóstico, aplicó el Inventario Sisco de estrés académico a una muestra de 200 estudiantes. Los resultados indicaron que el nivel de estrés académico fue mayor en los alumnos de 4.º grado, quienes experimentaron estrés físico y emocional. Entre los síntomas físicos se destacan el insomnio, las pesadillas y la fatiga, mientras que en el ámbito emocional se observaron desgano para realizar labores escolares, angustia, ansiedad y problemas de concentración. Estos hallazgos confirmaron la hipótesis inicial del estudio, resaltando la necesidad de intervenciones para reducir el impacto del estrés académico en los estudiantes.

Pozo (2020) investigó la relación entre la motivación académica y los estilos de aprendizaje en estudiantes de la Universidad de Lima Norte. Utilizando un enfoque cuantitativo de tipo correlacional con diseño no experimental, aplicó el Cuestionario de Estilos de Aprendizaje (**Chaea**) a una muestra de 100 estudiantes. Los resultados revelaron una correlación moderada y significativa entre motivación académica y estilos de aprendizaje ($\rho = 0.705, p = 0.000$). Además, el 47 % de los participantes mostraron una motivación académica alta. Este estudio confirma la existencia de una relación significativa entre ambas variables, destacando la importancia de la motivación en los procesos de aprendizaje.

2.1.3. Antecedentes Internacionales

Peñaherrera (2022) investigó la incidencia de los estilos de afrontamiento y los niveles de estrés académico en escolares de Ecuador. Utilizando un enfoque cuantitativo de tipo analítico con diseño transeccional no manipulativo, aplicó el COPE de Carver et al. (1989) para evaluar los estilos de afrontamiento y el Inventario Sisco SV-21 de Barraza (2018) para medir el estrés académico en una muestra de 183 estudiantes de una unidad educativa ecuatoriana.

Los resultados indicaron que no existe una relación significativa entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento ($p = 0.627, \rho = 0.036$). Este estudio concluye que no hay evidencia de que niveles más altos de estrés influyen en los estilos de afrontamiento en el entorno académico.

Mena et al. (2019) investigaron los estilos de aprendizaje en estudiantes de ingeniería, específicamente en relación con el curso, rendimiento y género. Utilizando un diseño descriptivo, no experimental y de corte transversal, los autores aplicaron el cuestionario de Honey Alonso de estilos de aprendizaje (**Chaea**) a una muestra de 120 estudiantes universitarios de Pinar del Río (Cuba), de los cuales el 53.3 % eran mujeres y el 46.6 % hombres. Los resultados mostraron que el estilo reflexivo fue el más predominante, seguido por el estilo activo y pragmático. Además, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los estilos de aprendizaje entre los años académicos para los hombres, pero sí se identificó que los estilos reflexivo y teórico influyen más en el rendimiento académico de las mujeres. Estos hallazgos sugieren que los estilos de aprendizaje deben ser considerados como recursos didácticos para optimizar el proceso de enseñanza en la formación de los ingenieros.

Palacios (2019) describió los estilos de aprendizaje de los estudiantes de primaria de una institución educativa en la localidad indígena de Caimalito, Pereira (Colombia). Utilizando un diseño cuantitativo, no experimental y de tipo transversal, el autor aplicó el cuestionario **Chaea**-Júnior de Juan Francisco a una muestra de 23 estudiantes, entre los cuales el 34.7 % eran mujeres y el 65.2 % hombres. Los resultados mostraron que el estilo inteligente fue el más predominante, con un 74 %, seguido por el estilo común con un 65 %. En contraste, los estilos hipotéticos (61 %) y dinámico (57 %) presentaron una tasa considerablemente más baja. Estos hallazgos indican que, aunque no se encontraron distinciones significativas en la variable de

orientación de estilo de aprendizaje, se observó una inclinación predominante hacia los estilos inteligentes y realistas en esta población étnica.

Palacios y Rentería et al. (2020) caracterizan los estilos de aprendizaje en estudiantes de primaria. Utilizando un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y descriptivo transversal, aplicaron el cuestionario **Chaea** a una muestra de 180 estudiantes. Los resultados mostraron que el estilo reflexivo fue el más predominante, con un 73.9 %, seguido por el estilo teórico (60.9 %), el estilo activo (56.5 %) y el estilo pragmático (56.5 %). Los autores concluyeron que existe una tendencia hacia los estilos reflexivo y pragmático en la población estudiada.

Nakova y Romero (2019) investigaron las percepciones de los estudiantes en línea y los estilos de aprendizaje predominantes en el proceso colaborativo. Utilizando un diseño mixto, no experimental y transversal, los autores aplicaron la escala de estilos de aprendizaje (**Chaea**) y realizaron entrevistas semiestructuradas a una muestra de 215 docentes españoles seleccionados estadísticamente. Los resultados revelaron que un 70 % de los participantes prefieren analizar sus tareas de manera autónoma, un 75 % prefiere trabajar con otros que comparten intereses comunes, un 41 % destaca la relevancia del rol de los profesores en los procesos de aprendizaje y un 47 % presenta características de aprendizaje activo y reflexivo.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Estrés

Selye (1930) describió el estrés como una respuesta fisiológica que interrumpe el equilibrio homeostático del cuerpo. Este proceso involucra la secreción y supresión de diversas hormonas, así como la activación de estructuras específicas del sistema nervioso, con el objetivo de restablecer el equilibrio interno. Independientemente del tipo de estímulo estresante, ya sea una lesión física, temperaturas extremas o factores psicológicos, el organismo

responde de manera similar al estrés. En esta línea, Bensabat (1987) retoma la definición de Selye, quien lo describe como una respuesta inespecífica del organismo ante cualquier demanda, ya sea física, psicológica, emocional, positiva o negativa. Esta reacción biológica es uniforme y predecible, caracterizada por cambios mensurables en las secreciones hormonales responsables de las respuestas somáticas, funcionales y orgánicas.

Por otro lado, Lazarus y Folkman (1986) amplían la visión de Selye al señalar que el estrés es un fenómeno que no solo afecta al individuo de manera psicológica y fisiológica, sino que también tiene un componente colectivo, dada la interrelación de los humanos en la sociedad. A pesar de que las personas comparten exigencias similares, estas se traducen como estresores para cada individuo, de acuerdo con su evaluación cognitiva. Así, algunos perciben las exigencias como amenazas, mientras que otros las consideran oportunidades. Neidhardt et al. (1989) coinciden con esta perspectiva al señalar que el estrés, según Selye, provoca un deterioro y agotamiento acumulativo en el organismo. Cuando el estrés alcanza niveles excesivos debido a estímulos intensos, puede generar un estado de angustia que interfiere en la relación entre el cuerpo y la mente, dificultando la capacidad de responder adecuadamente a las exigencias diarias.

Melgosa (1995) por su parte, aborda el estrés desde una perspectiva más compleja, señalando que este fenómeno varía según la forma en que el individuo percibe y enfrenta las demandas del entorno. El estrés puede entenderse bajo tres aspectos clave: la reacción, el estímulo y la interacción. La reacción se refiere a cómo el cuerpo responde mediante cambios fisiológicos, emocionales y conductuales. El estrés como estímulo es visto como un desencadenante que provoca estas reacciones, mientras que la interacción se refiere a la relación entre las características del estímulo y los recursos personales con los que el individuo cuenta para afrontarlo. En este sentido, Melgosa (1995) también menciona que el estrés se manifiesta como un conjunto de reacciones físicas y psicológicas cuando una persona se

enfrenta a demandas que exceden su capacidad de respuesta, tanto a nivel físico como psicológico.

El impacto del estrés, según Rossi (2012), varía según la capacidad de adaptación del individuo. El estrés se define como una tensión interna generada por situaciones que ejercen presión sobre la persona, lo que exige que esta se adapte a las circunstancias. Cada individuo tiene un nivel diferente de tolerancia frente a estas tensiones. En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) también resalta que el estrés es una respuesta fisiológica que causa estados de preocupación y tensión mental, generados por situaciones difíciles que atraviesa la persona. El estrés tiene ciertos grados, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y otros estímulos, lo que marca el modo en que afecta nuestro bienestar físico o mental.

Más recientemente, la *American Psychological Association* (APA, 2023) enfatiza que el estrés es una sensación percibida de agotamiento, agobio y preocupación que puede afectar a cualquier persona en cualquier momento de su vida, independientemente de su género. Esta sensación puede dar lugar a problemas tanto psicológicos como físicos, acompañados de cambios en la conducta y el funcionamiento fisiológico. En cuanto a factores más específicos, Rodríguez et al. (2020) mencionan que existen factores como las demandas tecnológicas (por ejemplo, contar con equipos para conectarse a clases, requerimiento de cámaras, uso de aplicaciones, conexión a internet) y demandas académicas, que pueden generar mayores niveles de estrés, especialmente cuando el individuo no cuenta con los recursos necesarios para adaptarse a su entorno.

Finalmente, en esta investigación se define el estrés como una respuesta adaptativa y esencialmente psicológica frente a determinados eventos adversos. Mediante diversas actividades, se busca ayudar a las personas a hacer frente al estrés y restablecer el equilibrio perdido. Este estado de estrés constituye un cuadro complejo en la percepción que tiene la

persona de las situaciones difíciles que atraviesa, afectando su conducta. Diversos enfoques y estrategias, como las mencionadas por los autores citados, se proponen para hacer frente al estrés y mejorar el bienestar de los individuos.

2.2.2. Estrés Académico

El estrés académico es considerado como un fenómeno psicológico que se manifiesta como una respuesta del estudiante ante las demandas y exigencias del entorno educativo. Según Seyle (1956), el estrés se describe como un proceso fisiológico que atraviesa tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento. Estas etapas también se observan en el contexto académico, donde los estudiantes atraviesan un ciclo similar al enfrentar las exigencias escolares, como exámenes o proyectos importantes.

Lazarus y Folkman (1984) aportan una base teórica fundamental al estrés académico con su teoría del afrontamiento del estrés. Estos autores describen el estrés como un proceso transaccional entre el individuo y su entorno, en el que las demandas externas (estresores) superan los recursos del individuo para afrontarlas. Según esta teoría, el afrontamiento del estrés puede ser de dos tipos: centrado en el problema, que implica acciones para modificar o eliminar la fuente del estrés, y centrado en la emoción, que busca manejar las respuestas emocionales derivadas del estrés. En el contexto académico, los estudiantes suelen combinar ambos enfoques para gestionar la presión y las demandas educativas.

Barraza (2008) determina el estrés académico como un proceso sistémico que afecta tanto el bienestar físico como mental del individuo. Este proceso se desencadena por diversos factores, como la sobrecarga de tareas, los exámenes, las evaluaciones continuas y las altas expectativas académicas, lo que genera un desequilibrio emocional y conductual. Además, Barraza (2008) clasifica este estrés en tres dimensiones: física, psicológica y comportamental,

cada una de las cuales presenta síntomas específicos que reflejan el impacto del estrés en el estudiante.

Desde una perspectiva teórica, el modelo sistémico-cognitivo del estrés académico, propuesto por Barraza (2008), establece que el estrés académico sigue un ciclo que incluye tres componentes principales: input, procesamiento y output. El input corresponde a los estresores académicos, como el excedente de tareas y el tiempo escaso para cumplirlas. Durante el procesamiento, el estudiante experimenta síntomas físicos (cefalea, insomnio, fatiga), psicológicos (ansiedad, desconcentración, bloqueo mental) y comportamentales (aislamiento, inasistencias). Finalmente, el output representa las estrategias que el estudiante utiliza para afrontar estas demandas, como la planificación, la búsqueda de apoyo social o, en algunos casos, estrategias poco saludables como la procrastinación (Barraza, 2008).

En cuanto a las manifestaciones del estrés académico, Barraza (2014) lo clasifica en tres tipos: físico, psicológico y comportamental. En el aspecto físico, las manifestaciones incluyen aceleración del ritmo cardíaco, dolores de cabeza, taquicardia y problemas gástricos, generados por la liberación de adrenalina y noradrenalina. En el ámbito psicológico, el estrés afecta funciones cognitivas y emocionales, produciendo inquietud, tristeza, sensación de vacío, soledad, desconfianza, enojo, desmotivación y pensamientos negativos, lo que afecta directamente el rendimiento académico del estudiante.

Palacios (2013) destaca que tanto los factores internos (como la personalidad y la motivación) como los externos (como la carga de tareas, la competencia entre estudiantes y las altas exigencias de los docentes) influyen en la presión que experimentan los estudiantes. Estos factores pueden generar una sensación de angustia y ansiedad, afectando su estabilidad emocional y rendimiento académico. Rosales (2016) añade que los procesos emocionales y cognitivos desempeñan un rol clave en la experiencia del estrés académico, puesto que

determinan si el estudiante desarrolla actitudes positivas o si, por el contrario, experimenta altos niveles de estrés que impactan negativamente en su desempeño.

Zárate et al. (2017) refuerzan la idea de que el estrés académico es una respuesta natural ante las demandas educativas, pero advierten que, si no se gestiona adecuadamente, puede generar desequilibrio emocional y afectar tanto el bienestar personal como el rendimiento académico. Según estos autores, los estudiantes suelen recurrir a estrategias de afrontamiento para recuperar su estabilidad emocional, como la planificación del tiempo, el apoyo social o actividades recreativas.

En este contexto, Barraza (2018) destaca las estrategias de afrontamiento como fundamentales para la gestión del estrés académico. Los estudiantes emplean diversas estrategias para enfrentar el estrés, tales como la planificación y organización del tiempo, la búsqueda de apoyo social, el ejercicio físico y las técnicas de relajación. Sin embargo, algunos estudiantes recurren a estrategias poco saludables, como la procrastinación, el aislamiento o el uso de sustancias, lo que puede agravar el problema a largo plazo.

Dimensiones según la variable estrés académico.

Para esta investigación, en esta dimensión se usó el Inventario Sisco del Estrés Académico (Barraza, 2006) el cual se fundamenta en diversos modelos teóricos del estrés. Principalmente, sigue el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984), que conceptualiza el estrés como un proceso de evaluación cognitiva y afrontamiento. También se basa en la teoría del estrés de Seyle (1956), que describe el síndrome general de adaptación y sus efectos fisiológicos. Además, integra el modelo demanda-control de Karasek (1979) y el modelo de recursos y demandas de Bakker y Demerouti (2007), los cuales explican la interacción entre las exigencias académicas y los recursos disponibles. Siendo de esta manera que las dimensiones presentes son:

- **Estresores:** Los estresores académicos son aquellos factores que generan tensión o presión en los estudiantes, como la sobrecarga de tareas, los exámenes, las exposiciones en público, las evaluaciones continuas y el temor a fracasar. Estos factores afectan directamente el rendimiento académico y la percepción de autoeficacia del estudiante, haciéndolo que este se sienta abrumado y en algunos casos incapacitado para cumplir con sus responsabilidades académicas (Barraza, 2018).
- **Síntomas:** El estrés académico puede generar síntomas tanto a nivel físico como psicológico. Entre los más comunes están la ansiedad, el insomnio, dolores de cabeza, fatiga, problemas gastrointestinales y dificultades para concentrarse. Siendo así, en el nivel emocional, los estudiantes pueden experimentar irritabilidad, frustración, desmotivación y en casos más graves pueden presentar depresión o pensamientos negativos sobre sus capacidades (Psicología Científica, n. d.).
- **Estrategias de afrontamiento:** Los estudiantes utilizan diversas estrategias para afrontar el estrés académico. Algunas de las más comunes son la planificación y la organización del tiempo, así también, el estudiante va a buscar el apoyo social (ya sea de amigos o familiares), además, el ejercicio físico, la meditación y las técnicas de relajación también son algunas estrategias que llegan a emplear. Por otro lado, algunos estudiantes también recurren a estrategias poco saludables, como la procrastinación, el aislamiento o el uso de sustancias para reducir temporalmente la ansiedad, lo que a largo plazo agrava el problema (Psicología Científica, n. d.).

2.2.3. Aprendizaje

El aprendizaje ha sido un tema de interés central en el campo de la psicología a lo largo del siglo XX. García y Pascual (1994) destacan su importancia y evolución en los estudios académicos, subrayando que el aprendizaje ha sido objeto de diversas investigaciones a lo largo

del tiempo (p. 45). Este proceso no solo implica la adquisición de conocimientos, sino también la capacidad de adaptarse y responder a las exigencias del entorno educativo y social. Para Pozo (1996), el aprendizaje es fundamental para que los individuos interioricen e incorporen la cultura en la que están inmersos. Este proceso les permite no solo adquirir conocimientos, sino también formar parte de la comunidad cultural a la que pertenecen. Esta visión resalta la importancia del aprendizaje como un medio para la integración social y cultural.

Por otro lado, Calero (2003) argumenta que el aprendizaje facilita al estudiante la adquisición de habilidades y destrezas necesarias para buscar, comprender y tomar decisiones basadas en información relevante (p. 23). Esto sugiere que el aprendizaje no se limita a la acumulación de conocimientos, sino que implica el desarrollo de capacidades críticas para la vida diaria. Kolb (2005) propone un enfoque más estructurado del aprendizaje, afirmando que este proceso se organiza en cuatro fases: actuar, teorizar, reflexionar y experimentar. Estas etapas permiten al individuo trabajar la información adquirida de manera óptima, facilitando un ciclo continuo de mejora y adaptación.

En una perspectiva más amplia, Alonso et al. (2008) explican que el aprendizaje es un proceso íntegro, en el cual las acciones de los estudiantes se transforman en respuesta a estímulos externos. Esta definición ha sido objeto de controversia, ya que diversos autores debaten si el aprendizaje debe entenderse como un proceso dinámico o como un producto que refleja los cambios derivados de la experiencia o la práctica (pp. 17-18). Además, Schunk (2012) menciona que el aprendizaje implica un cambio duradero en la conducta o en la capacidad de actuar de una manera determinada. Este cambio es el resultado directo de la práctica y la experiencia acumulada, lo que subraya el carácter transformador del aprendizaje (p. 3).

Finalmente, Zarzar (2019) menciona que el aprendizaje es la disposición del alumno para aprender y constituye una condición para que el aprendizaje sea significativo. Si el

estudiante carece de interés básico, el aprendizaje no podrá darse de manera significativa, ya que el alumno estudiará por obligación y aprenderá únicamente lo necesario. En este sentido, los autores coinciden en que el aprendizaje no solo se limita a la adquisición de conocimientos, sino que implica un proceso de adaptación y transformación personal, mediante el cual el individuo desarrolla habilidades y destrezas que le permiten integrarse y participar activamente en su entorno.

2.2.4. Estilos de Aprendizaje

Los estilos de aprendizaje han sido ampliamente abordados en la psicología educativa como una forma de explicar las diferencias individuales en la manera en que las personas adquieren, procesan y retienen información. Según Vygotsky (1978), el aprendizaje no ocurre de manera aislada, sino que está profundamente influenciado por el contexto social y las interacciones interpersonales. Este enfoque sugiere que los estilos de aprendizaje pueden moldearse mediante las experiencias culturales y las dinámicas sociales, reforzando la influencia del entorno familiar y escolar en la formación de los estudiantes.

Por su parte, Gardner (1983) introduce la teoría de las inteligencias múltiples, que, aunque no se centra directamente en los estilos de aprendizaje, proporciona una base para comprender las diferencias individuales en el aprendizaje. Gardner identifica 8 tipos de inteligencia, como la lingüística, espacial, lógico-matemática y musical, entre otras. Esta teoría destaca que los métodos de enseñanza deben adaptarse a las habilidades predominantes de cada individuo para maximizar su potencial de aprendizaje.

