

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA  
SUPERIOR**



**ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS  
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE  
PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO  
VALDIZÁN**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**SUB LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: OPORTUNIDADES Y  
RESULTADOS EDUCATIVOS DE IGUAL CALIDAD**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN  
EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA  
SUPERIOR**

**TESISTA: ROMERO SOTO KEBY JERSON**

**ASESOR: DR. CARRASCO MUÑOZ MIGUEL ALFREDO**

**HUÁNUCO – PERÚ**

**2024**

## **DEDICATORIA**

La presente tesis está dedicada a Dios, a mi madre Vitalina, por su amor y apoyo incondicional en cada etapa de mi desarrollo profesional; y a mi hijo, gracias por ser la fuente de mi inspiración, eres el mayor tesoro de mi vida, este trabajo está dedicado a ti, a tu pronta llegada y a tu madre Tany, por su amor y comprensión.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco de forma profunda a mi asesor de tesis, Dr. Miguel Alfredo Carrasco Muñoz, por su guía experta, apoyo constante y valiosos consejos a lo largo de este proceso de investigación. Su dedicación y compromiso fueron fundamentales para el éxito de este trabajo.

Asimismo, agradezco la contribución de las fuentes bibliográficas y los estudios previos que fueron fundamentales para fundamentar mis argumentos y enriquecer mi comprensión del tema. Agradezco a todos los autores y expertos cuyas investigaciones fueron parte integral de esta tesis.

Por último, quiero expresar mi agradecimiento a la universidad, especialmente a la facultad de psicología por brindarme los recursos necesarios, la infraestructura y el ambiente propicio para llevar a cabo esta investigación.

Su participación fue invaluable y les estoy sinceramente agradecido/a por su contribución a este proyecto de tesis.

## RESUMEN

El **objetivo** de la investigación fue: Determinar si la implementación de estrategias didácticas puede mitigar el estrés académico en estudiantes de pregrado de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. **Método.** El estudio fue de tipo aplicada, nivel explicativo, con diseño cuasiexperimental. La población estuvo constituida por 400 estudiantes de la facultad de psicología; de la cual se extrajo una muestra de 50 sujetos de los cuales 25 formaran parte del grupo experimental y 25 del grupo control los cuales fueron seleccionados con el tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicó el Inventario de Estrés Académico SISCO y el programa Estrategias didácticas para mitigar el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología, Huánuco, 2023. Se realizó el análisis inferencial mediante la prueba T de student. **Resultados,** la implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico en la muestra (Sig.bilateral=0,000;  $t = 23,936$ ). Al contrastar las hipótesis del estudio se acepta la hipótesis alterna de la investigación. **Conclusiones** el programa Estrategias didácticas para mitigar el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología, Huánuco, 2023 ha sido efectivo.

**Palabras claves:** estrés académico; estresores, síntomas; estrategias.

## ABSTRACT

The objective of the research was: To determine if the implementation of didactic strategies can mitigate academic stress in psychology undergraduate students at the Hermilio Valdizán National University. Method. The study was of the applied type, explanatory level, with a quasi-experimental design. The population consisted of 400 students from the Faculty of Psychology; from which a sample of 50 subjects was extracted, of which 25 were part of the experimental group and 25 of the control group, which were selected with the type of non-probabilistic sampling for convenience. The SISCO Academic Stress Inventory and the Didactic Strategies program were applied to mitigate academic stress in students of the Faculty of Psychology, Huánuco, 2023. Inferential analysis was performed using the student's T test. Results: the implementation of didactic strategies mitigates academic stress in the sample (Sig.bilateral=0.000;  $t = 23.936$ ). When contrasting the study hypotheses, the alternative research hypothesis is accepted. Conclusions the program teaching strategies to mitigate academic stress in students of the Faculty of Psychology, Huánuco, 2023 has been effective

**Keywords:** academic stress; stressors, symptoms; strategies.

## ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
INDICE DE TABLA	ix
INDICE DE FIGURA	x
INTRODUCCIÓN	xi
<b>CAPÍTULO I. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>13</b>
1.1.    Fundamentación o situación del problema de investigación	13
1.2.    Formulación del problema de investigación	15
Problema general	15
Problemas específicos	15
1.3.    Formulación de objetivos	15
Objetivo general	15
Objetivos específicos	15
1.4.    Justificación e importancia de la investigación	16
1.5.    Viabilidad de la investigación	16
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO</b>	<b>18</b>
2.1.    Antecedentes de la investigación	18
2.2.    Bases Teóricas	20
2.3.    Bases conceptuales o definición de término básicos	27
<b>CAPÍTULO III. SISTEMA DE HIPÓTESIS</b>	<b>29</b>
3.1.    Formulación de las hipótesis	29
3.1.1.    Hipótesis general	29
3.1.2.    Hipótesis específicas	29

	vii
3.2. Variables y operacionalización de variables	29
Tabla 1 <i>Operacionalización de variables independiente y dependiente</i>	30
3.3. Definición teórica de variables	33
<b>CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA</b>	<b>34</b>
4.1. Ámbito o lugar de ejecución	34
4.2. Tipo y nivel de investigación	34
4.2.1. Tipo	34
4.2.2. Nivel	34
4.3. Población y muestra	35
4.3.1. Descripción de la población	35
4.3.2. Muestra y método de muestreo	35
4.3.3. Criterios de inclusión y exclusión	35
4.4. Diseño de investigación	36
4.5. Métodos, Técnica e instrumentos	36
4.5.1. Método	36
4.5.2. Técnicas	37
4.5.3. Instrumentos	37
4.5.3.1. Validación de los instrumentos para la recolección de datos	41
4.5.3.2. Confiabilidad de los instrumentos para la recolección de datos.	42
4.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	50
4.6.1. Datos a registrar	50
4.6.2. Procedimiento	51
4.6.3. Plan de tabulación y análisis de datos estadísticos	51
4.7. Aspectos éticos	52
<b>CAPÍTULO V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>	<b>53</b>
5.1. Análisis descriptivo	53