Honey y Mumford (1986) propusieron una clasificación de los estilos de aprendizaje en cuatro categorías principales: activo, reflexivo, teórico y pragmático. Estos estilos representan diferentes preferencias en la manera de interactuar con el aprendizaje. Por ejemplo, los estudiantes con un estilo activo tienden a involucrarse de manera práctica y entusiasta,

mientras que los reflexivos prefieren observar y analizar antes de actuar. Los teóricos se enfocan en integrar conceptos dentro de un marco lógico y estructurado; por último, los pragmáticos destacan en la aplicación práctica de las ideas.

Kolb (1984, citado en Alonso et al., 2007) desarrolló la teoría del aprendizaje experiencial, que propone que el aprendizaje es un proceso cíclico compuesto por cuatro fases: experiencia concreta, observación reflexiva, conceptualización abstracta y experimentación activa. Según este modelo, las personas tienden a desarrollar preferencias hacia una o varias de estas etapas, lo que se traduce en diferentes estilos de aprendizaje. Kolb además, enfatiza que el aprendizaje efectivo ocurre cuando los individuos pueden integrar y equilibrar estas fases según las demandas del entorno.

Anderson (2001) refiere que el aprendizaje, es un mecanismo por el cual los organismos y que este puede adaptarse a un ambiente lleno de cambios. Además, Quiroga y Rodríguez (2002) señalan que los estilos de aprendizaje reflejan diferencias cualitativas y cuantitativas individuales en la forma mental, fruto de la integración de los aspectos cognitivos y afectivos. Por lo tanto, determinan que la forma en que el aprendizaje percibe, atiende y recuerda, cómo en general se hacen las cosas, dependerá de cada individuo en cómo logró comprender las cosas que percibe o logren recordar y aplicarlo en su momento adecuado. Por otro lado, Gallego y Ongallo (2003) señalan que el aprendizaje no es exclusivo de docentes, pedagogos o especialistas en educación, sino que forma parte de la experiencia de todas las personas, ya que en algún momento de sus vidas comparten y transmiten sus conocimientos a otros.

Alonso et al. (2008) enfatizan que los estilos de aprendizaje no son categorías rígidas, sino tendencias flexibles que pueden variar dependiendo de las circunstancias. Según estos autores, «el estilo de aprendizaje es una manera particular que tiene un sujeto para percibir, procesar y retener la información» (p. 32). Esto implica que los estudiantes pueden combinar diferentes estilos dependiendo de las tareas o contextos específicos, lo que resalta la

importancia de adaptar las estrategias educativas para abordar las necesidades individuales de los estudiantes.

Siendo así, que estos estilos de aprendizaje: «activo, teórico, reflexivo y pragmático», que estamos tomando como principal en nuestra investigación ayudan a las personas a procesar y asimilar la información de manera más eficiente:

Dimensiones según la variable estilos de aprendizaje.

Para dicha variable se usa el Cuestionario Honey-Alonso de Estilos de Aprendizaje (**Chaea**) (Honey y Alonso, 1994), el cual se basa en la teoría del aprendizaje experiencial de Kolb (1984), quien propone que el aprendizaje es un proceso cíclico compuesto por la experiencia concreta, la observación reflexiva, la conceptualización abstracta y la experimentación activa. Este modelo fue adaptado por Honey y Mumford (1986), quienes identificaron cuatro estilos de aprendizaje: activo, reflexivo, teórico y pragmático. Además, el **Chaea** se relaciona con la teoría del procesamiento de la información de Craik y Lockhart (1972), que sugiere que la profundidad del procesamiento influye en la retención del conocimiento, y con la teoría sociocultural de Vygotsky (1978), que enfatiza la importancia del contexto y la interacción en el aprendizaje. Siendo que las dimensiones son:

- **Activos:** Los individuos de este estilo son aquellos que prefieren involucrarse en la acción. Es decir, se sienten cómodos explorando nuevas experiencias y enfrentando a situaciones con entusiasmo y energía. Según Kumon (2023), estos aprendices tienen una «mente abierta», dispuestos a actuar rápidamente y aprender mediante la experiencia directa, sin detenerse demasiado en la reflexión. Les gusta el dinamismo y la experimentación, además, no temen probar nuevas ideas, incluso si no están completamente preparados para ello. Por otro lado, como señalan Honey y Mumford (1986), tienden a involucrarse sin reservas y a abordar los problemas con un enfoque práctico.

- **Reflexivos:** Las personas con el estilo reflexivo prefieren observar y analizar desde diferentes perspectivas antes de tomar decisiones. Puesto a que son personas prudentes, que recopilan información y evalúan diversas opciones antes de actuar, como lo menciona Kumon (2023). Además, suelen ser cautelosos y no se apresuran en sus conclusiones, lo que les permite defender sus ideas con argumentos bien fundamentados. Para ellos, el aprendizaje es un proceso que requiere tiempo y reflexión, ya que disfrutan escuchando diversas opiniones antes de formar una propia, Alonso et al. (1994).
- **Teóricos:** Aquellos con un estilo teórico tienden a integrar sus observaciones dentro de un marco conceptual lógico y coherente. Ya que se caracterizan por su preferencia por el análisis y la síntesis, buscando siempre una comprensión profunda de los conceptos que estudian (Periplos en Red, 2011). Así también, son perfeccionistas y detallistas, les gusta seguir un enfoque estructurado y metódico en su aprendizaje. Los teóricos valoran la objetividad y la racionalidad, integrando ideas complejas en teorías claras y bien definidas, lo que los hace aptos para aprender en contextos académicos donde se requieren habilidades de razonamiento lógico (Honey y Mumford, 1986).
- **Pragmáticos:** Los pragmáticos sobresalen en la aplicación práctica de las ideas. Es decir, disfrutan experimentando con nuevos conceptos y siempre están buscando maneras de mejorar las cosas en el mundo real (Kumon, 2023). Para ellos, el aprendizaje solo tiene sentido cuando pueden aplicarlo a situaciones prácticas, sino que los lleva a preferir tareas que les permitan probar y experimentar sus teorías. Se sienten más cómodos cuando las ideas son útiles y aplicables, además, tienden a ser personas impacientes que buscan resultados inmediatos (Alonso et al., 1994).

2.3. Definición de Términos Básicos

2.3.1. Estrés

El término estrés se entiende como una respuesta del organismo ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Según Selye (1956), «el estrés es la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda» (p. 137). Esta reacción puede ser positiva, al promover la adaptación, o negativa, cuando se vuelve crónica y afecta la salud física y mental.

Tipos de estrés:

- **Estrés agudo:** Es un tipo de estrés de poca duración pero que tiene un efecto de shock emocional.
- **Estrés crónico:** Es un tipo de estrés algo poco débil ya que es de prolongación duradera que no se puede dejar de tener.
- **Estrés físico:** Es aquel en donde las personas no pueden desempeñarse de una manera correcta por el cambio de cambio o el cambio de rutina diaria, esto se interpone en los sentidos, por ejemplo, en la circulación o en la respiración, puede dañar gravemente la salud del individuo

2.3.2. Aprendizaje

El término aprendizaje se refiere a la fase, mediante el cual, los individuos adquieren conocimientos, habilidades, actitudes o valores como resultado de experiencias o interacción con su entorno. Según Mayer (2002), «el aprendizaje es un cambio relativamente permanente en el conocimiento o comportamiento debido a la experiencia» (p. 4). Este proceso es fundamental para el desarrollo humano, ya que permite la adaptación y el crecimiento a lo largo de la vida.

Tipos de estilos de aprendizaje:

- **Activo:** Aprenden mejor mediante la experimentación directa y la participación activa en actividades.
- **Reflexivo:** Prefieren observar, reflexionar y analizar antes de actuar.
- **Teórico:** Se enfocan en comprender los conceptos y principios subyacentes, buscando una base lógica y coherente.
- **Pragmático:** Prefieren aplicar el conocimiento de manera práctica para resolver problemas concretos.

2.4. Matriz de Consistencia

Siguiente página

Tabla 1

Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Diseño metodológico
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje que predominan en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el estilo de aprendizaje pragmático en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el estilo de aprendizaje reflexivo en los estudiantes del 5.º grado</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre relación entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje en los estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de Huancayo, 2024.</p> <p>Objetivos específicos Determinar la relación entre estrés académico y estilo de aprendizaje reflexivo presente en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024.</p> <p>Determinar la relación entre estrés académico y estilo de aprendizaje teórico presente</p>	<p>Hipótesis general H0: Existe relación significativa entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje en los estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de Huancayo, 2024.</p> <p>H1: No existe relación significativa entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje en los estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa pública de Huancayo, 2024.</p> <p>Hipótesis específicas H0: Existe relación entre el estrés académico y el estilo de aprendizaje reflexivo</p>	<p>Variable 1: Estrés académico</p> <p>Variable 2: Estilos de aprendizaje</p>	<p>Variable 1: • Estresores • Síntomas • Estrategias de afrontamiento</p> <p>Variable 2: • Activo • Reflexivo • Teórico • Pragmático</p>	<p>Enfoque: cuantitativo Tipo: básico Nivel: correlacional Diseño: no experimental</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph TD M --> Ox M --> Oy Ox --- r --- Oy </pre> </div> <p>Población y muestra: La muestra de esta presente investigación está conformada por 135 estudiantes de 5.º grado del nivel secundario de una institución educativa pública en Huancayo.</p> <p>Instrumentos: Se llegó a utilizar el Inventario Sisco para el</p>

<p>del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el estilo de aprendizaje teórico en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estrés académico y el estilo de aprendizaje activo en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024?</p>	<p>en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024.</p> <p>Determinar la relación entre estrés académico y estilo de aprendizaje activo presente en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024.</p> <p>Determinar la relación entre estrés académico y estilo de aprendizaje pragmático presente en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024.</p>	<p>tiene relación significativamente en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública en Huancayo, 2024.</p> <p>H1: No existe relación entre el estrés académico y el estilo de aprendizaje reflexivo tiene relación significativamente en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública en Huancayo, 2024</p> <p>H0: Existe relación entre el estrés académico y estilo de aprendizaje teórico tiene relación significativamente en los estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024</p> <p>H1: No existe relación entre el estrés académico y estilo de aprendizaje teórico tiene</p>	<p>estrés académico en los estudiantes de la institución.</p> <p>Se llegó a utilizar el cuestionario Chaea, para así poder identificar los estilos de aprendizaje en los estudiantes.</p> <p>Técnica de análisis: SPSS.</p>
--	--	--	--

relación significativamente
en los estudiantes del 5.º
grado del nivel secundario
en una institución educativa
pública de Huancayo, 2024.

H0: Existe relación entre el
estrés y estilo de aprendizaje
activo tiene relación
significativamente en los
estudiantes del 5.º grado del
nivel secundario en una
institución educativa pública
de Huancayo, 2024.

H1: No existe relación entre el
estrés y estilo de aprendizaje
activo tiene relación
significativamente en los
estudiantes del 5.º grado del
nivel secundario en una
institución educativa pública
de Huancayo, 2024.

H0: Existe relación entre el
estrés y estilo de aprendizaje
pragmático tiene relación
significativamente en los
estudiantes del 5.º grado del

nivel secundario en una
institución educativa pública
de Huancayo, 2024.

H1: No existe relación entre
el estrés y estilo de
aprendizaje pragmático tiene
relación significativamente
en los estudiantes del 5.º
grado del nivel secundario en
una institución educativa
pública de Huancayo, 2024.

Capítulo III

Metodología

3.1. Metodología de la Investigación

3.1.1. Enfoque de la Investigación

La investigación utilizó un enfoque cuantitativo, por lo que, se basó en realizar el análisis de hechos observables, pues se recopiló y analizó la información de distintas fuentes. (Hernández et al., 2014). Así también, se hizo una recolección de datos, para analizar los datos obtenidos y posteriormente contestar las preguntas de investigación, se fijó la hipótesis y se determinaron las variables; se examinaron las mediciones y los instrumentos que se utilizaron.

3.1.2. Tipo de Investigación

La investigación fue de tipo básico, puesto que «el propósito de la investigación básica es ampliar el conocimiento científico, sin buscar aplicaciones prácticas inmediatas» (Hernández et al., 2014, p. 5).

3.1.3. Nivel de Investigación

El nivel de investigación fue correlacional, ya que «examina las relaciones entre dos o más variables, sin intentar influir o manipularlas» (Hernández et al., 2018, p. 119). Siendo así que se buscó la relación que existe entre las dos variables que llegan a afectar el rendimiento académico de los estudiantes y que estén pasando algún tipo de problema cognitivo.

3.1.4. Diseño de la Investigación

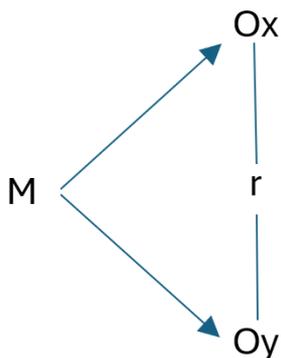
Esta investigación fue de tipo no experimental. Según Unamuno (2020) al trabajar en una investigación con un tipo no experimental, quien dirige la investigación no tiene control

de las variables dependiente e independiente, es por lo que esta se considera ordenada y empírica (p. 12).

Por lo que en esta investigación se utilizó el siguiente diseño:

Figura 1

Diseño de investigación



M: muestra de estudiantes

Ox: medición de la variable estrés académico

R: relación entre las variables estrés académico y estilos de aprendizaje

Oy: medición de la variable estilos de aprendizaje

Siendo así, de corte transversal, porque, la evaluación se realizó en un solo momento.

Ya que, este trabajo de investigación describe el nivel de estrés académico y el estilo de aprendizaje predominante en los estudiantes del 5.º ciclo de nivel secundario.

3.2. Población, Muestra y Selección de la Muestra

3.2.1. Población

«La población o grupo de individuos es una agrupación de casos que concuerdan con un cumulo de determinados detalles en común» (Hernández et al., 2014, p. 154). Una población representa a todos los individuos que serán objeto de estudio y cada uno de ellos manifiestan características similares. Siendo que en la presente investigación la población estuvo

compuesta por 161 estudiantes femeninas de la institución educativa pública de Huancayo en la que se realizó este estudio.

3.2.2. Muestra

A partir del muestreo probabilístico, en donde el parámetro P = tamaño de muestra; N = población; K = nivel de confianza; e = margen de error; p = variabilidad positiva y q = variabilidad negativa; donde todo resultó una muestra de 135 estudiantes de una institución educativa pública del 5.º grado de secundaria de Huancayo, 2024.

Ya que la muestra según Hernández et al. (2014) es un subgrupo de la población o universo (p. 171).

3.3. Proceso de Recopilación de Datos

Para la recolección de datos se siguió un proceso estructurado que incluye los siguientes pasos:

- **Solicitud de permiso institucional:** Se gestionó la autorización de la institución educativa seleccionada, explicando claramente el propósito y los objetivos de la investigación para obtener el permiso necesario para la aplicación de las pruebas y cuestionarios.
- **Aprobación ética:** El proyecto fue revisado por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Continental, asegurando que cumpliera con los criterios éticos estipulados para garantizar el respeto hacia los sujetos de estudio.
- **Obtención de consentimientos y asentimientos informados:**
 - Se envió el consentimiento informado a los padres de familia, proporcionándoles información detallada sobre los objetivos, procedimientos y alcances del estudio, con el fin de obtener su autorización.

- Posteriormente, se presentó el asentimiento informado a los estudiantes, explicando en términos claros su participación en la investigación, antes de que respondieran los cuestionarios.
- **Aplicación de cuestionarios:**
 - Las técnicas empleadas para la recopilación de datos incluyeron el uso de cuestionarios estructurados y pruebas psicológicas, seleccionados en función de los objetivos de la investigación.
 - Durante la aplicación, el equipo de investigación estuvo presente en las aulas, en las horas previamente asignadas por la dirección de la institución, para resolver cualquier duda que surgiera entre los participantes.

3.4. Técnicas de Recopilación de Datos

Para esta investigación las técnicas empleadas para la obtención de datos fueron:

- Cuestionarios estructurados: Se diseñaron para medir los niveles de estrés académico y los estilos de aprendizaje de los estudiantes.
- Pruebas psicológicas: Herramientas validadas y estandarizadas que evaluaron específicamente las variables de interés, garantizando confiabilidad y validez en los resultados.

3.5. Técnicas de Procesamiento de Análisis de Datos

Para este estudio investigativo, se utilizó el *software* estadístico más empleado para este tipo de estudios, el cual viene a ser el SPSS, para ello se recolectó toda la información de las variables de estudio con el instrumento aplicado; todo ello con la finalidad de constatar la fiabilidad del instrumento que se aplicó a los alumnos, donde se obtuvo los resultados si el alumno tiene estrés académico como también el tipo de estilos de aprendizajes que dominan.

En un primer momento se determinaron los estadísticos descriptivos como la normalidad y dispersión. Luego se realizó el procesamiento inferencial con Spearman, puesto que esto midió la correlación entre las variables.

3.6. Criterios de Inclusión y Exclusión

3.6.1. Criterios de Inclusión

- Estudiantes pertenecientes y matriculados en el 5.º grado de secundaria de la institución pública en el 2024.
- Alumnas que asisten en la fecha de evaluación (septiembre).
- Alumnas que aceptaron la aplicación de los instrumentos.

3.6.2. Criterios de Exclusión

- Estudiantes que no pertenezcan al 5.º grado de secundaria de la institución educativa pública en el 2024.
- Estudiantes que presenten algún tipo de problemas de visión, auditivas o algún tipo de retraso mental o trastorno psicológico cognitivo.
- Alumnas que falten el día en el que se realizó la aplicación de la prueba para la investigación.

3.7. Instrumentos: Ficha Técnica (Validez y Confiabilidad hecha en Perú)

3.7.1. Instrumento Sistémico Cognoscitivista Sisco.

Para el estudio, el instrumento con el que se recolectó los datos para la variable de Estrés académico es el Inventario Sistémico Cognoscitivista Sisco, el cual consta de 31 ítems, siendo que se aplica en el área educativa, con el fin de evaluar las reacciones que pasan los escolares ante los estudios.

- **Nombre:** Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico Sisco
- **Autor:** Arturo Barraza Macías
- **Procedencia:** México
- **Población:** Estudiantes del 1.º al 5.º de secundaria
- **Objetivo:** Evaluar el estrés académico que pasan los estudiantes, también los tipos de reacciones que pasan ya sean reacción física, psicológica y comportamentales.
- **Administración:** Individual o grupal
- **Duración:** 10 minutos
- **Ítems:** 31 ítems distribuidos en un escalamiento de tipo Likert de 1 al 5
- **Ámbito de aplicación:** Educativo
- **Validez y Confiabilidad:** El Inventario de Estrés Académico (Sisco) se adapta a diferentes contextos y segmentos de la población estudiantil, ya que goza de adecuadas propiedades psicométricas. Ruiz y Barraza-Macías (2020) Validaron la segunda versión del inventario (Sisco SV - 21), donde se llegó a aplicar en la población de estudiantes en el Perú, luego de realizar un análisis factorial exploratorio y su confiabilidad por conciencia interna, para luego llegar a lograr su validez y fiabilidad en la nueva versión SV21 y así medir el estrés académico en el contexto. Cabellos (2020) llegó a realizar una adaptación del inventario Sisco con la autoría de Barraza (2007) en una muestra de estudiantes universitarios piuranos, quien logró someter al inventario a una revisión de 8 jueces, donde logró realizar un análisis factorial exploratorio donde obtuvo los valores admisibles del indicador KMO y de la prueba de Barletta, así mismo logra demostrar la validez y fiabilidad del instrumento en los dichos estudiantes.
- **Dimensión:** física, psicológica, comportamentales

3.7.2. Instrumento de Escala de Afrontamiento

Para el estudio, el instrumento con el que se recolectó los datos para la variable de Estilos de aprendizaje es el Cuestionario Honey - Alonso de estilos de aprendizaje, el cual consta de 80 ítems, siendo que se aplica en el área educativa, con el fin de evaluar los distintos tipos de aprendizaje para poder optar por una mejor estrategia en la enseñanza.

- **Nombre:** Cuestionario Honey – Alonso de estilos de aprendizaje
- **Autores:** Catalina Alonso y Peter Honey
- **Procedencia:** España
- **Población:** Estudiantes de 1ro al 5.º año de secundaria
- **Objetivo:** Analizar los estilos de aprendizaje activo, reflexivo, teórico y pragmático como una estrategia para ajustar las planificaciones didácticas en las distintas asignaturas
- **Administración:** individual o grupal
- **Duración:** 40 minutos aproximadamente
- **Ítems:** 80 ítems: En una escala de Más (+) Menos (-)
- **Ámbito de aplicación:** educativo
- **Validez y confiabilidad:** El cuestionario **Chaea** tiene como objetivo identificar las preferencias de los estudiantes en relación con su estilo de aprendizaje predominante. Hernández (2019) llevó a cabo un estudio en colegios de Perú con bajos niveles de rendimiento académico, en el que aplicó el cuestionario **Chaea**. Los resultados indicaron que el estilo de aprendizaje más frecuente entre los estudiantes fue el pragmático, seguido del teórico. Por su parte, Cappella (2021) señala que este cuestionario puede aplicarse tanto de manera individual como colectiva y está diseñado para evaluar a estudiantes universitarios y escolares. Su validación se realizó mediante procesos estadísticos, incluyendo análisis factorial, y su confiabilidad fue determinada

mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo valores de 0.62 para el estilo activo, 0.72 para el reflexivo, 0.65 para el teórico y 0.58 para el pragmático.

- **Dimensión:** activo, reflexivo, teórico y pragmático

3.8. Aspectos Éticos Considerados

El proyecto fue evaluado por el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Continental para su aprobación, garantizando que cumple con los estándares éticos requeridos para su desarrollo.

Además, en el estudio, se asegura el cumplimiento de la **consideración ética 8.4 de la RM N.º 233-2020-Minsa**, la cual establece que «los investigadores tienen la responsabilidad de proteger la privacidad y la confidencialidad de la información obtenida de los participantes, así como garantizar el uso adecuado y ético de los datos recolectados».

Adicionalmente, se tomaron las siguientes medidas éticas:

- Se solicitaron los permisos correspondientes a la institución educativa donde se llevará a cabo la investigación, asegurando su respaldo y participación institucional.
- Se obtuvo los consentimientos informados de los padres o tutores legales, así como los asentimientos informados de los estudiantes participantes, explicando claramente los objetivos, procedimientos y posibles implicaciones del estudio.
- Se garantizó la confidencialidad de los participantes y de la información obtenida durante la ejecución del estudio.
- Se cumplió con los principios de integridad científica y conducta responsable en investigación.
- Se respetaron las normas nacionales e internacionales de ética en investigación aplicables, asegurando un trato digno y respetuoso hacia todos los involucrados.

- Los integrantes del equipo de investigación están capacitados en ética de la investigación con seres humanos y cuentan con el entrenamiento necesario para garantizar un manejo adecuado de las situaciones éticas que puedan surgir.

3.9. Operacionalización de Variables

Siguiente página

Tabla 2

Matriz operacional de la variable 1 - estrés académico

Variable del estudio: Estrés académico			
Conceptualización de la variable:			
El estrés académico es un proceso psicológico que ocurre en tres fases. Primero, el estudiante se enfrenta a diversas demandas académicas que percibe como desafiantes o abrumadoras. Luego, estas exigencias generan un desbalance en su bienestar, lo que puede manifestarse en síntomas físicos, emocionales o cognitivos. Finalmente, el estudiante busca maneras de enfrentar y manejar el estrés con distintas estrategias para recuperar su equilibrio. (Barraza, 2018, pp. 274-275).			
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Estresores	Competitividad grupal, sobrecarga de tarea, exceso de responsabilidad, ambiente físico desagradable, problemas conflictivos dentro de aula (asesores y compañeros), evaluaciones y tipo de trabajos.	3.1 al 3.15	Likert
Síntomas	Grado físico, grado psicológico y comportamental	4.1 al 4.15	<ul style="list-style-type: none"> • De 0 % al 48 % grado leve • De 49 % al 60 % grado moderado. • Del 61 % al 100 % grado severo.
Estrategias de Afrontamiento	Factores externos e internos	5.1 al 5.15	

Inventario Sisco SV-21 (2018).

Tabla 3

Matriz operacional de la variable 2 - estilos de aprendizaje

Variable del estudio: Estilos de Aprendizaje			
Conceptualización de la variable:			
Honey y Alonso (1999) explican que cada estudiante tiene su propia manera de aprender, lo que influye en cómo organiza la información, comprende conceptos, resuelve problemas y elige cómo representarlos. Algunas personas aprenden mejor viendo, otras escuchando y otras mediante el movimiento. Estas diferencias individuales son clave en los procesos de enseñanza y aprendizaje, ya que cada persona capta y procesa la información de forma única.			
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Activo	Animador, improvisador, descubridor, arriesgado y espontáneo.	13, 27, 41, 43, 51	El cuestionario está estructurado en cuatro dimensiones y utiliza una escala de medición dicotómica, donde las respuestas pueden ser negativas o positivas. La clasificación de los estilos de aprendizaje se distribuye en tres niveles según la puntuación obtenida:
Reflexivo	Observador, recopilador, paciente, cuidadoso, detallista, investigador y asimilador.	10, 18, 32, 34, 39, 44, 49, 63, 65, 69, 70	
Teórico	Metódico, lógico, objetivo, crítico y estructurado.	17, 29, 50, 64, 78	

Pragmático	Experimentador, práctico, directo, eficaz y realista.	40, 52, 57, 68	Activo: Alto (3 - 4): Bajo (0 - 1), Moderado (2 - 3), Alto (3 - 4). 2. Reflexivo: Bajo (0 - 3), Moderado (4 - 7), Alto (8 - 11). Teórico: Bajo (0 - 1), Moderado (2 - 3), Alto (3 - 4). 4. Pragmático: Bajo (0 - 1), Moderado (2), Alto (3 - 4)
------------	---	----------------	--

Fuente: Adaptada de Honey- Alonso (2011)

Capítulo IV

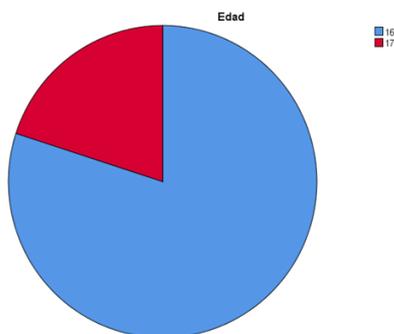
Resultados y Discusión

4.1. Resultados Descriptivos

Se aplicaron los instrumentos de recolección de datos a una muestra de 135 estudiantes, pertenecientes en su totalidad al sexo femenino. En cuanto a la distribución etaria, 108 estudiantes tienen 16 años, mientras que 27 estudiantes tienen 17 años.

Figura 2

Gráfico de porcentaje de edades

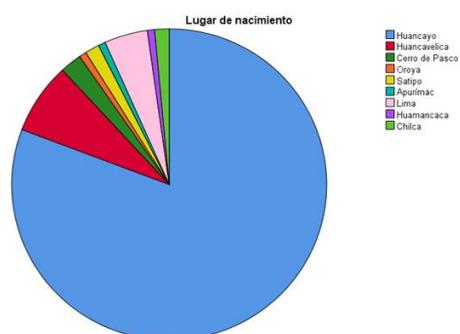


En términos de agrupación por secciones, la distribución es la siguiente: 22 estudiantes pertenecen al 5.º «A», mientras que 23 estudiantes al 5.º «B», 22 estudiantes al 5.º «C», 22 estudiantes al 5.º «D», 24 estudiantes al 5.º «E» y 22 estudiantes pertenecen al 5.º «F».

Por otro lado, con respecto al lugar de nacimiento, se observa que la mayoría de las estudiantes nacieron en Huancayo (114), mientras que 10 de las estudiantes provienen de Huancavelica, 6 de Lima, 3 de Cerro de Pasco, 1 estudiante de Oroya y 1 estudiante de Satipo.

Figura 3

Gráfico de porcentaje de lugar de nacimiento



4.2. Variable 1: Estrés Académico

Con respecto a la variable 1: Estrés académico, de los 135 estudiantes, el 7.4 % presenta un grado leve de estrés académico, el 63 % un grado moderado y el 29.6 % un grado severo.

De los estresores en la población evaluada, el 6.7 % de los estudiantes presenta un grado leve de estresores, el 56.3 % un grado moderado y el 37 % un grado severo. Con respecto a los síntomas, el 18.5 % de los estudiantes presenta un grado leve de síntomas, el 57 % un grado moderado y el 24.4 % un grado severo. Y de las estrategias de afrontamiento, el 8.9 % de los estudiantes muestra un grado leve de estrategias de afrontamiento, el 77.8 % un grado moderado y el 13.3 % un grado severo.

Figura 4

Gráfico de barras de las dimensiones de estrés académico



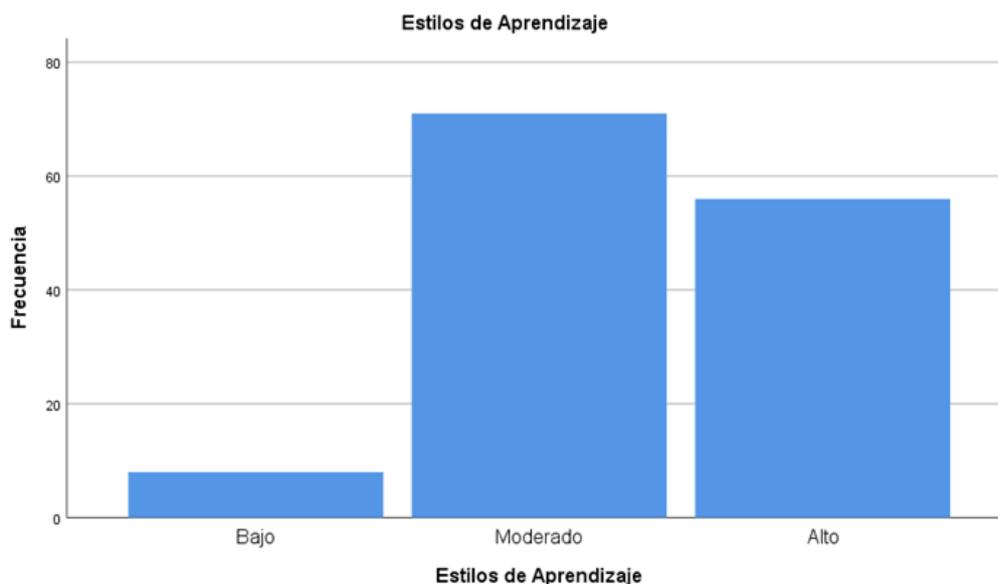
4.3. Variable 2: Estilos de Aprendizaje

En la variable 2: Estilos de aprendizaje, el 5.9 % de los estudiantes evaluados presenta un estilo de aprendizaje bajo, el 52.6 % un estilo moderado y el 41.5 % un estilo alto.

Así también, dentro del estilo de aprendizaje reflexivo, el 8.1 % de los estudiantes presenta un nivel bajo en el estilo de aprendizaje reflexivo, el 40 % un nivel moderado y el 51.9 % un nivel alto. Con respecto al estilo de aprendizaje teórico el 7.4 % de los estudiantes presenta un nivel bajo en el estilo de aprendizaje teórico, el 52.6 % un nivel moderado y el 40 % un nivel alto. Por otro lado, en el estilo de aprendizaje activo, el 14.1 % de los estudiantes evaluados presenta un nivel bajo en el estilo de aprendizaje activo, el 71.9 % un nivel moderado y el 14.1 % un nivel alto. Y en el estilo de aprendizaje pragmático, el 4.4 % de los estudiantes evaluados presenta un nivel bajo en el estilo de aprendizaje pragmático, el 64.4 % un nivel moderado y el 31.1 % un nivel alto.

Figura 5

Gráfico de barras de las dimensiones de estilos de aprendizaje



4.4. Análisis Inferencial

4.4.1. Prueba de Normalidad

Tabla 4

Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov y Shapiro-Wilk para estilos de aprendizaje y estrés académico

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estilos de aprendizaje	,311	135	,000	,742	135	,000
Reflexivo	,328	135	,000	,737	135	,000
Teórico	,304	135	,000	,754	135	,000
Activo	,359	135	,000	,709	135	,000
Pragmático	,380	135	,000	,703	135	,000
Estrés académico	,356	135	,000	,736	135	,000
Estresores	,326	135	,000	,745	135	,000
Síntomas	,292	135	,000	,792	135	,000
Estrategias de afrontamiento	,404	135	,000	,642	135	,000

En la tabla se muestran los resultados de la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov aplicada a varias variables, como estilos de aprendizaje, dimensiones de aprendizaje (reflexivo, teórico, activo, pragmático), así como factores relacionados con el estrés académico (estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento), en una muestra de 135 estudiantes.

Todos los valores de significación (p) son .000, lo que indica que son menores a 0.05. Esto significa que, para todas las variables evaluadas, se rechaza la hipótesis nula de que los datos siguen una distribución normal. Por tanto, se aplica la prueba no paramétrica de rho de Spearman.

4.4.2. Estadístico de Correlación

Tabla 5

Correlación de Spearman entre estrés académico y estilos de aprendizaje.

VARIABLES	Coeficiente de correlación	Sig. (bilateral)	N
Estrés académico	1,000		135
Estilos de aprendizaje	,734**	,000	135

En la tabla se muestra que el coeficiente de correlación de Spearman es de 0.734 entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje. Según la tabla de rangos de correlación este valor se encuentra dentro del rango de +0.51 a +0.75, lo que indica una correlación positiva considerable. Esto significa que, a medida que aumenta el nivel de estrés académico, también tiende a incrementarse el nivel de desarrollo o preferencia en los estilos de aprendizaje, o viceversa.

El valor de significancia bilateral (Sig.) es 0.000, lo que indica que la correlación es estadísticamente significativa (al ser menor que 0.05). Esto implica que es muy improbable que la correlación observada sea producto del azar.

Tabla 6

Correlación de Spearman entre estrés académico y estilo de aprendizaje reflexivo

VARIABLES	Coeficiente de correlación	Sig. (bilateral)	N
Estrés académico	1,000		135
Reflexivo	,543**	,000	135

En la tabla se muestra que el coeficiente de correlación entre estrés académico y reflexivo es de 0.543. Según la tabla de rangos de correlación, este valor se encuentra dentro

del rango de +0.51 a +0.75, lo que indica una correlación positiva considerable. Esto significa que a medida que aumenta el nivel de estrés académico en los estudiantes, también tienden a tener un mayor enfoque reflexivo en su estilo de aprendizaje, o viceversa.

El valor de significancia (Sig.) es 0.000, lo que indica que la correlación es altamente significativa, ya que el valor es menor que 0.05. Esto sugiere que la relación observada entre el estrés académico y la dimensión reflexiva del estilo de aprendizaje no es producto del azar.

Tabla 7

Correlación de Spearman entre estrés académico y estilo de aprendizaje teórico.

Variables	Coefficiente de correlación	Sig. (bilateral)	N
Estrés académico	1,000		135
Teórico	,423**	,000	135

En la tabla se muestra que el coeficiente de correlación entre estrés académico y teórico es de 0.423. Según la tabla de rangos de correlación, este valor se encuentra en el rango de +0.11 a +0.50, lo que indica una correlación positiva media. Esto implica que, a medida que los niveles de estrés académico aumentan, también se observa un incremento moderado en la tendencia hacia un estilo de aprendizaje teórico, o viceversa.

El valor de significancia (Sig.) es 0.000, lo que indica que esta correlación es estadísticamente significativa, ya que el valor es menor que 0.05. Esto sugiere que la correlación observada entre estas dos variables es poco probable que se haya dado por casualidad.

Tabla 8

Correlación de Spearman entre estrés académico y estilo de aprendizaje activo.

Variables	Coefficiente de correlación	Sig. (bilateral)	N
Estrés académico	1,000		135
Activo	,403**	,000	135

En la tabla se muestra que el coeficiente de correlación entre estrés académico y activo es de 0.403. Según la tabla de rangos de correlación, este valor cae dentro del rango de +0.11 a +0.50, lo que indica una correlación positiva media.

Esto significa que, a medida que aumenta el estrés académico, también tiende a incrementarse el estilo de aprendizaje activo, o viceversa.

El valor de significancia (Sig.) es 0.000, lo que indica que esta correlación es altamente significativa, ya que el valor es menor que 0.05. Esto sugiere que la relación observada entre el estrés académico y el estilo de aprendizaje activo no es producto del azar.

Tabla 9

Correlación de Spearman entre estrés académico y estilo de aprendizaje pragmático.

Variables	Coefficiente de correlación	Sig. (bilateral)	N
Estrés académico	1,000		135
Pragmático	,503**	,000	135

En la tabla se muestra que el coeficiente de correlación entre estrés académico y pragmático es de 0.503. Según la tabla de rangos de correlación, este valor se encuentra en el límite superior del rango de +0.11 a +0.50, lo que indica una correlación positiva media. Esto

implica que, a medida que los niveles de estrés académico aumentan, también se observa un incremento en la preferencia por el estilo de aprendizaje pragmático, o viceversa.

El valor de significancia (Sig.) es 0.000, lo que indica que esta correlación es estadísticamente significativa, ya que es menor que 0.05. Esto sugiere que la relación observada entre estas dos variables no es producto del azar.

4.5. Discusión de Resultados

De acuerdo con los resultados obtenidos en la presente investigación confirman la hipótesis general, demostrando una relación positiva y significativa entre los estilos de aprendizaje y el estrés académico en estudiantes de 5.º grado de secundaria. El análisis inferencial mediante la rho de Spearman evidenció una correlación de 0.734, lo que indica que los niveles de estrés académico varían en función del estilo de aprendizaje predominante en cada estudiante. Específicamente, las estudiantes con un estilo reflexivo mostraron una mayor predisposición a experimentar estrés, lo que podría explicarse porque su tendencia a analizar en profundidad cada situación puede llevarlos a sentirse más presionados por las exigencias académicas. En contraste, aquellas con un estilo pragmático presentaron una menor correlación con el estrés, lo que sugiere que su enfoque orientado a la aplicación práctica de conocimientos les permite manejar mejor la carga académica y evitar la sobrecarga emocional.

Estos hallazgos no solo respaldan la hipótesis planteada en este estudio, sino que también coinciden con investigaciones previas. Por ejemplo, Román et al. (2008) encontraron que el 67 % de los estudiantes universitarios en Latinoamérica experimentan niveles moderados de estrés académico, lo que afecta su desempeño académico, mientras que Quispe (2019) evidenció que los estudiantes de secundaria con altos niveles de estrés tienden a presentar dificultades emocionales y de concentración. Sin embargo, al contrastar estos resultados con estudios internacionales como el de Peñaherrera (2022), quien no encontró una relación significativa entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes ecuatorianos, se observa que las diferencias pueden deberse a factores contextuales, como las estrategias pedagógicas, los sistemas de evaluación y el nivel de apoyo emocional que los estudiantes reciben en cada país.