Tabla 2	<i>Nivel predominante de estrés académico de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL</i>	53
Tabla 3	<i>Nivel predominante de la dimensión estresores de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL</i>	55
Tabla 4	<i>Nivel predominante de la dimensión síntomas de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL</i>	56
Tabla 5	<i>Nivel predominante de la dimensión estrategias de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL</i>	58
5.2.	Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis	60
Tabla 6	<i>Prueba de normalidad de las estrategias didácticas para mitigar el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.</i>	60
Tabla 7	<i>La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.</i>	61
Tabla 8	<i>La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “estresores”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.</i>	62
Tabla 9	<i>La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “síntomas”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.</i>	63
Tabla 10	<i>La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “estrategias de afrontamiento”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.</i>	63
5.3.	Discusión de resultados	64
	<b>CONCLUSIONES</b>	66
	<b>RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS</b>	68
	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	69
	<b>ANEXOS</b>	75



## INDICE DE TABLA

Tabla 1 <i>Operacionalización de variables independiente y dependiente</i>	30
Tabla 2 <i>Nivel predominante de estrés académico de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL</i>	53
Tabla 3 <i>Nivel predominante de la dimensión estresores de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL</i>	55
Tabla 4 <i>Nivel predominante de la dimensión síntomas de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL</i>	56
Tabla 5 <i>Nivel predominante de la dimensión estrategias de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL</i>	58
Tabla 6 <i>Prueba de normalidad de las estrategias didácticas para mitigar el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.</i>	60
Tabla 7 <i>La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.</i>	61
Tabla 8 <i>La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “estresores”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.</i>	62
Tabla 9 <i>La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “síntomas”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.</i>	63
Tabla 10 <i>La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “estrategias de afrontamiento”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.</i>	63

**INDICE DE FIGURA**

Figura 1 <i>Nivel predominante de estrés académico del grupo experimental de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL</i>	53
Figura 2 <i>Nivel predominante de estrés académico del grupo control de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL</i>	54
Figura 3 <i>Nivel predominante de la dimensión estresores del grupo experimental de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL</i>	55
Figura 4 <i>Nivel predominante de la dimensión estresores del grupo control de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL</i>	55
Figura 5 <i>Nivel predominante de la dimensión síntomas del grupo experimental de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL</i>	57
Figura 6 <i>Nivel predominante de la dimensión síntomas del grupo control de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL</i>	57
Figura 7 <i>Nivel predominante de la dimensión estrategias del grupo experimental de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL</i>	59
Figura 8 <i>Nivel predominante de la dimensión estrategias del grupo control de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL</i>	59

## INTRODUCCIÓN

El estrés académico es un fenómeno ampliamente reconocido y estudiado en el ámbito educativo, especialmente entre los estudiantes universitarios. El presente estudio se enfoca en analizar y proponer estrategias didácticas para mitigar el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

El capítulo introductorio tiene como objetivo presentar el contexto, la justificación y los objetivos de la investigación. A continuación, se detalla brevemente el contenido de los siguientes capítulos, así como la estructura del trabajo.

En el Capítulo I, se abordan los aspectos básicos del problema de investigación. Se proporciona una fundamentación del problema, destacando la relevancia y las implicancias del estrés académico en los estudiantes de psicología. Asimismo, se justifica la importancia de realizar esta investigación y se evalúa su viabilidad. Además, se formula el problema de investigación, tanto en su versión general como en problemas específicos. Finalmente, se presentan los objetivos generales y específicos que guiarán el desarrollo de la investigación.

En el Capítulo II, se establece el sistema de hipótesis. Se formulan hipótesis tanto generales como específicas, que serán sometidas a prueba durante el estudio. Además, se realiza la operacionalización de variables y se define operacionalmente cada una de ellas, proporcionando claridad y precisión en su medición.

En el Capítulo III, se presenta el marco teórico que sustenta la investigación. Se revisan los antecedentes relevantes sobre el estrés académico en estudiantes universitarios y se exploran las bases teóricas que permiten comprender el fenómeno. Asimismo, se establecen las bases conceptuales necesarias para abordar el tema de las estrategias didácticas para mitigar el estrés académico.

En el Capítulo IV, se describe el marco metodológico del estudio. Se especifica el ámbito de estudio, el tipo y nivel de investigación realizada, así como la población y muestra seleccionada. Además, se detalla el diseño de investigación empleado y se presentan las técnicas e instrumentos utilizados para recolectar los datos necesarios. También se consideran las técnicas para el procesamiento y análisis de los datos, así como los aspectos éticos implicados en la investigación.

En el Capítulo V, se presentan los resultados y la discusión de los mismos. Se realiza un análisis descriptivo de los datos recopilados y se lleva a cabo un análisis inferencial para evaluar las hipótesis planteadas. A partir de los resultados, se realiza una discusión que busca interpretar y contextualizar los hallazgos obtenidos. Además, se destaca el aporte científico de la investigación en el campo del estrés académico y las estrategias didácticas.

Finalmente, se presentan las conclusiones generales de la investigación, donde se resumen los principales hallazgos y se responden a los objetivos planteados. Asimismo, se brindan sugerencias para futuras investigaciones que puedan profundizar en el tema abordado. A continuación, se incluyen las referencias bibliográficas utilizadas en el estudio y los anexos que complementan la información presentada.

## **CAPÍTULO I. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Fundamentación o situación del problema de investigación**

En todo el mundo, los docentes e investigadores necesitan ser capacitados. Las universidades de hoy enfrentan muchos desafíos y más aún con la llegada de la pandemia a causa de COVID-19 ya que a causa de esta el sistema educativo se vio en la necesidad de adaptarse a tal coyuntura y optar por hacer uso de herramientas tecnológicas teniendo como objetivo la continuación de la formación de profesionales con base científica e investigativa que sean los principales agentes en la producción de conocimiento científico y pedagógico en los diferentes niveles educativos.