El hecho de que los estilos de aprendizaje están relacionados con el nivel de estrés académico sugiere la necesidad de revisar los modelos tradicionales sobre estilos de

aprendizaje, como los propuestos por Honey y Mumford (1986) y Kolb (1984), ya que estos han sido analizados principalmente en términos de su impacto en el rendimiento académico, sin considerar cómo influyen en la gestión del estrés. En este sentido, los resultados de la presente investigación refuerzan la teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y Folkman (1984), que establece que la manera en que un individuo percibe y maneja el estrés depende de sus características individuales y sus estrategias de afrontamiento. Sin embargo, estos hallazgos también sugieren que los estilos de aprendizaje pueden desempeñar un papel fundamental en este proceso, por lo que sería pertinente ampliar estos modelos teóricos para incluir una perspectiva que contemple tanto el aprendizaje como la regulación emocional y el afrontamiento del estrés en el contexto educativo.

Además de su aporte teórico, estos resultados tienen implicaciones prácticas significativas. Dado que las estudiantes con un estilo reflexivo parecen ser más vulnerables al estrés académico, sería recomendable que las instituciones educativas implementen estrategias que les ayuden a gestionar la carga emocional que enfrentan, como técnicas de regulación emocional y programas de desarrollo de la resiliencia. Por otro lado, aquellos con un estilo pragmático pueden beneficiarse de metodologías que potencien su capacidad de aprendizaje mediante la práctica y la aplicación directa de conocimientos, promoviendo así una menor percepción de estrés académico. Considerando estos aspectos, es fundamental que los programas de educación incluyan estrategias diferenciadas para atender las necesidades individuales de los estudiantes y reducir los efectos negativos del estrés en su desempeño académico y bienestar emocional.

Finalmente, estos hallazgos abren la puerta a futuras investigaciones que profundicen en la interacción entre los estilos de aprendizaje, el estrés académico y otras variables relevantes, como la inteligencia emocional, el apoyo social y las estrategias de afrontamiento. Además, sería pertinente replicar este estudio en poblaciones universitarias para determinar si

las tendencias identificadas se mantienen en niveles educativos superiores y evaluar cómo la autonomía académica y el contexto institucional pueden influir en la relación entre los estilos de aprendizaje y el estrés académico.

Conclusiones

1. Se determinó la correlación significativa entre el estrés académico y los estilos de aprendizaje predominantes en los estudiantes de 5.º grado de secundaria, cumpliendo con el objetivo general de la investigación.
2. Se determinó la relación entre estrés académico y estilo de aprendizaje reflexivo presente en los estudiantes, puesto que fue el de mayor porcentaje, lo que sugiere que los estudiantes con esta preferencia tienden a experimentar mayor sensibilidad a los estresores académicos.
3. Se determinó la relación entre estrés académico y estilo de aprendizaje teórico, donde se pudo observar que el coeficiente es de 0.423 donde se muestra una correlación positiva media.
4. Se determinó la relación entre estrés académico y estilo de aprendizaje activo puesto que el rango de correlación dio un resultado de positivo medio dando a entender que varios de los estudiantes aprenden mejor mediante la experimentación.
5. De igual manera se determinó la relación entre estrés académico y estilo de aprendizaje pragmático, pues prefieren aplicar conocimientos de manera práctica para resolver los problemas que se presentan.
6. La mayoría de los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico, asociado principalmente con demandas académicas y emocionales propias de su etapa escolar. Esto refleja la necesidad de implementar estrategias de apoyo que reduzcan estos niveles para mejorar su bienestar.
7. Los estresores académicos predominantes son de grado moderado, y más del 50 % de los estudiantes reportan síntomas físicos y emocionales relacionados con el estrés. Este hallazgo evidencia la importancia de fortalecer estrategias de afrontamiento en el entorno educativo.

8. Aunque los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento de grado moderado, se observó que estas no son suficientemente efectivas para reducir los niveles de estrés severo. Por lo tanto, se recomienda fomentar intervenciones dirigidas a optimizar dichas estrategias, priorizando el manejo emocional y la resolución de problemas.

Recomendaciones

1. En primer lugar, se recomienda a los docentes y directivos de la institución educativa realicen una revisión exhaustiva de la carga académica asignada a las estudiantes, con el fin de evitar sobrecargas que contribuyan al estrés académico moderado identificado. Además, sería importante diseñar talleres que refuercen el estilo de aprendizaje reflexivo predominante, incluyendo así actividades como análisis crítico, planificación de tareas y autoevaluación.
2. Por otro lado, el área de tutoría podría implementar programas regulares de manejo del estrés dentro del horario escolar. Estos talleres deberían incluir técnicas como la relajación, respiración consciente y mindfulness, para ayudar a las estudiantes a gestionar el estrés de manera efectiva. Asimismo, sería útil establecer un sistema de monitoreo preventivo mediante encuestas mensuales breves y confidenciales, ya que permitan identificar a tiempo a las estudiantes en riesgo para que puedan brindar el apoyo necesario.
3. Asimismo, se sugiere fomentar la participación activa de las estudiantes en redes de apoyo y actividades colaborativas que fortalezcan sus habilidades sociales y estrategias de afrontamiento del estrés. Estas dinámicas podrían incluir talleres prácticos como la gestión del tiempo y resolución de conflictos, los cuales ayudarían a las estudiantes a abordar las dificultades académicas de manera más eficiente. De esta manera, se fortalecerán sus habilidades actuales y también, se promovería un entorno de aprendizaje más saludable.
4. Finalmente, es importante involucrar a los padres de familia en el proceso educativo mediante charlas informativas, ya que, de este modo, se podrá identificar los signos de estrés académico en sus hijas y cómo brindarles apoyo emocional en casa. Además, se recomienda promover espacios de comunicación abiertos dentro del hogar, para que las estudiantes puedan expresar sus preocupaciones y sentirse respaldados por su entorno familiar.

Referencias

- Abad, G. H. (2020). *Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional*. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3831/8122>
- Alonso, C.; Gallego, D. y Honey, P. (2008). Estilos de aprendizaje, presente y futuro. *Revista Estilos de Aprendizaje*, 1(1), 4-15.
http://www.uned.es/revistaestilosdeaprendizaje/numero_1/lr_1_abril_2008.%20pdf
- Anderson, J. (2001). *Aprendizaje y memoria. Un enfoque integral*. McGraw-Hill.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000132&pid=S1794-9998201000010000800004&lng=en
- Arroyo, D. y Leandro, G. (2020). *Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt 2020*. Universidad Roosevelt.
- Asociación Americana de Psicología. (2023). *Estrés en Estados Unidos 2023*.
<https://www.apa.org/temas/st>
- Barraza, A. (2018). *Inventario Sisco SV-21 Segunda versión: Inventario sistemático cognoscitivista para el estrés académico*.
https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_Sisco_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barraza, A. (Ed.). (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2). <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Barraza, M., y Rossi, R. (2014) *Para superar el estrés: Consejos del psicólogo*. De Vicchi.
<https://books.google.com.ec/books?id=mgZrSzq9o2YC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

- Barreros Cárdenas, N. (2020). *Nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante el segundo periodo académico - 2020*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/9700>
- Bensabat, S. (1987). *Stress*. Grandes especialistas responden. Mensajero.
- Betancourt Peña, J., Bojorquez Castro, L. B., Gutiérrez Arce, K. y Zapata-López, J. S. (2024). Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios en dos países de Latinoamérica. *Ansiedad y Estrés*, 30(2), 94-101.
<https://psykebase.es/servlet/articulo?codigo=9687270&orden=0&info=link>
- Caballero, E. Avendaño, M., Losada P. y Hernández, A. (2020). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de enfermería durante evaluaciones de simulación clínica. *Revista Cubana de enfermería*, 36(4).
- Caldera, C., y Martínez, M. (2018). Impacto del estrés en la salud mental y el rendimiento académico. *Revista de Psicología Educativa*, 15(2), 123-135.
- Calero, M. (2003). *Educar jugando*. Alfaomega.
https://www.academia.edu/28937912/El_Juego_como_Estrategia_Did%C3%A1ctica
- Carrasco, L., Figueroa, K., Herrera, J., Osorio, B. y Valenzuela, M. (2020). Influencia del estrés en el aprendizaje. *Revista Memoriza*, 16, 45-61. <https://www.memoriza.com/wp-content/uploads/revista/2020/estres-16-45-51.pdf>
- Chávez, J. R., y Peralta, R. Y. (2020). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 26(1), 1-12. <https://revistaliberabit.com/index.php/Liberabit/article/view/482>
- Coavoy, L. (2019). *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de enfermería* (Tesis de bachiller). Universidad Peruana Unión.

<https://repositorio.upeu.edu.pe/items/b99b84b3-2b54-471c-b3dd-87f51f582deb>

Condorimay, M., y Quiro, Y. (2020). *Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Iro a 5.º. Grado de secundaria de una institución educativa estatal de Juliaca, 2019* (Tesis de bachiller). Universidad Peruana Unión.

<https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstreams/ce1ac95a-f903-4086-aa00-9330b1183a1f/download>

Estrada, A., y Araos, E. (2021). Estrés Académico en estudiantes Universitarios Peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1).

https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf

García, E. y Pascual, F. (1994). *Los estilos de aprendizaje y los estilos de enseñanza. Estilos de aprendizaje y enseñanza*, CEPE. https://www.um.es/analesps/v12/v12_2/06-12-2.pdf

Hans Selye (1930) Estrés de vida. *Memorias de un científico*.

https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Stress%20of%20My%20Life:A%20Scientist%27s%20Memoirs&author=H%20Selye&publication_year=1979&

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, M. P. (2018). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*.

<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Huapaya, Y. (2017). *Relación entre autoestima, percepción y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de 10 y 19 años de la institución educativa El Pacífico SMP-2017*. (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/12052/Huapaya_CYE.p%20df?sequence=1&isAllowed=y

Huincho, P. (2020). *Estrés y rendimiento académico de los estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo 2018*. Universidad Peruana del Centro. Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú. (2018).

Kolb, D. (2005). *Teorías de los estilos de aprendizaje de Kolb*. Escuela de profesores del Perú. <https://epperu.org/teoria-de-los-estilos-de-aprendizaje-de-kolb/>

Kolb, D., Rubin, I., McIntyre, J., James, M., y Brignardello, L. (1984). *Psicología de las Organizaciones: Experiencias*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=98920>

Kumon, A. (2023). *Estilos de aprendizaje ¿Qué son y cómo identificarlas?* <https://www.kumon.com.bo/blog/estilos-de-aprendizaje/>

La Torre, M. (2021). *Afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Huancayo-2020* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional de la UPLA. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2325?show=full>

Larico, M. y Rivera, J. (2022). *Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa - Pasco 2022*. Repositorio de la Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12720/2/IV_FHU_501_TE_Larico_Rivera_2023.pdf

Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986/1984). *Estrés y procesos cognitivos*. (M. Zaplana, Trad.). Ediciones Martínez Roca.

- Linares, J., y Mescua, C. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima norte*. (Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola, Facultad de Ciencias de la Salud). <https://repositorio.usil.edu.pe/>
- López, J. J., Meza, M. E. C. y Silva, M. F. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Maero, E. (2016). Modalidades de aprendizaje y su efectividad en entornos académicos. *Journal of Educational Psychology*, 22(5), 299-310
- Mayer, R. E. (2002). *Learning and instruction*. Merrill.
- Nakova, E. y Romero, M. (2019). Percepciones sobre la influencia de los estilos de aprendizaje en el aprendizaje colaborativo en entornos virtuales. *EduTec. Revista Electrónica De Tecnología Educativa*, (69), 23-35. <https://doi.org/10.21556/edutec.2019.69.1391>
- Neidhardt, J., Weinstein, M., y Conry, R. (1989). *Seis programas para prevenir y controlar el estrés*.
- Organización Mundial de la Salud (2013). *La inversión en el tratamiento de la depresión y el estrés*. OMS. <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depressionanxietytreatment/%20es/>
- Palacios, F. (2013). *Depresión siglo XXI: Temas que bordean la depresión mental, sus causas y su manejo*. Palibrio.
- Palacios-Rentería, M, D. (2020). Aprovechamiento académico significativo en estilos de aprendizaje de los alumnos de quinto de educación primaria. *Revista Electrónica*, 28(50). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7808891>

- Pozo, C. (2020). *Motivación académica y estilos de aprendizaje en los estudiantes de una universidad de Lima Norte, 2019*. (Tesis de maestría Docencia Universitaria).
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/47329>.
- Quiroga, M., y Rodríguez, (2002). Estilo Cognitivo Reflexibilidad, Impulsividad diferencias individuales en la Gestión Individual de la relación Velocidad, *Exactitud*.
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80515381002.pdf>
- Rodríguez, A., Gonzales, J., y Rodríguez, L. (2020). Demandas tecnológicas, académicas y psicológicas en estudiantes universitarios durante la pandemia covid-19. *Revista Caribeña de Psicología*, 4, 176 - 185.
- 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*. (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/124?show=full>
- Rossi, R. (2012). *Los consejos del psicólogo para superar el estrés*. De Vecchi Ediciones.
<https://books.google.com.ec/books?id=mgZrSzq9o2YC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Sánchez, J. (2022). *El estrés académico y su relación con estrategias de afrontamiento en adolescentes en el contexto de educación virtual*. (Tesis de maestría). Universidad Técnica de Ambato.
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34793/1/S%20c3%20a1nchez%20Espinosa%20Jessica%20Estefania%20-Repository.pdf>
- Schunk, D. (2012). *Teorías del aprendizaje*. Pearson.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill. <https://archive.org/details/stressoflife00sely>

- St Clair-Thompson, H. (2023). Mental toughness in education: exploring relationships with attainment, attendance, behavior, and peer relationships. *Educational Psychology*, 43(2), 123-140.
- Torrejón, P. y Pariatanta, C. (2021). Relación entre estrés y rendimiento académico en los estudiantes de estomatología de la Universidad Señor de Sipán, 2021-I. *Repositorio Universidad Señor de Sipán*.
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9178/Torrej%C3%B3n%20Rabanal%20Peter%20%26%20Valenzuela%20Ramos%20Marisel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Unamuno, K. (2020). *Inteligencia emocional y relaciones interpersonales en los niños de una Escuela de Educación Básica de Guayaquil* (Tesis de licenciatura). *Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo*.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/52297/Unamuno_MKE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zárate, N., Soto, M., Castro, M., y Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y Sociedad*, 9(4), 92-98. <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>
- Zarzar, C. (2019). *Los objetivos del aprendizaje*. *Universidad Pedagógica Nacional*.
<https://es.scribd.com/document/564067390/ZARZAR-Carlos-Definir-los-objetivos-de-aprendizaje-Pp-15-24>

Apéndices

Anexo 1: Consentimiento informado

Consentimiento Informado

Investigación: Estrés Académico y Estilos de Aprendizaje en estudiantes del 5.º Grado del Nivel Secundario en una Institución Educativa Pública en el 2024.

Investigadores:

- Barzola Medrano Anyela Nicol
- Isla Curi Javier Carlos
- Jeremias Mendoza Monica Sofia

Institución: Universidad Continental

Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI): Universidad Continental

Estimado padre/madre o tutor legal:

Le invitamos a participar en un estudio de investigación que tiene como objetivo evaluar el estrés académico y los estilos de aprendizaje en estudiantes del 5.º grado de secundaria. Este estudio es parte de un proyecto más amplio para comprender mejor las dinámicas escolares y mejorar las estrategias educativas.

Su participación es completamente voluntaria, y puede decidir en cualquier momento retirarse del estudio sin que ello afecte los derechos o la atención educativa de su hijo/a. Le sugerimos que se tome el tiempo necesario para leer este documento y considerar su decisión. También puede discutirlo con su familia o consultar a un profesional antes de tomar una decisión.

Objetivos del estudio:

Este estudio tiene como objetivo principal analizar los niveles de estrés académico y cómo estos se relacionan con los estilos de aprendizaje de los estudiantes. Los resultados

podrían ayudar a desarrollar intervenciones que mejoren el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes.

Duración de la participación:

El estudio se llevará a cabo durante el año escolar 2024. Se realizarán cuestionarios y observaciones a lo largo del año, sin interrumpir las actividades académicas regulares.

Procedimientos del estudio:

El estudio consistirá en la aplicación de cuestionarios a los estudiantes y posibles entrevistas. No se realizarán intervenciones médicas, y los procedimientos serán completamente no invasivos.

Riesgos y beneficios:

No se anticipan riesgos para los participantes más allá de posibles molestias al reflexionar sobre temas de estrés. Sin embargo, los beneficios incluyen la posibilidad de identificar estrategias para manejar el estrés académico y mejorar el ambiente de aprendizaje.

Privacidad y confidencialidad:

La información proporcionada por su hijo/a será confidencial y se utilizará exclusivamente para los fines de esta investigación. No se revelará información personal en ningún reporte o publicación. Los datos serán almacenados de manera segura y accesibles sólo al equipo de investigación.

Compensación:

No habrá compensación económica por la participación en este estudio.

Datos de contacto:

Si tiene alguna pregunta o necesita más información, no dude en contactar:

Investigador: Monica Sofia, Jeremias Mendoza

Correo: 74290230@continental.edu.pe

Teléfono: 989 166 187

Declaración de Consentimiento:

Yo, _____, he leído la información proporcionada y entiendo los objetivos, procedimientos, riesgos, beneficios y mis derechos en relación con este estudio. Comprendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento. Al firmar este documento, doy mi consentimiento para que mi hijo/a participe en este estudio.

Nombre Completo del Padre/Madre o Tutor Legal:

Firma:

Fecha:

Anexo 2: Asentimiento informado

Asentimiento Informado

Título del Estudio: Estrés Académico y Estilos de Aprendizaje en Estudiantes del 5.º Grado del Nivel Secundario en una Institución Educativa Pública en el 2024.

Investigadores:

- Anyela Nicol Barzola Medrano
- Javier Carlos Isla Curi
- Mónica Sofía Jeremías Mendoza

Buenas tardes estimado/a estudiante:

Te invitamos a participar en un estudio que estamos realizando en tu colegio. Este estudio quiere saber cómo te sientes con tus estudios y cómo aprendes mejor en la escuela.

¿Qué tienes que hacer?

Si decides participar, te pediremos que respondas algunas preguntas en un cuestionario y que hables con nosotros sobre cómo te va en la escuela. No hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es que seas sincero/a.

¿Es obligatorio participar?

No, participar es tu decisión. Si no quieres hacerlo, no pasa nada, y si comienzas a participar y luego cambias de opinión, puedes dejar de hacerlo en cualquier momento. Nadie se enojará contigo ni habrá consecuencias negativas.

¿Qué ganamos con este estudio?

Al participar, ayudarás a que entendamos mejor cómo los estudiantes como tú se sienten con sus estudios. Esto puede ayudarnos a encontrar maneras de hacer que la escuela sea un lugar mejor para ti y tus compañeros.

¿Es seguro?

Sí, no correrás ningún peligro al participar. Tus respuestas serán privadas, y nadie sabrá lo que tú dijiste. Solo las personas que están haciendo este estudio verán tus respuestas, y no dirán tu nombre en ningún informe o publicación.

¿Tienes alguna duda?

Si hay algo que no entiendes o si tienes preguntas, puedes hablar con nosotros o con tus padres. Queremos que te sientas cómodo/a con tu decisión.

¿Quieres participar?

Si decides participar, por favor, escribe tu nombre y firma abajo. Recuerda, puedes cambiar de opinión en cualquier momento.

Nombre Completo del Estudiante:

Firma del Estudiante:

Fecha:

Firma del Investigador:

Fecha:

Anexo 3: Recolección de datos

- Población

N.º	Edad		Sexo		Grado y sección		Lugar de nacimiento	
1	16	1	Femenino	1	5.º C	3	Huancayo	1
2	17	2	Femenino	1	5.º C	3	Huancayo	1
3	16	1	Femenino	1	5.º C	3	Huancayo	1
4	16	1	Femenino	1	5.º C	3	Huancayo	1
5	17	2	Femenino	1	5.º C	3	Huancavelica	2
6	16	1	Femenino	1	5.º C	3	Huancayo	1
7	16	1	Femenino	1	5.º C	3	Huancayo	1
8	16	1	Femenino	1	5.º C	3	Cerro de pasco	3
9	16	1	Femenino	1	5.º C	3	Oroya	4
10	17	2	Femenino	1	5.º C	3	Huancayo	1
11	16	1	Femenino	1	5.º C	3	Huancayo	1
12	16	1	Femenino	1	5.º C	3	Huancayo	1

13	16	1	Femenino	1	5.° C	3	Huancayo	1
14	17	2	Femenino	1	5.° C	3	Satipo	5
15	16	1	Femenino	1	5.° C	3	Huancayo	1
16	17	2	Femenino	1	5.° C	3	Huancayo	1
17	16	1	Femenino	1	5.° C	3	Apurimac	6
18	16	1	Femenino	1	5.° C	3	Huancayo	1
19	16	1	Femenino	1	5.° C	3	Huancayo	1
20	17	2	Femenino	1	5.° C	3	Huancayo	1
21	17	2	Femenino	1	5.° C	3	Huancavelica	2
22	16	1	Femenino	1	5.° C	3	Huancayo	1
23	17	2	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1
24	16	1	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1
25	16	1	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1
26	16	1	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1
27	17	2	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1

28	16	1	Femenino	1	5.° E	5	Cerro de pasco	3
29	17	2	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1
30	16	1	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1
31	16	1	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1
32	17	2	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1
33	16	1	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1
34	16	1	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1
35	16	1	Femenino	1	5.° E	5	Huancavelica	2
36	16	1	Femenino	1	5.° E	5	Lima	7
37	17	2	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1
38	16	1	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1
39	16	1	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1
40	17	2	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1
41	16	1	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1
42	16	1	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1

43	16	1	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1
44	16	1	Femenino	1	5.° E	5	Satipo	5
45	17	2	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1
46	16	1	Femenino	1	5.° E	5	Huancayo	1
47	16	1	Femenino	1	5.° A	1	Tarapoto	9
48	18	2	Femenino	1	5.° A	1	Lima	7
49	16	1	Femenino	1	5.° A	1	Huancayo	1
50	18	2	Femenino	1	5.° A	1	Huancayo	1
51	16	1	Femenino	1	5.° A	1	Cerro de pasco	3
52	16	1	Femenino	1	5.° A	1	Huancayo	1
53	16	1	Femenino	1	5.° A	1	Huamancaca	8
54	17	2	Femenino	1	5.° A	1	Chilca	9
55	16	1	Femenino	1	5.° A	1	Huancavelica	2
56	16	1	Femenino	1	5.° A	1	Huancayo	1
57	17	2	Femenino	1	5.° A	1	Huancayo	1

58	16	1	Femenino	1	5.° A	1	Huancayo	1
59	16	1	Femenino	1	5.° A	1	Huancayo	1
60	16	1	Femenino	1	5.° A	1	Huancayo	1
61	16	1	Femenino	1	5.° A	1	Huancavelica	2
62	16	1	Femenino	1	5.° A	1	Huancayo	1
63	16	1	Femenino	1	5.° A	1	Huancayo	1
64	16	1	Femenino	1	5.° A	1	Huancayo	1
65	16	1	Femenino	1	5.° A	1	Huancavelica	2
66	16	1	Femenino	1	5.° A	1	Huancayo	1
67	17	2	Femenino	1	5.° A	1	Huancayo	1
68	17	2	Femenino	1	5.° A	1	Huancayo	1
69	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1
70	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Lima	7
71	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1
72	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1

73	17	2	Femenino	1	5.° B	2	Huancavelica	2
74	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1
75	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1
76	17	2	Femenino	1	5.° B	2	Huancavelica	2
77	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1
78	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1
79	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1
80	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1
81	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1
82	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1
83	17	2	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1
84	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1
85	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancavelica	2
86	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1
87	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1

88	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1
89	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1
90	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1
91	16	1	Femenino	1	5.° B	2	Huancayo	1
92	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
93	17	2	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
94	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
95	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
96	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Lima	7
97	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
98	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
99	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
100	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
101	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
102	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1

103	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
104	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Lima	7
105	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
106	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
107	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
108	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
109	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
110	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
111	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
112	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
113	16	1	Femenino	1	5.° F	6	Huancayo	1
114	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1
115	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1
116	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1
117	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1

118	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1
119	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Huancavelica	2
120	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1
121	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1
122	17	2	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1
123	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1
124	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Lima	7
125	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1
126	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1
127	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1
128	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1
129	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1
130	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1
131	17	2	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1
132	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1

133	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1
134	16	1	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1
135	17	2	Femenino	1	5.° D	4	Huancayo	1

- Sisco

N.º	Estresores		Síntomas		Estra. de afrontamiento		Estrés académico	
	Suma	B	Suma	B	Suma	B	Suma	B
1	39	3	70	3	25	2	134	3
2	34	3	34	1	32	3	100	2
3	36	3	40	1	28	2	104	2
4	34	3	69	3	28	2	131	3
5	26	2	40	1	28	2	94	2
6	38	3	56	2	18	1	112	2
7	32	2	39	1	25	2	96	2
8	28	2	51	2	27	2	106	2
9	34	3	67	3	30	2	131	3
10	32	2	68	3	25	2	125	2
11	32	2	43	2	32	3	107	2
12	29	2	47	2	20	2	96	2
13	22	2	52	2	29	2	103	2
14	27	2	43	2	27	2	97	2
15	36	3	59	2	36	3	131	3
16	26	2	36	1	27	2	89	2
17	28	2	56	2	20	2	104	2
18	35	3	60	2	35	3	130	3
19	20	1	49	2	24	2	93	2
20	35	3	64	2	33	3	132	3

21	31	2	55	2	26	2	112	2
22	29	2	66	2	24	2	119	2
23	37	3	65	2	29	2	131	3
24	23	2	48	2	15	1	86	2
25	23	2	34	1	21	2	78	1
26	22	2	41	1	22	2	85	2
27	32	2	37	1	22	2	91	2
28	23	2	23	1	26	2	72	1
29	37	3	61	2	31	3	129	2
30	33	2	62	2	26	2	121	2
31	30	2	53	2	26	2	109	2
32	18	1	37	1	15	1	70	1
33	35	3	57	2	31	3	123	2
34	18	1	44	2	16	1	78	1
35	31	2	50	2	27	2	108	2
36	25	2	37	1	19	1	81	1
37	29	2	52	2	28	2	109	2
38	26	2	35	1	22	2	83	2
39	33	2	68	3	29	2	130	3
40	19	1	37	1	28	2	84	2
41	16	1	25	1	35	3	76	1
42	34	3	29	1	28	2	91	2
43	25	2	36	1	17	1	78	1
44	35	3	67	3	21	2	123	2
45	31	2	61	2	20	2	112	2

46	36	3	66	2	30	2	132	3
47	28	2	34	1	20	2	82	1
48	20	1	47	2	26	2	93	2
49	21	1	64	2	30	2	115	2
50	50	3	58	2	24	2	132	3
51	28	2	44	2	23	2	95	2
52	42	3	67	3	23	2	132	3
53	33	2	70	3	25	2	128	2
54	38	3	83	3	36	3	157	3
55	42	3	85	3	26	2	153	3
56	33	2	58	2	27	2	118	2
57	24	2	48	2	19	1	91	2
58	30	2	60	2	20	2	110	2
59	30	2	53	2	29	2	112	2
60	25	2	57	2	17	1	99	2
61	28	2	74	3	31	3	133	3
62	35	3	66	2	30	2	131	3
63	34	3	60	2	22	2	116	2
64	27	2	67	3	25	2	119	2
65	30	2	47	2	30	2	107	2
66	27	2	38	1	22	2	87	2
67	37	3	68	3	21	2	126	2
68	28	2	53	2	24	2	105	2
69	31	2	68	3	34	3	133	3
70	37	3	63	2	22	2	122	2

71	27	2	53	2	24	2	104	2
72	35	3	67	3	28	2	130	3
73	30	2	59	2	23	2	112	2
74	34	3	61	2	27	2	122	2
75	35	3	54	2	24	2	113	2
76	36	3	68	3	29	2	133	3
77	26	2	56	2	26	2	108	2
78	37	3	64	2	29	2	130	3
79	27	2	61	2	24	2	112	2
80	32	2	65	2	16	1	113	2
81	26	2	58	2	21	2	105	2
82	25	2	73	3	31	3	129	2
83	36	3	67	3	30	2	133	3
84	40	3	56	2	28	2	124	2
85	39	3	66	2	31	3	136	3
86	35	3	68	3	29	2	132	3
87	28	2	38	1	28	2	94	2
88	39	3	70	3	26	2	135	3
89	14	1	35	1	17	1	66	1
90	34	3	67	3	29	2	130	3
91	31	2	53	2	27	2	111	2
92	34	3	60	2	24	2	118	2
93	35	3	67	3	30	2	132	3
94	34	3	59	2	22	2	115	2
95	26	2	48	2	23	2	97	2

96	38	3	77	3	30	2	145	3
97	31	2	44	2	22	2	97	2
98	36	3	54	2	23	2	113	2
99	25	2	61	2	19	1	105	2
100	29	2	72	3	27	2	128	2
101	30	2	54	2	20	2	104	2
102	26	2	53	2	26	2	105	2
103	36	3	83	3	23	2	142	3
104	31	2	73	3	29	2	133	3
105	36	3	80	3	20	2	136	3
106	31	2	62	2	26	2	119	2
107	34	3	70	3	29	2	133	3
108	36	3	64	2	30	2	130	3
109	31	2	40	1	26	2	97	2
110	35	3	63	2	32	3	130	3
111	30	2	54	2	24	2	108	2
112	29	2	53	2	25	2	107	2
113	30	2	39	1	25	2	94	2
114	29	2	63	2	26	2	118	2
115	33	2	64	2	33	3	130	3
116	37	3	66	2	29	2	132	3
117	28	2	48	2	21	2	97	2
118	29	2	67	3	26	2	122	2
119	39	3	72	3	15	1	126	2
120	24	2	36	1	21	2	81	1

121	37	3	65	2	29	2	131	3
122	28	2	47	2	27	2	102	2
123	27	2	54	2	22	2	103	2
124	35	3	63	2	33	3	131	3
125	20	1	44	2	20	2	84	2
126	30	2	57	2	20	2	107	2
127	31	2	70	3	30	2	131	3
128	31	2	44	2	23	2	98	2
129	32	2	56	2	24	2	112	2
130	35	3	63	2	32	3	130	3
131	24	2	42	1	24	2	90	2
132	27	2	32	1	29	2	88	2
133	37	3	77	3	22	2	136	3
134	32	2	69	3	23	2	124	2
135	31	2	63	2	36	3	130	3

- Chaea

N.º	Reflexivo		Teórico		Activo		Pragmático		Estilos de aprendizaje	
	Suma	B	Suma	B	Suma	B	Suma	B	Suma	B
1	36	3	36	3	34	2	39	3	145	3
2	33	2	34	2	36	3	32	2	135	3
3	27	1	35	3	31	2	33	2	126	2
4	35	3	35	3	33	2	33	2	136	3
5	39	3	35	3	34	2	33	2	141	3
6	30	2	35	3	31	2	32	2	128	2
7	38	3	36	3	32	2	34	2	140	3
8	37	3	34	2	31	2	32	2	134	2
9	36	3	36	3	30	2	34	2	136	3
10	33	2	27	1	31	2	29	2	120	2
11	37	3	34	2	29	2	34	2	134	2
12	30	2	33	2	36	3	33	2	132	2
13	37	3	36	3	31	2	36	3	140	3
14	33	2	34	2	33	2	33	2	133	2
15	37	3	37	3	32	2	33	2	139	3
16	33	2	35	3	31	2	34	2	133	2
17	33	2	37	3	29	2	29	2	128	2
18	38	3	39	3	32	2	36	3	145	3
19	33	2	30	2	27	1	33	2	123	2
20	38	3	34	2	38	3	36	3	146	3

21	35	3	34	2	31	2	32	2	132	2
22	34	2	33	2	32	2	33	2	132	2
23	35	3	32	2	33	2	35	3	135	3
24	36	3	34	2	31	2	32	2	133	2
25	31	2	23	1	25	1	26	1	105	1
26	30	2	30	2	30	2	29	2	119	2
27	36	3	33	2	24	1	35	3	128	2
28	34	2	33	2	31	2	30	2	128	2
29	30	2	30	2	28	2	29	2	117	2
30	37	3	38	3	27	1	32	2	134	2
31	27	1	26	1	27	1	28	2	108	2
32	27	1	24	1	28	2	28	2	107	1
33	36	3	33	2	33	2	34	2	136	3
34	23	1	32	2	26	1	24	1	105	1
35	35	3	36	3	31	2	35	3	137	3
36	38	3	36	3	27	1	33	2	134	2
37	35	3	33	2	32	2	34	2	134	2
38	36	3	33	2	32	2	30	2	131	2
39	35	3	37	3	31	2	35	3	138	3
40	31	2	33	2	33	2	37	3	134	2
41	29	2	27	1	24	1	26	1	106	1
42	29	2	30	2	26	1	29	2	114	2
43	24	1	22	1	27	1	23	1	96	1
44	34	2	36	3	30	2	32	2	132	2
45	33	2	30	2	32	2	29	2	124	2

46	39	3	32	2	32	2	33	2	136	3
47	24	1	27	1	26	1	29	2	106	1
48	34	2	30	2	33	2	35	3	132	2
49	39	3	36	3	35	3	36	3	146	3
50	35	3	33	2	27	1	29	2	124	2
51	39	3	30	2	30	2	32	2	131	2
52	34	2	35	3	33	2	33	2	135	3
53	34	2	34	2	31	2	30	2	129	2
54	36	3	33	2	32	2	36	3	137	3
55	36	3	34	2	32	2	37	3	139	3
56	29	2	30	2	29	2	28	2	116	2
57	36	3	32	2	34	2	33	2	135	3
58	34	2	35	3	31	2	33	2	133	2
59	33	2	33	2	29	2	28	2	123	2
60	35	3	34	2	32	2	32	2	133	2
61	38	3	38	3	30	2	37	3	143	3
62	39	3	36	3	37	3	38	3	150	3
63	31	2	30	2	34	2	33	2	128	2
64	32	2	31	2	31	2	32	2	126	2
65	39	3	36	3	31	2	37	3	143	3
66	33	2	32	2	34	2	33	2	132	2
67	29	2	34	2	34	2	35	3	132	2
68	33	2	36	3	34	2	30	2	133	2
69	37	3	37	3	33	2	34	2	141	3
70	33	2	34	2	29	2	32	2	128	2

71	36	3	36	3	32	2	35	3	139	3
72	36	3	34	2	29	2	39	3	138	3
73	31	2	30	2	34	2	32	2	127	2
74	30	2	34	2	31	2	28	2	123	2
75	29	2	28	2	26	1	32	2	115	2
76	37	3	35	3	31	2	33	2	136	3
77	27	1	31	2	28	2	30	2	116	2
78	38	3	31	2	35	3	36	3	140	3
79	27	1	32	2	25	1	32	2	116	2
80	32	2	36	3	25	1	32	2	125	2
81	35	3	33	2	28	2	32	2	128	2
82	33	2	33	2	31	2	30	2	127	2
83	36	3	34	2	32	2	36	3	138	3
84	36	3	37	3	33	2	33	2	139	3
85	35	3	34	2	32	2	34	2	135	3
86	38	3	36	3	30	2	33	2	137	3
87	35	3	36	3	35	3	33	2	139	3
88	38	3	31	2	31	2	33	2	133	2
89	29	2	28	2	23	1	25	1	105	1
90	33	2	31	2	28	2	33	2	125	2
91	32	2	34	2	26	1	33	2	125	2
92	36	3	35	3	33	2	36	3	140	3
93	38	3	30	2	35	3	32	2	135	3
94	34	2	33	2	32	2	30	2	129	2
95	37	3	35	3	27	1	35	3	134	2

96	34	2	36	3	37	3	37	3	144	3
97	25	1	25	1	29	2	30	2	109	2
98	34	2	33	2	33	2	33	2	133	2
99	38	3	32	2	32	2	34	2	136	3
100	38	3	37	3	36	3	35	3	146	3
101	36	3	34	2	31	2	33	2	134	2
102	32	2	37	3	30	2	33	2	132	2
103	38	3	35	3	36	3	39	3	148	3
104	35	3	36	3	30	2	37	3	138	3
105	38	3	37	3	36	3	37	3	148	3
106	32	2	30	2	34	2	37	3	133	2
107	38	3	38	3	31	2	38	3	145	3
108	36	3	36	3	34	2	34	2	140	3
109	35	3	39	3	35	3	38	3	147	3
110	38	3	38	3	39	3	40	3	155	3
111	32	2	35	3	31	2	36	3	134	2
112	27	1	33	2	34	2	31	2	125	2
113	34	2	35	3	33	2	30	2	132	2
114	32	2	26	1	36	3	34	2	128	2
115	38	3	38	3	36	3	39	3	151	3
116	33	2	35	3	34	2	35	3	137	3
117	34	2	34	2	31	2	33	2	132	2
118	35	3	30	2	30	2	29	2	124	2
119	37	3	32	2	33	2	31	2	133	2
120	24	1	23	1	30	2	24	1	101	1

121	36	3	35	3	30	2	36	3	137	3
122	35	3	34	2	34	2	38	3	141	3
123	30	2	32	2	31	2	32	2	125	2
124	37	3	35	3	30	2	34	2	136	3
125	34	2	35	3	27	1	32	2	128	2
126	38	3	36	3	33	2	38	3	145	3
127	37	3	35	3	31	2	34	2	137	3
128	33	2	34	2	28	2	32	2	127	2
129	33	2	29	2	33	2	30	2	125	2
130	37	3	36	3	37	3	36	3	146	3
131	32	2	33	2	35	3	30	2	130	2
132	35	3	32	2	33	2	35	3	135	3
133	36	3	34	2	34	2	35	3	139	3
134	34	2	34	2	32	2	30	2	130	2
135	38	3	37	3	36	3	35	3	146	3

Anexo 4: Instrumentos de recolección de datos

- **Chaea**

Chaea

Cuestionario Honey - Alonso de Estilos de Aprendizaje

Instrucciones para responder al cuestionario:

- Este cuestionario ha sido diseñado para identificar su Estilo preferido de Aprendizaje.
- No es un test de inteligencia ni de personalidad.
- No hay límite de tiempo para contestar al Cuestionario. No le ocupará más de 15 minutos.
- No hay respuestas correctas o erróneas. Será útil en la medida que sea sincero/a en sus respuestas.
- Si está más de acuerdo que en desacuerdo con el ítem ponga un signo más (+), si, por el contrario, está más en desacuerdo que de acuerdo, ponga un signo menos (-).
- Por favor conteste a todos los ítems.
- Muchas gracias

Datos socioacadémicos para estudiantes

No es obligatorio contestar el presente cuadro, hágalo si desea.