Poveda y Chirino (2015) refiere que: “en la actualidad, el proceso de desarrollo y formación de habilidades investigativas en la educación superior a nivel internacional aparece fuera de contexto en relación a las problemáticas y necesidades sociales, hacia los intereses de las características específicas del centro de producción generando en el estudiantado poca inspiración de creatividad e investigación científica” (p.5).

En América Latina, las universidades comienzan a desarrollarse en la producción de conocimiento. Algunos autores se refieren a “universidades de investigación”, es decir, centros de educación superior cuya misión principal es producir conocimiento y formar investigadores, y desarrollar profesionales orientados a la ciencia y productores de conocimiento, todo lo cual se describe como un desafío para el campo. Sin embargo, existen muchos inconvenientes para alcanzar estos logros, basados en el reducido número de especialistas dedicados a la investigación con bajo rendimiento científico. Este anómalo es ocasionado, en partes, por la ausencia de políticas públicas en materia de inversión y financiación de la ciencia, la tecnología y la investigación entre otros (Rojas y Aguirre, 2015).

Los docentes del Perú hacen uso de métodos y herramientas para ayudar a los estudiantes a aprender, pero enfrentan dificultades porque tienen que cambiar sus estrategias de enseñanza de acuerdo a las materias y niveles en el salón de clases.

Por otro lado, Ley Universitaria N° 30220, como requisito indispensable, se establece que el personal docente presente con la obtención del título de maestría a fin de asegurar una sólida formación en la formación del conocimiento científico. Sin embargo, la insuficiencia de las universidades públicas radica principalmente en la falta de presupuestos institucionales, lo que limita el desarrollo de procesos básicos de formación, estrategias educativas y competencias investigativas, dificulta la demanda y el nivel de calidad, como la capacidad de adaptación a las metas universitarias, la formación universitaria gestión y acreditación (Xiao, 2018).

La región de Huánuco no fue una excepción de los estragos de la pandemia por lo que las universidades huanuqueñas se fueron adaptando a la educación virtual, donde la ciencia y tecnología presentaron un desarrollo considerable, dando pie a la “gestión de información” y el uso de las “Tecnologías de Información y Comunicación (TIC)”.

Chávez y Llanos (2019) Consideran que se debe utilizar toda la energía para lograr adaptarse a estos nuevos retos; sin embargo, las mismas exigencias pueden crear algunos problemas psicológicos para los estudiantes, como es el estrés de tipo académico.

Este tipo de presión se manifiesta en el desarrollo del rendimiento académico, los principales motivos son: en el aspecto físico (letargo, dolores de cabeza o migrañas, trastornos gastrointestinales, rascarse, morderse las uñas) psicológicamente (ansiedad inquietud, preocupación o desesperanza, de irritabilidad y falta de atención) y finalmente la dimensión conductual (aumento o disminución de la ingesta de alimentos, propensión a discutir, apatía académica y evitación social) (Teque et al., 2020).

Por lo expuesto se considera necesario realizar esta investigación con el propósito de proponer y desarrollar una alternativa de solución a esta problemática y evitar que esta misma incremente y se agrave a través del tiempo en el estudiante universitario.

## **1.2. Formulación del problema de investigación**

### **1.2.1. Problema general**

¿En qué medida la implementación de estrategias didácticas mitigará el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán?

### **1.2.2. Problemas específicos**

A. ¿En qué medida la implementación de estrategias didácticas mitigará el estrés académico con respecto al componente de “estresores”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán?

B. ¿En qué medida la implementación de estrategias didácticas mitigará el estrés académico con respecto al componente de “síntomas”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán?

C. ¿En qué medida la implementación de estrategias didácticas mitigará el estrés académico con respecto al componente de “estrategias de afrontamiento”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán?

## **1.3. Formulación de objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar si la implementación de estrategias didácticas puede mitigar el estrés académico en estudiantes de pregrado de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

A. Establecer si la implementación de estrategias didácticas puede mitigar el estrés académico con respecto al componente de “estresores”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

B. Estimar si la implementación de estrategias didácticas puede mitigar el estrés académico con respecto al componente de “síntomas”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

C. Definir si la implementación de estrategias didácticas puede mitigar el estrés académico con respecto al componente de “estrategias de

afrentamiento”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

#### **1.4. Justificación e importancia de la investigación**

##### **Justificación teórica**

Este estudio pretende aportar un conocimiento actualizado sobre el sí “la implementación de estrategias didácticas puede mitigar el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán”. Dichas variables serán analizadas a través de bases teóricas consultados por medio de fuentes de información confiables.

##### **Justificación práctico**

Igualmente, el valor práctico y de desarrollo, recae en que los resultados a presentarse ayudarán a los miembros de la comunidad académica universitaria en la elección de las diferentes estrategias didácticas a poder aplicar en la mitigación del estrés académico universitario, para elevar la cultura investigativa, mejorando así en la producción científica. Resultando útil e importante dado que brindará alternativas de solución en el uso de estrategias didácticas adecuadas para los docentes y psicopedagogos para la mitigación del “estrés académico”. Todo ello en beneficio del estudiantado.

##### **Justificación metodológica**

Con respecto al aspecto metodológico, el instrumento a utilizarse en la presente investigación, presentará validez y confiabilidad estadística, Asimismo, para la selección de la muestra se realizará respetando los rigores científicos. Es así que tanto los instrumentos como los resultados podrán ser consolidados como instrumentos de investigación y un antecedente confiable los cuales podrán ser considerados para la realización de otras investigaciones a fines a este estudio.

#### **1.5. Viabilidad de la investigación**

Con base en lo presentado anteriormente en la realidad problemática y considerando que el alcance de la investigación se sustenta en el estudio estrategias didácticas



para mitigar el estrés académico en un grupo de estudiantes universitarios en Huánuco; se considera que es viable en cuanto a los recursos humanos, materiales y será autofinanciado.

## CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### Antecedentes Internacionales

Ruiz et al., (2019) en su trabajo tuvieron como objetivo: “Analizar el efecto de un programa de Mindfulness basado en el MBSR sobre el nivel de estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios”. Metodología: Diseño experimental aleatorizado con pretest-postest. Se tuvo como muestra un grupo experimental de 25 sujetos y un grupo control de 25 sujetos. Las herramientas fueron el “Inventario SISCO de Estrés Académico (Barraza, 2003)” y el “Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo STAI Spielberger, Gorsuch y Lushene, 19860”. Los resultados demostraron que: “se presentó estadísticamente significativas en el grupo experimental con respecto al grupo control en las dimensiones estresores, síntomas de estrés académico y estrategias de afrontamiento del estrés académico”; obteniéndose una reducción significativa en el grupo experimental en comparación con el grupo control en la dimensión ansiedad-estado.

Pardo y González (2019) en su indagación su objetivo fue: “Medir la eficacia de un programa de MM sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios”, en cuanto a su muestra fueron 61 alumnos. Pruebas: se utilizó la “Escala de estrategias de afrontamiento Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire 2010”, respecto a su metodología fue de tipo experimental, con un grupo control. Datos hallados: Se evidencio que el grupo experimental obtuvieron una mejora significativa en sus “estrategias de afrontamiento”, específicamente en las dimensiones “reevaluación positiva” y “planificación” y en cuanto al grupo control no se halló cambios pre-post.

Cuesta (2019) en su indagación tuvo como objetivo: “Describir los aportes que tiene una intervención musico terapéutica en la percepción y manejo emocional del estrés académico, a través de los métodos musico terapéuticos en estudiantes de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas”. De metodología tipo mixto con diseño transformativo secuencial. Población: 29 estudiantes de ambos sexos. Instrumentos: cuestionarios y protocolos de análisis de sesión. El estudio realizado reveló que: “la musicoterapia es una disciplina adecuada y útil para el manejo emocional positivo en estudiantes universitarios con estrés académico”.

### **Antecedentes Nacionales**

Turriate (2022) la indagación efectuada tiene como propósito: “Determinar el efecto de un programa psicológico para disminuir los estados afectivos emocionales representados por depresión, ansiedad y estrés, en pandemia del Covid-19, en estudiantes de una universidad privada Chimbote, 2021”. Instrumento: “Inventario DASS-2”. Muestra: 108 estudiantes. Metodología: cuantitativo y con un diseño cuasiexperimental. En los hallazgos se encontró: “una reducción de del puntaje de 6 a 3,27 el cual, para un valor  $T = -46,746$  y  $p = 0,000$ ” evidenciando así que dicha diferencia es altamente significativa, por ende, se concluye que: “la aplicación del programa psicológico tiene un efecto altamente significativo en la disminución de los niveles de depresión, ansiedad y estrés”.

Llanos (2022) en su indagación valoró: “El efecto del programa Armonía, basado en Mindfulness, sobre el rendimiento y el estrés académico en estudiantes de una institución de educación superior en Lima a través de 8 sesiones de 1 hora y 30 minutos aproximadamente, durante 8 semanas”. Metodología: Diseño cuasiexperimental con pre y posttest, con 2 grupos. Muestra cada grupo se integró por 25 estudiantes fijados de modo aleatorio. Instrumentos: “Inventario SISCO SV-21” y notas de dos rendiciones de evaluaciones. Finalmente, respecto en lo que respecta a los resultados se encontró que: “hay efectos significativos de reducción de estrés en general, así como para sus dimensiones”. Igualmente, se determinaron efectos estadísticamente significativos a favor del aumento del rendimiento académico global explicados por el programa con un tamaño del efecto mediano”.

Guevara (2021) buscó: “determinar la aplicación de un programa de juegos dramáticos para disminuir el nivel de estrés académico en los estudiantes del I ciclo de las Carreras Profesionales de Ciencias de la Comunicación, Medicina Humana y Psicología del campus UPAO – Piura 2018”. Metodología: Cuantitativo, diseño cuasi experimental. Herramienta: “Inventario SISCO del estrés académico”. Muestra de 64 alumnos. En cuanto a los datos hallados, el pre test evidenció que ambos grupos mostraron un nivel promedio de estrés académico, en cuanto al post test el 56% del grupo experimental revelaron un “nivel bajo” de estrés académico y el 53% del grupo del control conservó “nivel alto”, viéndose una diferencia de 31,0%; con valor de  $Z_{post} = 9.497$  y un  $p < 0.05$  evidenciando así que: “la

aplicación de los juegos dramáticos tuvo influencia significativa y de modo positivo en la modificación del estrés académico”.

Alejo (2021) en dicha indagación se plantearon como objetivo: “Determinar si el programa basado en mindfulness tiene influencia en el control del estrés académico en estudiantes de pregrado que asisten a una universidad privada de Lima Metropolitana”, en cuanto a su metodología se determinó el diseño cuasi – experimental con dos grupos. En lo que respecta su muestra fueron 72 alumnos de pregrado de inglés de género masculino y femenino oscilando las edades de 16 y 33 asimismo cursaban el semestre 2019-2 de los cuales. Instrumentos: “El Inventario SISCO de estrés académico creado por Barraza (2007)”. Por último, en base al resultado se concluye que: “el programa basado en mindfulness influye de modo significativo en el control del estrés académico”.

Tejada et al., (2020) los autores ya mencionados se formularon como objetivo: “estimar el efecto de la musicoterapia en la reducción del estrés académico del estudiante universitario de enfermería en el I ciclo de estudios de una Universidad de Chachapoyas - Perú, 2018”. Metodología: Cuantitativo, cuasi -experimental. Muestra: 30 alumnos divididos en dos grupos. Instrumentos: “programa de musicoterapia y el inventario SISCO de estrés académico validado por Barraza”. Los datos hallados evidencian que: “la musicoterapia reduce significativamente el estrés académico ( $t = 3.010$ ,  $gl = 29$   $p = 0.005$ )”.