1. Lugar donde estudias : _____
2. Grado que cursa : _____
3. Número de cursos que lleva : _____

4. Edad : _____

5. Sexo : _____

6. Lugar de nacimiento : _____

Chaea

Cuestionario Honey - Alonso de Estilos de Aprendizaje

N.º	Preguntas	Más (+)	Menos (-)
1	Tengo fama de decir lo que pienso claramente y sin rodeos.		
2	Estoy seguro/a de lo que es bueno y lo que es malo, lo que está bien y lo que está mal.		
3	Muchas veces actúo sin mirar las consecuencias.		
4	Normalmente trato de resolver los problemas metódicamente y paso a paso.		
5	Creo que los formalismos coartan y limitan la libre actuación de las personas.		
6	Me interesa saber cuáles son los sistemas de valores de los demás y con qué criterios actúan.		
7	Pienso que el actuar intuitivamente puede ser siempre tan válido como actuar reflexivamente		
8	Creo que lo más importante es que las cosas funcionen.		
9	Procuro estar al tanto de lo que ocurre aquí y ahora.		
10	Disfruto cuando tengo tiempo para preparar mi trabajo y realizarlo a conciencia.		
11	Estoy a gusto siguiendo un orden, en las comidas, en el estudio, haciendo ejercicio regularmente.		
12	Cuando escucho una nueva idea enseguida comienzo a pensar cómo ponerla en práctica.		
13	Prefiero las ideas originales y novedosas, aunque no sean prácticas.		
14	Admito y me ajusto a las normas sólo si me sirven para lograr mis objetivos		

15	Normalmente encajo bien con personas reflexivas, y me cuesta sintonizar con personas demasiado espontáneas, imprevisibles		
16	Escucho con más frecuencia lo que hablo.		
17	Prefiero las cosas estructuradas a las desordenadas		
18	Cuando poseo cualquier información, trato de interpretarla bien antes de manifestar alguna conclusión		
19	Antes de hacer algo estudio con cuidado sus ventajas e inconvenientes		
20	Me crezco con el reto de hacer algo nuevo y diferente.		
21	Casi siempre procuro ser coherente con mis criterios y sistemas de valores. Tengo principios y los sigo.		
22	Cuando hay una discusión no me gusta ir con rodeos.		
23	Me disgusta implicarme afectivamente en mi ambiente de trabajo. Prefiero mantener relaciones distantes.		
24	Me gustan más las personas realistas y concretas que las teóricas.		
25	Me cuesta ser creativo/a, romper estructuras		
26	Me siento a gusto con personas espontáneas y divertidas		
27	La mayoría de las veces expreso abiertamente cómo me siento		
28	Me gusta analizar y dar vueltas a las cosas		
29	Me molesta que la gente no se tome en serio las cosas		
30	Me atrae experimentar y practicar las últimas técnicas y novedades		
31	Soy cauteloso/a la hora de sacar conclusiones		
32	Prefiero contar con el mayor número de fuentes de información. Cuantos más datos reúna para reflexionar, mejor		
33	Tiendo a ser perfeccionista		
34	Prefiero oír las opiniones de los demás antes de exponer la mía		
35	Me gusta afrontar la vida espontáneamente y no tener que planificar todo previamente		
36	En las discusiones me gusta observar cómo actúan los demás participantes		

37	Me siento incómodo/a con las personas calladas y demasiado analíticas		
38	Juzgo con frecuencia las ideas de los demás por su valor práctico		
39	Me agobio si me obligan a acelerar mucho el trabajo para cumplir un plazo		
40	En las reuniones apoyo las ideas prácticas y realistas		
41	Es mejor gozar del momento presente que deleitarse pensando en el pasado o en el futuro		
42	Me molestan las personas que siempre desean apresurar las cosas		
43	Aporto ideas nuevas y espontáneas en los grupos de discusión		
44	Pienso que son más consistentes las decisiones fundamentadas en un minucioso análisis que las basadas en la intuición.		
45	Detecto frecuentemente la inconsistencia y puntos débiles en las argumentaciones de los demás		
46	Creo que es preciso saltarse las normas muchas más veces que cumplirlas		
47	A menudo caigo en la cuenta de otras formas mejores y más prácticas de hacer las cosas		
48	En conjunto hablo más que escucho		
49	Prefiero distanciarme de los hechos y observarlos desde otras perspectivas		
50	Estoy convencido/a que debe imponerse la lógica y el razonamiento		
51	Me gusta buscar nuevas experiencias		
52	Me gusta experimentar y aplicar las cosas		
53	Pienso que debemos llegar pronto al grano, al meollo de los temas		
54	Siempre trato de conseguir conclusiones e ideas claras		
55	Prefiero discutir cuestiones concretas y no perder el tiempo con charlas vacías		
56	Me impaciento cuando me dan explicaciones irrelevantes e incoherentes		
57	Compruebo antes si las cosas funcionan realmente		

58	Hago varios borradores antes de la redacción definitiva de un trabajo		
59	Soy consciente de que en las discusiones ayudo a mantener a los demás centrados en el tema, evitando divagaciones		
60	Observo que, con frecuencia, soy uno/a de los/as más objetivos/as y desapasionados/as en las discusiones.		
61	Cuando algo va mal, le quito importancia y trato de hacerlo mejor		
62	Rechazo ideas originales y espontáneas si no las veo prácticas		
63	Me gusta sopesar diversas alternativas antes de tomar una decisión		
64	Con frecuencia miro hacia adelante para prever el futuro		
65	En los debates y discusiones prefiero desempeñar un papel secundario antes que ser el/la líder o el/la que más participa		
66	Me molestan las personas que no actúan con lógica		
67	Me resulta incómodo tener que planificar y prever las cosas		
68	Creo que el fin justifica los medios en muchos casos		
69	Suelo reflexionar sobre los asuntos y problemas		
70	El trabajar a conciencia me llena de satisfacción y orgullo		
71	Ante los acontecimientos trato de descubrir los principios y teorías en que se basan.		
72	Con tal de conseguir el objetivo que pretendo soy capaz de herir sentimientos ajenos.		
73	No me importa hacer todo lo necesario para que sea efectivo mi trabajo.		
74	Con frecuencia soy una de las personas que más anima las fiestas.		
75	Me aburro enseguida con el trabajo metódico y minucioso.		
76	La gente con frecuencia cree que soy poco sensible a sus sentimientos		
77	Suelo dejarme llevar por mis intuiciones.		

78	Si trabajo en grupo procuro que se siga un método y un orden.		
79	Con frecuencia me interesa averiguar lo que piensa la gente.		
80	Esquivo los temas subjetivos, ambiguos y poco claros.		

- **Sisco**

Datos socioacadémicos para estudiantes

Institución educativa : _____

Grado y sección : _____

Edad : _____

Sexo : _____

Lugar de nacimiento : _____

El Inventario Sisco para el estudio del estrés académico

A continuación, se presenta el Inventario Sisco para el estudio del estrés académico que fue formulado originalmente en el 2007 y que consta de 37 ítems.

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

Sí ()

No ()

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

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

1	2	3	4	5

3. 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
La competencia con los compañeros del grupo.					
Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					

No entiendo los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo.					

4. Dimensión síntomas (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
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
Fatiga crónica (cansancio permanente).					
Dolores de cabeza o migrañas.					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					

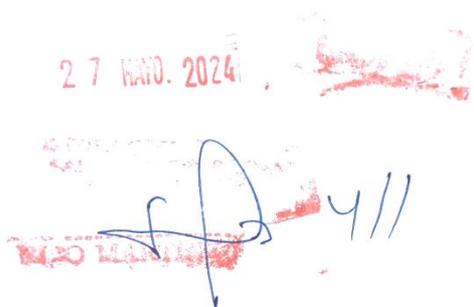
Sensación de tener la mente vacía.					
Problemas de memoria.					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia por polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores escolares.					
Absentismo de las clases.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

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

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender las preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
Tomar la situación con sentido del humor.					
Elogios a sí mismo.					
Distracción evasiva.					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					

Búsqueda de información sobre la situación.					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					

Anexo 5: Autorización para evaluar a la población de la I.E.A handwritten signature in blue ink is written over a red stamp. The stamp contains the date "27 MARZO 2024" and the number "411".

Solicitud: Permiso para la aplicación de dos instrumentos psicológicos de investigación a las estudiantes del 5.º grado de secundaria para el proyecto de investigación de tesis.

Sr. Jhonny Rojas Castillo, Director: De la institución educativa pública 30054- «Santa María Reyna».

Nosotros, Barzola Medrano, Anyela Nicol, identificada con el N.º de DNI 61206721; Isla Curi, Javier Carlos, identificado con el N.º de DNI 48558013; y Jeremias Mendoza, Monica Sofia, identificada con el N.º de DNI 74290230; Bachilleres de la Facultad de Humanidades de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Continental, ante usted nos presentamos con el debido respeto y exponemos lo siguiente:

Al contar con la propuesta del desarrollo de la investigación de tesis titulada: «Estrés Académico y Estilos de Aprendizaje en estudiantes del 5.º grado del nivel secundario en una institución educativa pública de Huancayo, 2024», solicitamos su permiso de poder aplicar los siguientes instrumentos de investigación Psicológica, los cuales son: El «Cuestionario de Honey y Alonso de Estilos de Aprendizaje (**Chaea**)» y «El inventario Sisco de Estrés Académico de Barraza Macías» Versión para jóvenes estudiantes, los cuales tienen fines exclusivamente de investigación y manteniendo los datos hallados en absoluta confidencialidad.

Por lo expuesto, solicitamos su aceptación al requerimiento señalado.

Huancayo, 27 de mayo del 2024.



Isla Curi Javier Carlos Barzola Medrano, Anyela Nicol Jeremias Mendoza, Monica Sofia

DNI: 48558013 DNI:61206721 DNI: 74290230



DR. J. ROJAS CASTILLO
DIRECTOR
C.M. 1019919017
27/05/2024

Anexo 6: Consentimiento informado presentado al director de la I.E.**Consentimiento informado de aplicación de pruebas psicológicas**

Yo, Jhony Rojas Castillo, Director de la institución educativa pública «Santa María Reyna», doy mi consentimiento para la aplicación de las pruebas psicológicas **Chaea** y Sisco-SV21, a las alumnas pertenecientes al 5.º grado de secundaria de la institución.

Manifiesto que recibí explicación clara y completa del proceso de la aplicación de las pruebas, al igual que su propósito de realización, siendo que recibí información de cómo es que se utilizarán los resultados obtenidos.

Así mismo, se me informó que se tendrá derecho a solicitar y que se me entregarán los resultados de las pruebas.

Finalmente, hago constar que he leído y entendido en su totalidad este

Huancayo, 06 de Junio del 2024



Jhony Rojas Castillo

DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN "SANTA MARIA REYNA"

Anexo 7: Validez y confiabilidad de las pruebas psicológicas utilizadas.

• **Chaea**

1. Primer jurado

Cuestionario Honey - Alonso de estilos de aprendizaje (Chaea)

Al crear este cuestionario de validez de contenido del instrumento, se pretende tener validez por parte de los jueces; de este modo, se logrará aplicar este instrumento **Chaea** a la población de estudio y lograr así continuar con esta investigación.

N.º	Dimensión / Ítem	N.º de Ítem	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Observaciones / Sugerencias
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	Activo	(13) Prefiero las ideas originales y novedosas, aunque no sean prácticas.	x		x		x		
		(27) La mayoría de las veces expreso abiertamente cómo me siento	x		x		x		
		(41) Es mejor gozar del momento presente que deleitarse pensando en el pasado o en el futuro	x		x		x		
		(43) Aporto ideas nuevas y espontáneas en los grupos de discusión	x		x		x		

		(51) Me gusta buscar nuevas experiencias	x		x		x		
2	Reflexivo	(10) Disfruto cuando tengo tiempo para preparar mi trabajo y realizarlo a conciencia.	x		x		x		
		(18) Cuando poseo cualquier información, trato de interpretarla bien antes de manifestar alguna conclusión	x		x		x		
		(32) Prefiero contar con el mayor número de fuentes de información. Cuantos más datos reúna para reflexionar mejor	x		x		x		
		(34) Prefiero oír las opiniones de los demás antes de exponer la mía	x		x		x		
		(39) Me agobio si me obligan a acelerar mucho el trabajo para cumplir un plazo	x		x		x		
		(44) Pienso que son más consistentes las decisiones fundamentadas en un minucioso análisis que las basadas en la intuición.	x		x		x		
		(49) Prefiero distanciarme de los hechos y observarlos desde otras perspectivas	x		x		x		
		(63) Me gusta sopesar diversas alternativas antes de tomar una decisión	x		x		x		

		(65) En los debates y discusiones prefiero desempeñar un papel secundario antes que ser el/la líder o el/la que más participa	x		x		x		
		(69) Suelo reflexionar sobre los asuntos y problemas	x		x		x		
		(70) El trabajar a conciencia me llena de satisfacción y orgullo	x		x		x		
3	Teórico	(17) Prefiero las cosas estructuradas a las desordenadas.	x		x		x		
		(29) Me molesta que la gente no se tome en serio las cosas	x		x		x		
		(50) Estoy convencido/a que debe imponerse la lógica y el razonamiento	x		x		x		
		(64) Con frecuencia miro hacia adelante para prever el futuro	x		x		x		
		(78) Si trabajo en grupo procuro que se siga un método y un orden.	x		x		x		
4	Pragmático	(40) En las reuniones apoyo las ideas prácticas y realistas	x		x		x		
		(52) Me gusta experimentar y aplicar las cosas	x		x		x		

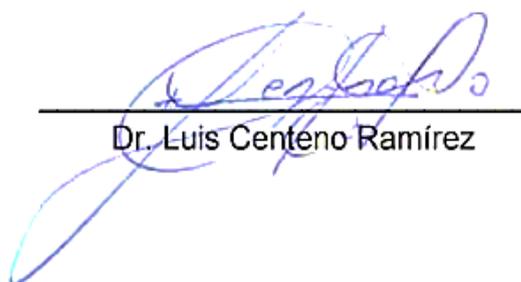
	(57) Compruebo antes si las cosas funcionan realmente	x		x		x		
	(68) Creo que el fin justifica los medios en muchos casos	x		x		x		

Leyenda	
Pertinencia	Es coherente y describe la idoneidad del ítem, siendo entendible para la muestra con la que se pretende trabajar.
Relevancia	Es instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide.
Claridad	Tiene relación lógica con el indicador o dimensión que está midiendo el instrumento.

Datos del instrumento:	
Cuestionario Honey – Alonso de estilos de aprendizaje - Chaea: Honey Alonso (1999) menciona sobre los estilos de aprendizaje, como estudiantes estructuran los contenidos, forman y utilizan conceptos, interpretan la información, resuelven los problemas, seleccionan medios de representación. Resulta fundamental las preferencias de quien aprende o enseña registrando información (ojo, oído, cuerpo).	
Factores:	Constituido por 80 ítems: En una escala de Más (+) Menos (-).
Población:	Estudiantes del 1ro al 5.º de secundaria.

JURADO:

Centeno Ramírez, Luis
Doctor en Educación - Psicología Educacional y Tutorial



 Dr. Luis Centeno Ramírez

2. Segundo jurado

Cuestionario Honey - Alonso de estilos de aprendizaje (Chaea)

Al crear este cuestionario de validez de contenido del instrumento, se pretende tener validez por parte de los jueces; de este modo, se logrará aplicar este instrumento **Chaea** a la población de estudio y lograr así continuar con esta investigación.

N.º	Dimensión / Ítem	N.º de Ítem	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Observaciones / Sugerencias
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	Activo	(13) Prefiero las ideas originales y novedosas, aunque no sean prácticas.	x		x		x		
		(27) La mayoría de las veces expreso abiertamente cómo me siento	x		x		x		
		(41) Es mejor gozar del momento presente que deleitarse pensando en el pasado o en el futuro	x		x		x		
		(43) Aporto ideas nuevas y espontáneas en los grupos de discusión	x		x		x		
		(51) Me gusta buscar nuevas experiencias	x		x		x		
2	Reflexivo	(10) Disfruto cuando tengo tiempo para preparar mi trabajo y realizarlo a conciencia.	x		x		x		

(18) Cuando poseo cualquier información, trato de interpretarla bien antes de manifestar alguna conclusión	x		x		x		
(32) Prefiero contar con el mayor número de fuentes de información. Cuantos más datos reúna para reflexionar mejor	x		x		x		
(34) Prefiero oír las opiniones de los demás antes de exponer la mía	x		x		x		
(39) Me agobio si me obligan a acelerar mucho el trabajo para cumplir un plazo	x		x		x		
(44) Pienso que son más consistentes las decisiones fundamentadas en un minucioso análisis que las basadas en la intuición.	x		x		x		
(49) Prefiero distanciarme de los hechos y observarlos desde otras perspectivas	x		x		x		
(63) Me gusta sopesar diversas alternativas antes de tomar una decisión	x		x		x		
(65) En los debates y discusiones prefiero desempeñar un papel secundario antes que ser el/la líder o el/la que más participa	x		x		x		
(69) Suelo reflexionar sobre los asuntos y problemas	x		x		x		

		(70) El trabajar a conciencia me llena de satisfacción y orgullo	x		x		x		
3	Teórico	(17) Prefiero las cosas estructuradas a las desordenadas.	x		x		x		
		(29) Me molesta que la gente no se tome en serio las cosas	x		x		x		
		(50) Estoy convencido/a que debe imponerse la lógica y el razonamiento	x		x		x		
		(64) Con frecuencia miro hacia adelante para prever el futuro	x		x		x		
		(78) Si trabajo en grupo procuro que se siga un método y un orden.	x		x		x		
4	Pragmático	(40) En las reuniones apoyo las ideas prácticas y realistas	x		x		x		
		(52) Me gusta experimentar y aplicar las cosas	x		x		x		
		(57) Compruebo antes si las cosas funcionan realmente	x		x		x		
		(68) Creo que el fin justifica los medios en muchos casos	x		x		x		

Leyenda	
Pertinencia	Es coherente y describe la idoneidad del ítem, siendo entendible para la muestra con la que se pretende trabajar.
Relevancia	Es instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide.
Claridad	Tiene relación lógica con el indicador o dimensión que está midiendo el instrumento.

Datos del instrumento:	
Cuestionario Honey – Alonso de estilos de aprendizaje - Chaea: Honey Alonso (1999) menciona sobre los estilos de aprendizaje, como estudiantes estructuran los contenidos, forman y utilizan conceptos, interpretan la información, resuelven los problemas, seleccionan medios de representación. Resulta fundamental las preferencias de quien aprende o enseña registrando información (ojo, oído, cuerpo).	
Factores:	Constituido por 80 ítems: En una escala de Más (+) Menos (-).
Población:	Estudiantes del 1ro al 5.º de secundaria.

JURADO:

Dorcas Redecta Coronel Castillo
Magíster en Problemas de Aprendizaje de niños y adolescentes


 Dorcas Redecta Coronel Castillo
 PSICÓLOGA
 C.Ps.P. 11422

FIRMA

3. Tercer jurado

Cuestionario Honey - Alonso de estilos de aprendizaje (Chaea)

Al crear este cuestionario de validez de contenido del instrumento, se pretende tener validez por parte de los jueces; de este modo, se logrará aplicar este instrumento **Chaea** a la población de estudio y lograr así continuar con esta investigación.

N.º	Dimensión / Ítem	N.º de Ítem	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Observaciones / Sugerencias
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	Activo	(13) Prefiero las ideas originales y novedosas, aunque no sean prácticas.	x		x		x		
		(27) La mayoría de las veces expreso abiertamente cómo me siento	x		x		x		
		(41) Es mejor gozar del momento presente que deleitarse pensando en el pasado o en el futuro	x		x		x		
		(43) Aporto ideas nuevas y espontáneas en los grupos de discusión	x		x		x		
		(51) Me gusta buscar nuevas experiencias	x		x		x		
2	Reflexivo	(10) Disfruto cuando tengo tiempo para preparar mi trabajo y realizarlo a conciencia.	x		x		x		
		(18) Cuando poseo cualquier información, trato de interpretarla bien antes de manifestar alguna conclusión	x		x		x		

		(32) Prefiero contar con el mayor número de fuentes de información. Cuantos más datos reúna para reflexionar mejor	x		x		x		
		(34) Prefiero oír las opiniones de los demás antes de exponer la mía	x		x		x		
		(39) Me agobia si me obligan a acelerar mucho el trabajo para cumplir un plazo	x		x		x		
		(44) Pienso que son más consistentes las decisiones fundamentadas en un minucioso análisis que las basadas en la intuición.	x		x		x		
		(49) Prefiero distanciarme de los hechos y observarlos desde otras perspectivas	x		x		x		
		(63) Me gusta sopesar diversas alternativas antes de tomar una decisión	x		x		x		
		(65) En los debates y discusiones prefiero desempeñar un papel secundario antes que ser el/la líder o el/la que más participa	x		x		x		
		(69) Suelo reflexionar sobre los asuntos y problemas	x		x		x		
		(70) El trabajar a conciencia me llena de satisfacción y orgullo	x		x		x		
3	Teórico	(17) Prefiero las cosas estructuradas a las desordenadas.	x		x		x		
		(29) Me molesta que la gente no se tome en serio las cosas	x		x		x		

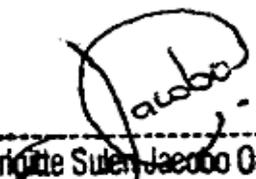
		(50) Estoy convencido/a que debe imponerse la lógica y el razonamiento	x		x		x		
		(64) Con frecuencia miro hacia adelante para prever el futuro	x		x		x		
		(78) Si trabajo en grupo procuro que se siga un método y un orden.	x		x		x		
4	Pragmático	(40) En las reuniones apoyo las ideas prácticas y realistas	x		x		x		
		(52) Me gusta experimentar y aplicar las cosas	x		x		x		
		(57) Compruebo antes si las cosas funcionan realmente	x		x		x		
		(68) Creo que el fin justifica los medios en muchos casos	x		x		x		

Leyenda	
Pertinencia	Es coherente y describe la idoneidad del ítem, siendo entendible para la muestra con la que se pretende trabajar.
Relevancia	Es instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide.
Claridad	Tiene relación lógica con el indicador o dimensión que está midiendo el instrumento.

Datos del instrumento:	
Cuestionario Honey – Alonso de estilos de aprendizaje - Chaea: Honey Alonso (1999) menciona sobre los estilos de aprendizaje, como estudiantes estructuran los contenidos, forman y utilizan conceptos, interpretan la información, resuelven los problemas, seleccionan medios de representación. Resulta fundamental las preferencias de quien aprende o enseña registrando información (ojo, oído, cuerpo).	
Factores:	Constituido por 80 ítems: En una escala de Más (+) Menos (-).
Población:	Estudiantes del 1ro al 5.º de secundaria.

JURADO:

Brigitte Sulen Jacobo Orellana
Magíster en recursos humanos y gestión organizacional


 Mg. Brigitte Sulen Jacobo Orellana
 PSICÓLOGA
 C.Ps.P 29469

FIRMA

- Sisco

1. Primer jurado

Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico Sisco

Al crear este inventario de validez de contenido del instrumento, se pretende tener validez por parte de los jueces; de este modo, se logrará aplicar este inventario Sisco a la población de estudio y lograr así continuar con esta investigación.

N.º	Dimensión / Ítem	N.º de Ítem	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Observaciones / Sugerencias
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	Estresores	La competencia con los compañeros del grupo.	x		x		x		
		Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares.	x		x		x		
		Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	x		x		x		
		La personalidad y el carácter del profesor.	x		x		x		
		Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	x		x		x		
		El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	x		x		x		

		No entiendo los temas que se abordan en la clase.	x		x		x		
		Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	x		x		x		
		Tiempo limitado para hacer el trabajo.	x		x		x		
2 S I N T O M A S	Síntomas o Reacciones físicas	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	x		x		x		
		Fatiga crónica (cansancio permanente).	x		x		x		
		Dolores de cabeza o migrañas.	x		x		x		
		Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	x		x		x		
		Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	x		x		x		
		Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	x		x		x		
	Síntomas o reacciones psicológicas	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	x		x		x		
		Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	x		x		x		
		Ansiedad, angustia o desesperación.	x		x		x		
		Problemas de concentración.	x		x		x		

		Sensación de tener la mente vacía.	x		x		x		
		Problemas de memoria.	x		x		x		
		Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	x		x		x		
	Síntomas o reacciones comportamentales	Conflictos o tendencia por polemizar o discutir.	x		x		x		
		Aislamiento de los demás.	x		x		x		
		Desgano para realizar las labores escolares.	x		x		x		
		Absentismo de las clases.	x		x		x		
		Aumento o reducción del consumo de alimentos.	x		x		x		
3	Estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva (defender las preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	x		x		x		
		Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	x		x		x		
		Tomar la situación con sentido del humor.	x		x		x		
		Elogios a sí mismo.	x		x		x		
		Distracción evasiva.	x		x		x		

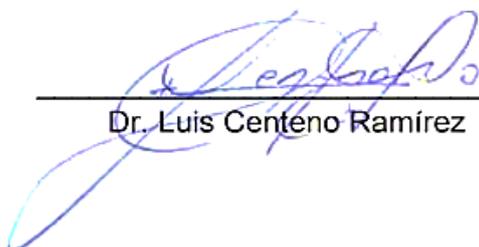
	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	x		x		x	
	Búsqueda de información sobre la situación.	x		x		x	
	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	x		x		x	

Leyenda	
Pertinencia	Es coherente y describe la idoneidad del ítem, siendo entendible para la muestra con la que se pretende trabajar.
Relevancia	Es instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide.
Claridad	Tiene relación lógica con el indicador o dimensión que está midiendo el instrumento.

Datos del instrumento:	
Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico Sisco :	
El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos; cuando es sometido a una serie de demandas que el estudiante considera como estresor; esos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta es una serie de síntomas y por último el desequilibrio sistémico que obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico» (Barraza, 2018, p. 274, 275) (37).	
Factores:	Está constituido por 31 ítems distribuidos en un escalamiento de tipo Likert de 1 al 5.
Población:	Estudiantes del 1ro al 5.º de secundaria.

JURADO:

Centeno Ramírez, Luis
 Doctor en Educación - Psicología Educacional y Tutorial



 Dr. Luis Centeno Ramírez

2. Segundo jurado

Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico Sisco

Al crear este inventario de validez de contenido del instrumento, se pretende tener validez por parte de los jueces; de este modo, se logrará aplicar este inventario Sisco a la población de estudio y lograr así continuar con esta investigación.

N.º	Dimensión / Ítem	N.º de Ítem	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Observaciones / Sugerencias
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	Estresores	La competencia con los compañeros del grupo.	x		x		x		
		Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares.	x		x		x		
		Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	x		x		x		
		La personalidad y el carácter del profesor.	x		x		x		
		Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	x		x		x		
		El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	x		x		x		
		No entiendo los temas que se abordan en la clase.	x		x		x		

		Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	x		x		x		
		Tiempo limitado para hacer el trabajo.	x		x		x		
2 S I N T O M A S	Síntomas o Reacciones físicas	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	x		x		x		
		Fatiga crónica (cansancio permanente).	x		x		x		
		Dolores de cabeza o migrañas.	x		x		x		
		Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	x		x		x		
		Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	x		x		x		
		Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	x		x		x		
	Síntomas o reacciones psicológicas	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	x		x		x		
		Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	x		x		x		
		Ansiedad, angustia o desesperación.	x		x		x		
		Problemas de concentración.	x		x		x		
Sensación de tener la mente vacía.		x		x		x			

		Problemas de memoria.	x		x		x		
		Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	x		x		x		
	Síntomas o reacciones comportamentales	Conflictos o tendencia por polemizar o discutir.	x		x		x		
		Aislamiento de los demás.	x		x		x		
		Desgano para realizar las labores escolares.	x		x		x		
		Absentismo de las clases.	x		x		x		
		Aumento o reducción del consumo de alimentos.	x		x		x		
3	Estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva (defender las preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	x		x		x		
		Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	x		x		x		
		Tomar la situación con sentido del humor.	x		x		x		
		Elogios a sí mismo.	x		x		x		
		Distracción evasiva.	x		x		x		
		La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	x		x		x		

	Búsqueda de información sobre la situación.	x		x		x		
	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	x		x		x		

Leyenda	
Pertinencia	Es coherente y describe la idoneidad del ítem, siendo entendible para la muestra con la que se pretende trabajar.
Relevancia	Es instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide.
Claridad	Tiene relación lógica con el indicador o dimensión que está midiendo el instrumento.

Datos del instrumento:	
Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico Sisco :	
El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos; cuando es sometido a una serie de demandas que el estudiante considera como estresor; esos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta es una serie de síntomas y por último el desequilibrio sistémico que obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico» (Barraza, 2018, p. 274, 275) (37).	
Factores:	Está constituido por 31 ítems distribuidos en un escalamiento de tipo Likert de 1 al 5.
Población:	Estudiantes del 1ro al 5.º de secundaria.

JURADO:

Dorcas Redecta Coronel Castillo
Magíster en Problemas de Aprendizaje de niños y adolescentes


 Dorcas Redecta Coronel Castillo
 PSICÓLOGA
 C.Ps.P. 11422

FIRMA

3. Tercer jurado

Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico Sisco

Al crear este inventario de validez de contenido del instrumento, se pretende tener validez por parte de los jueces; de este modo, se logrará aplicar este inventario Sisco a la población de estudio y lograr así continuar con esta investigación.

N.º	Dimensión / Ítem	N.º de Ítem	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Observaciones / Sugerencias
			Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	Estresores	La competencia con los compañeros del grupo.	x		x		x		
		Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares.	x		x		x		
		Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	x		x		x		
		La personalidad y el carácter del profesor.	x		x		x		
		Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	x		x		x		
		El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	x		x		x		
		No entiendo los temas que se abordan en la clase.	x		x		x		

		Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	x		x		x		
		Tiempo limitado para hacer el trabajo.	x		x		x		
2 S I N T O M A S	Síntomas o Reacciones físicas	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	x		x		x		
		Fatiga crónica (cansancio permanente).	x		x		x		
		Dolores de cabeza o migrañas.	x		x		x		
		Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	x		x		x		
		Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	x		x		x		
		Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	x		x		x		
	Síntomas o reacciones psicológicas	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	x		x		x		
		Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	x		x		x		
		Ansiedad, angustia o desesperación.	x		x		x		
		Problemas de concentración.	x		x		x		
Sensación de tener la mente vacía.		x		x		x			

		Problemas de memoria.	x		x		x		
		Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	x		x		x		
	Síntomas o reacciones comportamentales	Conflictos o tendencia por polemizar o discutir.	x		x		x		
		Aislamiento de los demás.	x		x		x		
		Desgano para realizar las labores escolares.	x		x		x		
		Absentismo de las clases.	x		x		x		
		Aumento o reducción del consumo de alimentos.	x		x		x		
3	Estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva (defender las preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	x		x		x		
		Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	x		x		x		
		Tomar la situación con sentido del humor.	x		x		x		
		Elogios a sí mismo.	x		x		x		
		Distracción evasiva.	x		x		x		
		La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	x		x		x		

	Búsqueda de información sobre la situación.	x		x		x		
	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	x		x		x		

Leyenda	
Pertinencia	Es coherente y describe la idoneidad del ítem, siendo entendible para la muestra con la que se pretende trabajar.
Relevancia	Es instrumento refleja un dominio específico de contenido de lo que se mide.
Claridad	Tiene relación lógica con el indicador o dimensión que está midiendo el instrumento.

Datos del instrumento:	
Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico Sisco :	
El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos; cuando es sometido a una serie de demandas que el estudiante considera como estresor; esos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta es una serie de síntomas y por último el desequilibrio sistémico que obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico» (Barraza, 2018, p. 274, 275) (37).	
Factores:	Está constituido por 31 ítems distribuidos en un escalamiento de tipo Likert de 1 al 5.
Población:	Estudiantes del 1ro al 5.º de secundaria.

JURADO:

Brigitte Sulen Jacobo Orellana
Magíster en recursos humanos y gestión organizacional


 Mg. Brigitte Sulen Jacobo Orellana
 PSICÓLOGA
 C.Ps.P 29469

FIRMA

Anexo 8: Fotografías de la evaluación realizada a las estudiantes de 5.º grado de secundaria.





Anexo 9: Fotografía de las pruebas evaluadas a las estudiantes de 5.º grado de secundaria.

- Prueba Chaea

CHAEA
CUESTIONARIO HONEY - ALONSO DE ESTILOS DE APRENDIZAJE.

INSTRUCCIONES PARA RESPONDER AL CUESTIONARIO:

- Este cuestionario ha sido diseñado para identificar su Estilo preferido de Aprendizaje.
- No es un test de inteligencia ni de personalidad.
- No hay límite de tiempo para contestar al Cuestionario. No le ocupará más de 15 minutos.
- No hay respuestas correctas o erróneas. Será útil en la medida que sea sincero/a en sus respuestas.
- Si está más de acuerdo que en desacuerdo con el ítem ponga un signo más (+), si, por el contrario, está más en desacuerdo que de acuerdo, ponga un signo menos (-).
- Por favor conteste a todos los ítems.
- Muchas gracias.

DATOS SOCIOACADÉMICOS PARA ESTUDIANTES:

01.- Institución educativa: Santo Florio Reyno

02.- Grado y Sección: 5to F

03.- Edad: 16

04.- Sexo: Femenino

05.- Lugar de nacimiento: Huancayo

06.- Además de estudiar, trabaja No

CHAEA
CUESTIONARIO HONEY - ALONSO DE ESTILOS DE APRENDIZAJE:

Pregunta	Más (+)	Menos (-)
1. Tengo fama de decir lo que pienso claramente y sin rodeos.	X	
2. Estoy segura de lo que es bueno y lo que es malo, lo que está bien y lo que está mal.	X	
3. Muchas veces actúo sin mirar las consecuencias.		X
4. Normalmente trato de resolver los problemas metódicamente y paso a paso.	X	
5. Creo que los formalismos coartan y limitan la actuación libre de las personas.	X	
6. Me interesa saber cuáles son los sistemas de valores de los demás y con qué frecuencia actúan.	X	
7. Pienso que el actuar mutuamente puede ser siempre tan válido como actuar unilateralmente.		X
8. Creo que lo más importante es que las cosas funcionen.	X	
9. Procuro estar al tanto de lo que ocurre aquí y ahora.	X	
10. Defiuto cuando tengo tiempo para preparar mi trabajo y realizo a conciencia.	X	
11. Estoy a gusto siguiendo un orden, en las comidas, en el estudio, haciendo ejercicio regularmente.	X	
12. Cuando escucho una nueva idea ensueño cómo puedo pensar cómo concreta en práctica.	X	
13. Prefiero las ideas originales y novedosas aunque no sean prácticas.	X	
14. Admito y me ajusto a las normas sólo si me sirven para lograr mis objetivos.	X	
15. Normalmente entiendo bien con personas reflexivas, y me cuesta sincronizar con personas demasiado espontáneas, imprevisibles.	X	
16. Escucho con más frecuencia que hablo.		X
17. Prefiero las cosas estructuradas a las desordenadas.	X	
18. Cuando poseo cualquier información, trato de interpretarla bien antes de transmitir alguna conclusión.		X
19. Antes de hacer algo estudio con cuidado sus ventajas e inconvenientes.		X
20. Me preocupo con el fin de hacer algo nuevo y diferente.	X	
21. Casi siempre procuro ser coherente con mis criterios y sistemas de valores. Tengo principios y los sigo.	X	
22. Cuando hay una discusión no me gusta ir con excusas.	X	
23. Me disgusta implicarme afectivamente en mi ambiente de trabajo. Prefiero mantener relaciones distantes.	X	
24. Me gustan más las personas realistas y concretas que las teóricas.	X	
25. Me cuesta ser creativo, romper estructuras.	X	
26. Me siento a gusto con personas espontáneas y divertidas.		X

27. La mayoría de las veces expreso abiertamente cómo me siento.		X
28. Me gusta analizar y dar vueltas a las cosas.		X
29. Me molesta que la gente no se tome en serio las cosas.	X	
30. Me atrae experimentar y practicar las últimas teorías y novedades.	X	
31. Soy cautelosa a la hora de sacar conclusiones.		X
32. Prefiero contar con el mayor número de fuentes de información. Cuantos más datos mejor para reflexionar mejor.		X
33. Tendo a ser perfeccionista.	X	
34. Prefiero con las opiniones de los demás antes de exponer la mía.		X
35. Me gusta afrontar la vida espontáneamente y no tener que planificar todo previamente.	X	
36. En las discusiones me gusta observar cómo actúan los demás participantes.	X	
37. Me siento incómoda con las personas calladas y desahogado analíticas.		X
38. Juzgo con frecuencia las ideas de los demás por su valor práctico.	X	
39. Me agobio si me obligan a acelerar mucho el trabajo para cumplir un plazo.	X	
40. En las reuniones apoyo las ideas prácticas y realistas.		X
41. Es mejor gozar del momento presente que dedicarse pensando en el pasado o en el futuro.	X	
42. Me molestan las personas que siempre desean apresurar las cosas.	X	
43. Aporto ideas nuevas y espontáneas en los grupos de discusión.		X
44. Pienso que son más convenientes las decisiones fundamentadas en un razonamiento analítico que las basadas en la intuición.	X	
45. Detesto frecuentemente la inconsciencia y puntos débiles en las argumentaciones de los demás.		X
46. Creo que es preciso saltarse las normas muchas más veces que cumplirlas.	X	
47. A menudo cargo en la cuenta de otras formas mejores y más prácticas de hacer las cosas.	X	
48. En conjunto hablo más que escucho.	X	
49. Prefiero distanciarme de los hechos y observarlos desde otras perspectivas.	X	
50. Estoy convencida que debe imponerse la lógica y el razonamiento.		X
51. Me gusta buscar nuevas experiencias.	X	
52. Me gusta experimentar y aplicar las cosas.	X	
53. Pienso que debemos llegar pronto al grano, al meollo de los temas.	X	
54. Siempre trato de conseguir conclusiones e ideas claras.	X	
55. Prefiero discutir cuestiones concretas y no perder el tiempo con charlas vacías.		X
56. Me enganché cuando me dani explicaciones irrelevantes e incoherentes.	X	
57. Compruebo antes si las cosas funcionan realmente.		X

58. Hago varios borradores antes de la redacción definitiva de un trabajo.	X	
59. Soy consciente de que en las discusiones ayudo a mantener a los demás centrados en el tema, evitando divagaciones.	X	
60. Observo que, con frecuencia, soy uno/a de los/as más objetivos/as y desapasionados/as en las discusiones.	X	
61. Cuando algo va mal, le quito importancia y trato de hacerlo mejor.		X
62. Rechazo ideas originales y espontáneas si no las veo prácticas.		X
63. Me gusta sopesar diversas alternativas antes de tomar una decisión.	X	
64. Con frecuencia miro hacia adelante para prever el futuro.	X	
65. En los debates y discusiones prefiero desempeñar un papel secundario antes que ser ella líder o ella que más participa.	X	
66. Me molestan las personas que no actúan con lógica.	X	
67. Me resulta incómodo tener que planificar y prever las cosas.	X	
68. Creo que el fin justifica los medios en muchos casos.	X	
69. Suelo reflexionar sobre los asuntos y problemas.	X	
70. El trabajar a conciencia me llena de satisfacción y orgullo.	X	
71. Ante los acontecimientos trato de descubrir los principios y teorías en que se basan.	X	
72. Con tal de conseguir el objetivo que pretendo soy capaz de frenar sentimientos, penas.	X	
73. No me importa hacer todo lo necesario para que sea efectivo mi trabajo.		X
74. Con frecuencia soy una de las personas que más anima las fiestas.		X
75. Me aburren ensueño con el trabajo metódico y minucioso.	X	
76. La gente con frecuencia cree que soy poco sensible a sus sentimientos.	X	
77. Suelo dejarme llevar por mis intuiciones.	X	
78. Si trabajo en grupo procuro que se siga un método y un orden.		X
79. Con frecuencia me interesa averiguar lo que piensa la gente.	X	
80. Esquivo los temas subjetivos, ambiguos y poco claros.		X

CHAEA
CUESTIONARIO HONEY - ALONSO DE ESTILOS DE APRENDIZAJE:

INSTRUCCIONES PARA RESPONDER AL CUESTIONARIO:

- Este cuestionario ha sido diseñado para identificar su Estilo preferido de Aprendizaje.
- No es un test de inteligencia ni de personalidad.
- No hay límite de tiempo para contestar al Cuestionario. No le ocupará más de 15 minutos.
- No hay respuestas correctas o erróneas. Será útil en la medida que sea sincero/a en sus respuestas.
- Si está más de acuerdo que en desacuerdo con el ítem ponga un signo más (+), si, por el contrario, está más en desacuerdo que de acuerdo, ponga un signo menos (-).
- Por favor conteste a todos los ítems.
- Muchas gracias.