### **Antecedentes Regionales**

Oroya y Rodríguez (2019) su objetivo planteado fue: “Determinar la relación entre estilos de vida y el estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología”. Metodología: correlacional, no experimental. Respecto a su muestra constituyó de 182 alumnos. Pruebas: “Cuestionario de estilos de vida saludable” y el “Inventario SISCO”. Finalmente, en cuanto a los resultados se determinó que: “hay relación alta y significativa entre las variables de estudio, lo que quiere decir que a menor prevalencia de estilos de vida saludable mayor prevalencia de estrés académico”.

## **2.2. Bases Teóricas**

### ***Estrategias didácticas***

Son actividades que los docentes organizan de tal manera que los estudiantes puedan estructurar su aprendizaje y lograr los objetivos deseados. Este tipo de estrategia es un programa estructurado y enfocado diseñado para lograr los objetivos de aprendizaje. Todo ello mediante desarrollos de técnicas (Rodríguez, 2017).

Para Campusano y Díaz (2017) “es un conjunto de procesos que definen las fases e impulsan la realización del aprendizaje deseado. Los docentes valoran el desarrollo educativo que los estudiantes deben lograr durante su formación. Tienden hacer de gran alcance y período de aplicación” (p. 23).

Desde el punto de vista de (Pacheco y Valverde, 2015) es un incorporado de actividades y procesos (objetivos y subjetivos) los cuales permiten a los estudiantes interactuar con un cuerpo de conocimientos, además de esto, se necesita ayuda en la realización de tareas y otras actividades planteadas por el docente, así como la cooperación con otros estudiantes.

Así mismo en, similar punto de vista, Delgado y Solano (2009) refieren que son un incorporado de procesos que los estudiantes logran y utiliza como recurso para el aprendizaje significativo, la resolución de problemas y acciones académicos.

### ***Didáctica y metodología***

La metodología es una estrategia educativa que propone un docente en un entorno educativo. Se basa en el método como mecanismo para lograr el objetivo y los medios de enseñanza como fuente de evidencia del método o producto final. La enseñanza de la educación didáctica tiene en cuenta la educación, el conocimiento, el aprendizaje y cualquier conducta durante el transcurso de la educación y aprendizaje; mientras que la metodología es la forma en que la educación debe lograr, aplicar y adaptar las fuentes del conocimiento en la educación- enseñanza de los estudiantes (Forteza, 2008 citado por Orellana, 2017).

### **Modelos metodológicos que apoyan a una estrategia**

Para Moreno (2004, citado por Orellana, 2017), la relación existente entre metodología y didáctica se supedita a un paso de transposición tanto en la planificación e intervención directa del transcurso de enseñanza. Es así que, de acuerdo al autor, se contaría con 3 paradigmas:

- **El paradigma técnico**, Su función principal es copiar y transferir información en función de la actividad con el contenido de la información, lo que permite a los usuarios llegar a ella.
- **El paradigma práctico**, Enfatiza activa e instructivamente la importancia del proceso de desarrollo de capacidades. En él se refuerza el aprendizaje a través de símbolos, cuyo significado permite resolver problemas en el contexto y la realidad. Por ejemplo, utiliza líneas gráficas para transmitir mensajes sobre la protección del medio ambiente y el desarrollo sostenible.
- **El paradigma estratégico**, enfatiza el pensamiento crítico, donde el sujeto imparte conocimientos activamente a través del proceso de aprendizaje y busca la transformación de la realidad. Por ejemplo, una conferencia para concienciar sobre el uso de todas las medidas médicas para prevenir el Covid-19.

### **Tipos**

Para Flores (2019), existen dos tipos de estrategias didácticas:

- **Enseñanza**: utilizadas por el educador el cual busca promover y facilitar el aprendizaje significativo.
- **Aprendizaje**, usadas por el estudiante con el propósito de reconocer, aprender y poner en práctica lo aprendido.

### **Componentes**

Para Feo (2009), resulta fundamental tener en cuenta los compendios usuales de las “estrategias didácticas” para el logro de aprendizajes en un ámbito real. Los cuales serían:

- **Nombre de estrategia**. concerniente a las estrategias docentes involucradas en el proceso de personalización posibilitando la información y la percepción de la audiencia en un proceso lógico.
- **Contexto**. Se refiere al contexto en el que los docentes desempeñan sus roles y funciones utilizando el diseño, las opciones de proceso y los recursos y equipos necesarios.

- **Duración total.** Es la cantidad de tiempo que los maestros dedican al proceso de enseñanza y aprendizaje para procesar e integrar la información de manera que sea significativa para el estudiantado.
- **Objetivos y/o competencias.** Son las metas u objetivos a alcanzar, impulsado por el diagnóstico estimado por el educador considerando la implementación de estrategias y recursos institucionales sin de dejar de lado los objetivos y competencias deben relacionarse con la promoción y el desarrollo de habilidades en situaciones y contenidos declarativos y procedimentales.

## **Estrés**

Barraza (como se citó en Alfonso et al., 2015) señala que “el estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos” (p, 3).

La palabra se originó en inglés y rápidamente se incorporó a todos los idiomas, alojándose así de manera fácil en el vocabulario de las personas.

Por otro lado, Melgosa (1997 citado por Sánchez, 2010), refiere al estrés como “La reacción del organismo ante cualquier demanda, es un estado de intensa tensión mental, es una disposición para el ataque o huida. Se presenta dos componentes: los agentes estresantes o estresores (circunstancias del ambiente que lo producen) y las respuestas al estrés (reacciones del sujeto ante los aludidos agentes)” (p. 2).

Guerrero (1997), hace mención de que el estrés se produce como consecuencia de estímulos físicos y sociales los cuales hacen que el sujeto formule demandas que no pueden satisfacer adecuadamente, siendo además conscientes de la necesidad a satisfacer. Entonces es así que daría paso a un desajuste entre los requerimientos ambientales y los recursos que se encuentran a disposición.

Lazarus y Folkman (1984) lo definen como un conjunto de relaciones específicas entre el sujeto y un escenario que se considera estresante o algo que excede los recursos de una persona y amenaza su bienestar. Destacan los factores: “psicológicos o cognitivos y los procesos evaluativos”.

En síntesis, El estrés viene a ser un fenómeno complejo que involucra estímulos, reacciones y procesos mentales. Es un estado del cuerpo caracterizado por un estrés

extremo que involucra diferentes variables los cuales operan e interactúan en diferentes niveles como factores internos y externos, proceso de evaluación cognitiva, estrategias y respuestas de afrontamiento, variables moduladoras vinculadas a elementos demográficos y disposicionales.

## **Teorías del Estrés**

### **Teorías basadas en la respuesta**

Según Selye (1956), el estrés se produce cuando el equilibrio del organismo se ve alterado por la acción de factores externos o internos. Esta respuesta consiste en un mecanismo tripartito llamado “síndrome general de adaptación (SGA)”, que se puede dividir en tres fases: vigilancia, resistencia y fatiga. La respuesta al estrés es por tanto anormal, esencialmente a nivel fisiológico, implica esfuerzo, crea tensión subjetiva ante cada necesidad, se produce un aumento de la homeostasis, provocando cambios fisiológicos (aumento del ritmo cardíaco, secreción hormonal, etc.). En los libros de texto y tratados de psicología es frecuente encontrar el concepto de estrés positivo o eustrés, entendido como una respuesta adaptativa a situaciones amenazantes.

### **Teorías basadas en el estímulo**

Como señaló Guerrero (1999) a diferencia de las teorías centradas en la respuesta, el estrés se explica en términos de estímulos ambientales externos o estrés individual y se interpreta como perturbaciones o alteraciones en la función corporal. Hay dos tipos principales de factores estresantes:

- **Psicosociales:** Las situaciones no provocan directamente respuestas de estrés, sino que se convierten en estresores a través de las interpretaciones cognitivas y los significados que las personas les atribuyen.
- **Biológicos:** Son estímulos que son estresores por su capacidad de inducir cambios bioquímicos o eléctricos en el cuerpo que por sí mismos promueven la respuesta al estrés. El problema de la teoría es determinar qué situación podría ser considerada estresante dado que un escenario que puede ser muy estresante para una persona y poco o nada estresante para otra.

### **Teorías interaccionales**



Lazarus y Folkman (1984) El estrés se refiere a un conjunto particular de relaciones entre una persona y una situación, juzgada por una persona que requiere o excede sus propios recursos y pone en peligro la salud de un individuo. Es una relación dinámica y direccional entre los humanos y su entorno. Dos conceptos fundamentales en esta teoría son la “evaluación” y el “afrontamiento”. El primero es definido como el mediador cognitivo de las reacciones de estrés, de las respuestas personales a los estímulos relevantes, y es un proceso por medio del cual, los sujetos valoran la situación, según estos autores, los tres tipos de evaluación son: evaluación primaria, el cual consiste en analizar si el hecho es positivo o no, si es relevante, sus consecuencias y responde a la pregunta: “¿qué significado tiene esto para mí?”. La segunda evaluación, tiene por propósito el analizar y valorar la capacidad del propio sujeto para afrontar el suceso que acaba de experimentar, comprende la evaluación de los propios recursos en donde los “pensamientos anticipatorios” es fundamental. Por último, la evaluación terciaria, es el afrontamiento o “estrategia de coping”, el cual consiste en la acción y ejecución de estrategia elaborada con anticipación. De acuerdo a los autores, el afrontamiento son procesos conductuales y cognitivos constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas internas y externas y que son evaluadas como excedentes o desbordantes de las respuestas del individuo. Y el afrontamiento es en base a la función de lo que la persona piensa o hace y no en términos de su eficacia o resultados.

### **Estrés académico**

Pardo (2008), sostiene que: "el estudio del estrés tiene casi tantas ramas como ámbitos tiene la vida humana, una parte importante de ese estudio sería la que se ocupa del estrés académico" (p.15). Al estudiar el estrés, es necesario determinar el tipo de estrés a estudiar. Existen diferentes tipos de este fenómeno, que se pueden clasificar en función de la causa del factor estresante.

En palabras de Orlandini (1999) "el tema traumático" se podría hablar del estrés relacionado a la pareja, estrés relacionado a la sexualidad, del estrés relacionado a la familia, del estrés relacionado a la salud, del estrés académico, entre otros.

Es así como de la multiplicidad de ambientes que forman parte de la vida del ser humano es relevante en esta investigación el contexto educativo, especialmente al

ambiente universitario, dado que este grupo poblacional se enfrenta de manera diaria a muchas situaciones estresantes.

Barraza (2008), menciona tres conceptos sobre “estrés académico”:

- La centrada en los Estresores
- La basada en los síntomas
- Las definidas a partir del modelo transaccional, en las cuales para Martín Monzón (2007) "se tienen en cuenta no sólo las respuestas fisiológicas del organismo, sino también los numerosos acontecimientos vitales, las características de nuestro ambiente social y determinados valores personales que, en distinta medida, actúan en nosotros como Estresores o como amortiguadores de los efectos negativos del estrés sobre nuestra salud y bienestar" (p.88-89).

El vocablo estrés académico, de acuerdo a Barraza (2005), es: “aquello que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a Estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar" (p.3).

Por otro lado, Orlandini (1999), quien no hace excepción entre los niveles educativos refiere que: "desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar "(p. 143).

Polo et al., (1996) mencionan que: “el estrés podría afectar tanto a profesores como a estudiantes. Incluso, dentro de éstos, podría afectar en cualquier nivel educativo" (p.142).

Por otro lado, García, M. (2004) sostiene que "el estrés académico propiamente dicho apuntaría a aquellos procesos cognitivos y afectivos por lo que el estudiante experimenta el impacto de los Estresores académicos. Sería, pues, la percepción subjetiva del estrés" (p. 55).

Por último, la definición acuñada por Barraza en el año 2006 es la más completa y considera al mismo como: "un proceso sistémico, de carácter adaptativo y

esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados Estresores; b) cuando estos Estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas y; e) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico".