DATOS SOCIOACADÉMICOS PARA ESTUDIANTES:

01.- Institución educativa: Santa María Regina

02.- Grado y Sección: 5^a F

03.- Edad: 16

04.- Sexo: Femenino

05.- Lugar de nacimiento: Huancayo

06.- Además de estudiar, trabaja: No

CHAEA
CUESTIONARIO HONEY - ALONSO DE ESTILOS DE APRENDIZAJE:

Cuestión	Más (+)	Menos (-)
1. Tengo fama de decir lo que pienso claramente y sin rodeos.		X
2. Estoy segura de lo que es bueno y lo que es malo, lo que está bien y lo que está mal.	X	
3. Muchas veces actúo sin mirar las consecuencias.		X
4. Normalmente trato de resolver los problemas metódicamente y paso a paso.		X
5. Creo que los formalismos coartan y limitan la actuación libre de las personas.		X
6. Me interesa saber cuáles son los sistemas de valores de los demás y con qué valores actúan.		X
7. Pienso que el actuar mutuamente puede ser siempre tan válido como actuar individualmente.	X	
8. Creo que lo más importante es que las cosas funcionen.	X	
9. Procuro estar al tanto de lo que ocurre aquí y ahora.	X	
10. Dificulto cuando tengo tiempo para preparar mi trabajo y realizarlo a conciencia.		X
11. Estoy a gusto siguiendo un orden, en las comidas, en el estudio, haciendo ejercicio regularmente.	X	
12. Cuando escucho una nueva idea ensugada convierto a pensar como sonaría en práctica.	X	
13. Prefiero las ideas originales y novedosas aunque no sean prácticas.		X
14. Admito y me agusto a las normas solo si me sirven para lograr mis objetivos.		X
15. Normalmente grupo bien con personas reflexivas, y me cuesta relacionar con personas demasiado espontáneas, imprevisibles.		X
16. Escucho con más frecuencia que hablo.		X
17. Prefiero las cosas estructuradas a las desordenadas.	X	
18. Cuando poseo cualquier información, trato de interpretarla bien antes de pasarla a alguien.	X	
19. Antes de hacer algo hablo con cuidado sus ventajas e inconvenientes.		X
20. Me cruzo con el jefe de hacer algo nuevo y diferente.	X	
21. Casi siempre procuro ser coherente con mis criterios y sistemas de valores. Tengo principios y los sigo.	X	
22. Cuando hay una discusión no me gusta ir con rodeos.	X	
23. Me disgusta implicarme afectivamente en mi ambiente de trabajo. Prefiero mantener relaciones distantes.	X	
24. Me gustan más las personas realistas y concretas que las teóricas.	X	
25. Me cuesta ser creativo, romper estructuras.	X	
26. Me siento a gusto con personas espontáneas y divertidas.	X	

27. La mayoría de las veces expreso abiertamente como me siento.	X	
28. Me gusta analizar y dar vueltas a las cosas.		X
29. Me molesta que la gente no se tome en serio las cosas.	X	
30. Me atrae experimentar y practicar las últimas técnicas y novedades.		X
31. Soy cautelosa a la hora de sacar conclusiones.	X	
32. Prefiero contar con el mayor número de fuentes de información. Cuanto más datos recibo para reflexionar, mejor.		X
33. Tiendo a ser perfeccionista.	X	
34. Prefiero oír las opiniones de los demás antes de exponer la mía.	X	
35. Me gusta afrontar la vida espontáneamente y no tener que planificar todo previamente.	X	
36. En las discusiones me gusta observar cómo actúan los demás participantes.	X	
37. Me siento incómoda con las personas calladas y demasiado analíticas.		X
38. Juzgo con frecuencia las ideas de los demás por su valor práctico.	X	
39. Me agusto si me obligan a acelerar mucho el trabajo para cumplir un plazo.	X	
40. En las reuniones apoyo las ideas prácticas y realistas.		X
41. Es mejor poder dar momento presente que desahogar pensando en el pasado o en el futuro.	X	
42. Me molestan las personas que siempre desean apresurar las cosas.	X	
43. Aporto ideas nuevas y espontáneas en los grupos de discusión.	X	
44. Pienso que son más constantes las decisiones fundamentadas en un proceso analítico que las basadas en la intuición.		X
45. Detecto frecuentemente la inconsecuencia y puntos oscuros en las argumentaciones de los demás.	X	
46. Creo que es preciso saberse las normas muchas más veces que cumplirlas.	X	
47. A menudo hago en la cuenta de otras formas mejores y más prácticas de hacer las cosas.		X
48. En conjunto hablo más que escucho.	X	
49. Prefiero distanciarme de los hechos y observarlos desde otras perspectivas.		X
50. Estoy convencida que debe imponerse la lógica y el razonamiento.	X	
51. Me gusta buscar nuevas experiencias.	X	
52. Me gusta experimentar y aplicar las cosas.	X	
53. Pienso que debemos llegar pronto al grano, al meollo de los temas.	X	
54. Siempre trato de conseguir conclusiones e ideas claras.	X	
55. Prefiero discutir cuestiones concretas y no perder el tiempo con charlas vacías.		X
56. Me impaciente cuando mi dan explicaciones irrelevantes e inconcretas.	X	
57. Compruebo antes si las cosas funcionan realmente.	X	

58. Hago varias borradores antes de la redacción definitiva de un trabajo.		X
59. Soy consciente de que en las discusiones ayudo a mantener a los demás centrados en el tema, evitando divagaciones.	X	
60. Observo que, con frecuencia, soy única de cosas más objetivas y bien fundamentadas en las discusiones.	X	
61. Cuando algo va mal, le quito importancia y trato de hacerlo mejor.	X	
62. Rechazo ideas originales y espontáneas si no las veo prácticas.		X
63. Me gusta sopesar diversas alternativas antes de tomar una decisión.	X	
64. Con frecuencia miro hacia adelante para prever el futuro.	X	
65. En los debates y discusiones prefiero desempeñar un papel secundario antes que ser el líder o el que más participa.		X
66. Me molestan las personas que no actúan con lógica.		X
67. Me resulta incómodo tener que planificar y prever las cosas.	X	
68. Creo que el fin justifica los medios en muchos casos.		X
69. Suelo reflexionar sobre los asuntos y problemas.	X	
70. El trabajar a conciencia me llena de satisfacción y orgullo.	X	
71. Ante los acontecimientos trato de descubrir los principios y teorías en que se basan.		X
72. Con tal de conseguir el objetivo que pretendo soy capaz de hacer sacrificios personales.	X	
73. No me importa hacer todo lo necesario para que sea efectivo mi trabajo.	X	
74. Con frecuencia soy una de las personas que más anima las fiestas.	X	
75. Me aburo ensugada con el trabajo metódico y minucioso.	X	
76. La gente con frecuencia cree que soy poco sensible a sus sentimientos.		X
77. Suelo dejarme llevar por mis intuiciones.	X	
78. Si trabajo en grupo procuro que se siga un método y un orden.	X	
79. Con frecuencia me interesa investigar lo que piensa la gente.	X	
80. Escucho lo temas subjetivos, ambiguos y poco claros.		X

CHAEA
CUESTIONARIO HONEY - ALONSO DE ESTILOS DE APRENDIZAJE

INSTRUCCIONES PARA RESPONDER AL CUESTIONARIO.

- 1. Este cuestionario ha sido diseñado para identificar su Estilo preferido de Aprendizaje.
- 2. No es un test de inteligencia ni de personalidad.
- 3. No hay límite de tiempo para contestar al Cuestionario. No le ocupará más de 15 minutos.
- 4. No hay respuestas correctas o erróneas. Será útil en la medida que sea sincero en sus respuestas.
- 5. Si está más de acuerdo que en desacuerdo con el ítem ponga un signo más (+), si, por el contrario, está más en desacuerdo que de acuerdo, ponga un signo menos (-).
- 6. Por favor conteste a todos los ítems.
- 7. Muchas gracias.

DATOS SOCIOACADÉMICOS PARA ESTUDIANTES:

01- Institución educativa: "Santa María Puyo"

02- Grado y Sección: 4^{to} - 16

03- Edad: 16

04- Sexo: Femenino

05- Lugar de nacimiento: Honesta

06- Además de estudiar, trabaja: N/D

CHAEA
CUESTIONARIO HONEY - ALONSO DE ESTILOS DE APRENDIZAJE

Cuestión	Más (+)	Menos (-)
1. Tengo fama de decir lo que pienso claramente y sin rodeos.		+
2. Estoy segura de lo que es bueno y lo que es malo, lo que está bien y lo que está mal.	+	
3. Muchas veces actúo sin mirar las consecuencias.		-
4. Normalmente trato de resolver los problemas metódicamente y paso a paso.	+	
5. Creo que los formalismos coartan y limitan la actuación libre de las personas.		-
6. Me interesa saber cuáles son los sistemas de valores de los demás y con qué criterios actúan.	+	
7. Pienso que el actuar intuitivamente puede ser siempre tan válido como actuar reflexivamente.	+	
8. Creo que lo más importante es que las cosas funcionen.	+	
9. Procuro estar al tanto de lo que ocurre aquí y ahora.	+	
10. Disfruto cuando tengo tiempo para preparar mi trabajo y realizarlo a conciencia.	+	
11. Estoy a gusto siguiendo un orden, en las comidas, en el estudio, haciendo ejercicio regularmente.	+	
12. Cuando escucho una nueva idea enseguida comienzo a pensar cómo la haría en práctica.		-
13. Prefiero las ideas originales y novedosas aunque no sean prácticas.	+	
14. Admiro y me ajuto a las normas sólo si me sirven para lograr mis objetivos.	+	
15. Normalmente entiendo bien con personas reflexivas, y me cuesta sincronizar con personas demasiado espontáneas, imprevisibles.	+	
16. Escucho con más frecuencia que hablo.		-
17. Prefiero las cosas estructuradas a las desordenadas.		-
18. Cuando poseo cualquier información, trato de interpretarla bien antes de mantener alguna conclusión.	+	
19. Artes de hacer algo estudio con cuidado sus ventajas e inconvenientes.	+	
20. Me crezco con el reto de hacer algo nuevo y diferente.	+	
21. Casi siempre procuro ser coherente con mis criterios y sistemas de valores. Tengo principios y los sigo.	+	
22. Cuando hay una discusión no me gusta ir con rodeos.	+	
23. Me disgusta implicarme afectivamente en mi ambiente de trabajo. Prefiero mantener relaciones distantes.	+	
24. Me gustan más las personas realistas y concretas que las teóricas.	+	
25. Me cuesta ser creativa, romper estructuras.		-
26. Me siento a gusto con personas espontáneas y divertidas.	+	

27. La mayoría de las veces expreso abiertamente cómo me siento.	+	
28. Me gusta analizar y dar vueltas a las cosas.		-
29. Me molesta que la gente no se tome en serio las cosas.	+	
30. Me atrae experimentar y practicar las últimas técnicas y novedades.	+	
31. Soy cautelosa a la hora de sacar conclusiones.	+	
32. Prefiero contar con el mayor número de fuentes de información. Cuantos más datos mejor para reflexionar mejor.	+	
33. Intento a ser perfeccionista.		-
34. Prefiero oír las opiniones de los demás antes de exponer la mía.		-
35. Me gusta afrontar la vida espontáneamente y no tener que planificar todo previamente.		-
36. En las discusiones me gusta observar cómo actúan los demás participantes.	+	
37. Me siento incomodada con las personas calladas y demasiado analíticas.	+	
38. Juzgo con frecuencia las ideas de los demás por su valor práctico.	+	
39. Me agotan si me obligan a acelerar mucho el trabajo para cumplir un plazo.		-
40. En las reuniones apoyo las ideas prácticas y realistas.	+	
41. Es mejor gozar del momento presente que delectarse pensando en el pasado y en el futuro.	+	
42. Me molestan las personas que siempre desean apresurar las cosas.		-
43. Apoyo ideas nuevas y espontáneas en los grupos de discusión.	+	
44. Pienso que son más consistentes las decisiones fundamentadas en un minucioso análisis que las basadas en la intuición.	+	
45. Detecto frecuentemente la inconsistencia y puntos débiles en las argumentaciones de los demás.	+	
46. Creo que es preciso saltarse las normas muchas más veces que cumplirlas.		-
47. A menudo ciego en la cuenta de otras formas mejores y más prácticas de hacer las cosas.		-
48. En conjunto hablo más que escucho.		-
49. Prefiero distanciarme de los hechos y observarlos desde otras perspectivas.		-
50. Estoy convencida de que debe imponerse la lógica y el razonamiento.	+	
51. Me gusta buscar nuevas experiencias.	+	
52. Me gusta experimentar y aplicar las cosas.	+	
53. Pienso que debemos llegar pronto al grano, al meollo de los temas.	+	
54. Siempre trato de conseguir conclusiones e ideas claras.	+	
55. Prefiero discutir cuestiones concretas y no perder el tiempo con charlas vagas.	+	
56. Me impaciento cuando me dan explicaciones irrelevantes e incoherentes.		-
57. Compruebo antes si las cosas funcionan realmente.	+	

58. Hago varios borradores antes de la redacción definitiva de un trabajo.	+	
59. Soy consciente de que en las discusiones ayudo a mantener a los demás centrados en el tema, evitando divagaciones.		-
60. Obtengo que, con frecuencia, soy una de las más objetivas y desapasionadas en las discusiones.		-
61. Cuando algo va mal, le quito importancia y trato de hacerlo mejor.	+	
62. Rechazo ideas originales y espontáneas si no las veo prácticas.		-
63. Me gusta sopesar diversas alternativas antes de tomar una decisión.	+	
64. Con frecuencia meo hacia adelante para prever el futuro.	+	
65. En los debates y discusiones prefiero desempeñar un papel secundario antes que ser el líder o el que más participa.	+	
66. Me molestan las personas que no actúan con lógica.	+	
67. Me resulta incómodo tener que planificar y prever las cosas.	+	
68. Creo que el fin justifica los medios en muchos casos.		-
69. Suelo reflexionar sobre los asuntos y problemas.	+	
70. El trabajar a conciencia me llena de satisfacción y orgullo.	+	
71. Ante los acontecimientos trato de descubrir los principios y teorías en que se basan.	+	
72. Con tal de conseguir el objetivo que pretendo soy capaz de hacer sacrificios serios.		-
73. No me importa hacer todo lo necesario para que sea efectivo mi trabajo.		-
74. Con frecuencia soy una de las personas que más anima las fiestas.		-
75. Me aburro enseguida con el trabajo metódico y minucioso.	+	
76. La gente con frecuencia cree que soy poco sensible a sus sentimientos.		-
77. Suelo dejarme llevar por mis intuiciones.	+	
78. Si trabajo en grupo procuro que se siga un método y un orden.	+	
79. Con frecuencia me interesa averiguar lo que piensa la gente.	+	
80. Esquivo los temas subjetivos, ambiguos y poco claros.		-

• Prueba SISCO

SISCO

Inventario

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

1- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Sí
 No

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

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

1	2	3	4	5
				X

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

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

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

Reacciones físicas

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Tartrameos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (falta de energía permanente)			X		
Dolor de cabeza o migrañas				X	
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea				X	
Rascarse, moquearse las vías, tosarse, etc.	X				
Sensibilidad o mayor necesidad de dormir					X

Reacciones psicológicas

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Impulsos (impulsividad de relajarse y estar tranquilo)			X		
Sentimientos de depresión y tristeza (decadencia)					X
Ansiedad, angustia o desesperación				X	
Problemas de concentración				X	
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad			X		

Reacciones comportamentales

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir			X		
Aislamiento de los demás	X				
Desgaste para realizar los trabajos escolares		X			
Aumento o reducción del consumo de alimentos			X		

Otras (especificar)

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
HAZLO TUO UNICOMUNAS					X

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (definir tus propias preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					X
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas			X		
Escucha a sí mismo				X	
La relajación (respiración o asistencia a masas)			X		
Búsqueda de información sobre la situación			X		
Ventilación y confrontación (verbalización de la situación que preocupa)			X		
Otra _____ (Específica)					

SISCO

Inventario

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

1- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Sí
 No

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

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

1	2	3	4	5
				X

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

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

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

Reacciones físicas

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Tartrameos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X				
Fatiga crónica (falta de energía permanente)				X	
Dolor de cabeza o migrañas			X		
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X				
Rascarse, moquearse las vías, tosarse, etc.					X
Sensibilidad o mayor necesidad de dormir					X

Reacciones psicológicas

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Impulsos (impulsividad de relajarse y estar tranquilo)			X		
Sentimientos de depresión y tristeza (decadencia)					X
Ansiedad, angustia o desesperación					X
Problemas de concentración					X
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					X

Reacciones comportamentales

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir			X		
Aislamiento de los demás	X				
Desgaste para realizar los trabajos escolares		X			
Aumento o reducción del consumo de alimentos			X		

Otras (especificar)

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
HAZLO TUO UNICOMUNAS					X

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (definir tus propias preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)			X		
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas			X		
Escucha a sí mismo				X	
La relajación (respiración o asistencia a masas)			X		
Búsqueda de información sobre la situación			X		
Ventilación y confrontación (verbalización de la situación que preocupa)			X		
Otra _____ (Específica)					

SISCO

Inventario

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

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

- Sí
- No

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

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

1	2	3	4	5
			X	

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 se presentan las siguientes situaciones:

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

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

Reacciones físicas

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Tensores en el cuello (movimiento o resaca)				X	
Enteja crónica (temblores permanentes)				X	
Dolor de cabeza o migrañas				X	
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		X			
Rozaduras, mordeduras las uñas, fatigas, etc.			X		
Somnolencia o mayor necesidad de dormir				X	

Reacciones psicológicas

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Injerencia (capacidad de retención o memoria)				X	
Sentimientos de depresión y tristeza (decidas)				X	
Ansiedad, angustia o desesperación			X		
Problemas de concentración				X	
Sentimiento de agotamiento o aumento de irritabilidad			X		

Reacciones comportamentales

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a pelearse o discutir		X			
Aislamiento de los demás			X		
Deseo para realizar los trabajos escolares			X		
Aumento o reducción del consumo de alimentos			X		

Otras (especificar)

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad activa (defender mis intereses ideas o sentimientos en clase o otros)			X		
Elaboración de un plan y seguirlo de un tiempo			X		
Uso de la imaginación			X		
La relajación (técnicas o ejercicios a mí)			X		
Busqueda de información sobre la situación			X		
Verificación y confirmación (verificación de la situación que provocó)			X		
Otra (Especificar)					