Con estas definiciones en mente, el estudio se limitó a tener en cuenta el estrés académico de los estudiantes de pregrado y se basó en la definición más reciente desarrollada por Barraza (2008).

### **2.3. Bases conceptuales o definición de término básicos**

#### **Estresores Académicos**

García (2004), hace mención de que el estrés académico se refiere a todos los factores o estímulos (eventos, demandas, etc.) que estresan o abruma a los estudiantes en el campo de la educación de diversas maneras.

#### **Síntomas del Estrés Académico**

Según Barraza (2008), El estrés constante provoca una serie de reacciones que se pueden dividir en físicas, psicológicas y conductuales.

#### **Afrontamiento al Estrés**

Este concepto formulado por Lazarus y Folkman (1986), fue definido como "aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo".

#### **Estrategias de aprendizaje**

Muñoz (citado por Candiotti, 2017), establece que una estrategia de aprendizaje es un conjunto de actividades emprendidas y ejecutadas para alcanzar una meta, plan, objetivo o meta. Es una secuencia de acciones utilizadas para lograr el aprendizaje.

#### **Evaluación**

Permite al alumno saber si ha estudiado y en qué medida ha conseguido los objetivos marcados. Estos procesos están íntimamente relacionados pero separados para el desarrollo psicológico (Beltrán, 1993).

### **Falta de competencia**

En los estudiantes en preparación se puede orientar hacia la posibilidad de no realizar bien su trabajo y las consecuencias de este. Además de ello, se debe tomar en cuenta la mentalidad y habilidad que son precisos para la obtención de resultados en situaciones particulares (Zupiria, 2006).

### **Contacto con el sufrimiento**

Es una vivencia personal, subjetiva y compleja que involucra atribuir un evento o amenaza percibida a connotaciones profundamente negativas. Las circunstancias angustiosas incluyen factores como el aislamiento, la desesperanza, la vulnerabilidad y la pérdida (Omar, 2013).

### **Impotencia e incertidumbre**

De la percepción de discapacidad para poder realizar o hacer algo respecto al paciente. De la misma forma, Zupiria (2006) alude la inseguridad como una situación estresante que mantiene a los sujetos durante la evaluación cognitiva continua.

### **Implicación emocional**

La capacidad de juzgar los sentimientos de otras personas es tan poderosa que puede agotarlo emocionalmente y afectar nuestra salud y estado de ánimo (Omar, 2013).

### **Sobrecarga**

Los momentos de gestión de responsabilidad insuficiente pueden ser causados por demasiadas pruebas, problemas financieros y de salud. Puede haber un momento en que el alumno no responda adecuadamente, lo que llevaría a un desajuste con las actividades que se le encomiendan en ese momento (Pedrosa, 2019).

## CAPÍTULO III. SISTEMA DE HIPÓTESIS

### 3.1. Formulación de hipótesis

#### 3.1.1. *Hipótesis general*

**HG:** La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

#### 3.1.2. *Hipótesis específicas*

**HE1:** La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “estresores”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

**HE2:** La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “síntomas”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

**HE3:** La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “estrategias de afrontamiento”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

### 3.2. Variables y operacionalización de variables

**Variable independiente:** Estrategias didácticas

**Variable dependiente:** Estrés académico

**Variables intervinientes:** Edad, sexo y religión

### 3.2.1. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de variables independiente y dependiente

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICION
Estrategias didácticas	<p>Esta variable se operacionalizo a través del desarrollo de talleres vivenciales donde se les brindara recursos didácticos que estarán dirigidas a los estudiantes de pregrado como parte de la muestra de investigación. Se organiza en fases:</p> <p><b>Fase I:</b> conocimiento y reconocimiento,</p> <p><b>Fase II:</b> apropiación y uso de estrategias</p> <p><b>Fase III:</b> evaluación de conocimiento.</p>	Fase I: "conocimiento y reconocimiento".	Fase indicada para la realización de prueba previa al desarrollo del plan, con vías de tener un pretest.	Plan de tratamiento de estrategias didácticas.	-----
		Fase II: "apropiación y uso de estrategias".	Sugiere el proceso en la que el grupo beneficiario obtiene y logra apropiarse del conocimiento brindado, teniendo en cuenta las indicaciones e información brindada.		
		Fase III: "evaluación de conocimiento".	Dentro de esta última fase se toma la misma prueba de inicio a fin de poder generar un post test, como evaluación del plan.		
VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	INSTRUMENTO ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN

Estrés académico	Respuestas a los 31 ítems del “Inventario de estrés académico SISCO”.	<p>“Estresores”</p> <p>“Síntomas”.</p> <p>“Estrategias de afrontamiento”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demandas académicas</li> <li>- Demandas sociales</li> <li>- Demandas cognitivas</li> <li>- Manifestaciones físicas</li> <li>- Manifestaciones psicológicas</li> <li>- Manifestaciones comportamentales</li> <li>- Estrategias cognitivas</li> <li>- Estrategias conductuales</li> </ul>	“Inventario de estrés académico SISCO”.	Ordinal
<b>VARIABLE INTERVENIENTE</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTO ITEMS</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>
Edad			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rango entre 18 a 23 años</li> <li>- Rango entre 24 a 30 años</li> <li>- Mayores de 30 años</li> </ul>	“Ficha sociodemográfica”	Nominal
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Masculino</li> <li>- Femenino</li> </ul>		

---

Sexo

Religión

- Evangélico
- Católico
- Mormón

---

**Nota:** Elaboración propia



### **3.3. Definición teórica de variables**

#### **Estrategias didácticas**

Las estrategias de aprendizaje describen cómo se lleva a cabo el proceso educativo y formulan cómo dirigir el proceso de las actividades encaminado al cumplimiento de objetivos. En educación, las estrategias didácticas están diseñadas como la meta del aprendizaje guiado. En el proceso de estrategia se llevan a cabo diversas actividades para lograr la adquisición del aprendizaje y estas varían de acuerdo al contenido o al grupo que está trabajando (Gómez et al., 2018).

#### **Estrés académico**

Barraza (como se citó en Alfonso et al., 2015) sostiene que “el estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos” (p, 3).

## **CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA**

### **4.1. Ámbito o lugar de ejecución**

UNHEVAL (s.f) la “Universidad Nacional Hermilio Valdizán” se fundó el 11 de enero de 1961, en el cuadro de una histórica asamblea cívico popular solicitado por el Comité Pro-Universidad Comunal, dirigido por el ilustre huanuqueño Dr. Javier Pulgar Vidal. La mencionada universidad se encuentra en la ciudad de Huánuco en el distrito de Pillco Marca con dirección Av. Universitaria Nro. 601 – Cayhuayna – Huánuco. Asimismo, tiene un tipo de gestión pública directa englobando a estudiantes de nivel superior.

#### **Caracterización del participante**

Para la realización de esta investigación se llevó a cabo con 50 estudiantes de la facultad de psicología pertenecientes a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

### **4.2. Tipo y nivel de investigación**

#### **4.2.1. Tipo**

Tipo aplicada distinguida como “práctica o empírica”, este tipo de estudio se define porque busca la aplicación o utilización de los conocimientos que se adquieren, asimismo dicho tipo se encuentra asociado con el tipo básica, pues depende de los resultados y avances de esta última ya que toda investigación aplicada requiere de un marco teórico (Sánchez y Reyes, 2014). La indagación usa conocimientos y antecedentes ya estudiados por todo ello que el tipo de indagación es aplicada.

#### **4.2.2. Nivel**

Esta indagación es de nivel explicativo, porque se pretende indagar respecto a la influencia de la variable independiente sobre la dependiente. Sánchez y Reyes (2014), refiere que mencionado nivel pretende se buscar saber la influencia de la variable independiente estrategias didácticas y como este influye en el estrés académico de los alumnos.

### **4.3. Población y muestra**

#### **4.3.1. Descripción de la población**

Hernández et al., (2014) señalan que universo o población como un grupo de todos los casos que coinciden con definidas especificaciones, de otro modo es la totalidad del conjunto el cual poseen características en común. Por lo consiguiente, en la indagación la población serán los Estudiantes de la Facultad de psicología pertenecientes a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, que tiene un total de 400 estudiantes.

#### **4.3.2. Muestra y método de muestreo**

Hernández et al., (2010) señala que la muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población.

Asimismo, el muestreo fue no probabilístico ya que se realizará una selección por conveniencia. Hernández et al. (2010) refieren que muestreo no probabilísticas, es la elección de los elementos por conveniencia ya que no “depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las particularidades de la indagación” es así que aquí el procedimiento no es mecánico ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de los investigadores. En tal sentido la muestra se delimitó con la muestra a 50 estudiantes del primer año de la Facultad de Psicología, Universidad Nacional Hermilio Valdizán, siendo 25 de ellos el grupo control y el otro 25 el grupo experimental.

#### **4.3.3. Criterios de inclusión y exclusión**

Se tiene en cuenta los siguientes criterios para definir la cantidad de la muestra:

##### **Criterios de inclusión:**

- Estudiantes de pre grado inscritos en el semestre académico 2023-I.
- Estudiantes de pre grado de la Facultad de Psicología.
- Estudiantes de pre grado de 1er año de la Facultad de psicología.

##### **Criterios de exclusión:**

- Estudiantes de pre grado que no pertenezcan al primer año académico dentro de la Facultad de Psicología.
- Estudiantes de pre grado de 1er año de la Facultad de Psicología con más del 30% de inasistencia.

#### 4.4. Diseño de investigación

La presente investigación es de diseño cuasi experimental, que, según Hernández, (2018), incorpora la administración de prepruebas a los grupos que componen el experimento; después se les aplica simultáneamente la preprueba; un grupo recibe el tratamiento experimental y otro no (es el grupo de control); por último, se les administra, también simultáneamente, una posprueba. El esquema a utilizar es el diseño con preprueba-posprueba y grupo de control:

##### Esquema:

G1	01 X 02
G2	03 — 04

##### Donde:

G1: Grupo experimental

G2: Grupo control

X= Variable independiente: Estrategias Didácticas

0<sub>1</sub> = Medición de pre – test de la variable dependiente (Estrés académico).

0<sub>2</sub> = Medición de post – test de la variable dependiente.

#### 4.5. Métodos, Técnica e instrumentos

##### 4.5.1. Método

En este estudio, se utilizó como método la investigación experimental, que es, donde se establece un experimento y se prueba una hipótesis creando una situación en la que se manipula una de las variables. Sin embargo, en este caso se llevó a cabo un cuasi experimento, ayudándose de la técnica de la encuesta; el proceso para tal método es usualmente proponer una hipótesis, experimentar sobre ella,

analizar los hallazgos y reportarlos para entender si apoya la teoría o no. (Velázquez, sf.).

#### **4.5.2. Técnicas**

Se utilizó las técnicas de la observación y la encuesta; la observación como lo menciona, Hernández, (2010) son técnicas de medición no obstruidas. Es decir que no estimula el comportamiento de los sujetos.

Por otra parte, también se utilizaron las encuestas que es una técnica que permite la recolección de datos de forma simultánea mediante un instrumento (cuestionario) con preguntas escritas y que debe ser aplicada por una persona capacitada y no necesariamente lo aplica el investigador (Hernández, 2010).

#### **4.5.3. Instrumentos**

##### **Ficha técnica**

**Nombre:** Inventario de Estrés Académico SISCO

**Versión original:** El inventario de Estrés Académico SISCO, fue creado en México por Arturo Barraza en el 2007, teniendo como objetivo conocer los niveles de intensidad de estrés que sufren estudiantes, así también conocer los principales eventos considerados estresores y la estrategia de afrontamiento que utilizan dichos estudiantes a través de 45 ítems con respuestas de tipo likert. Posteriormente fue adaptado para la población peruana por el investigador Ancajima en el 2017. Actualmente se desarrolló la Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana.

**Autores:** Alania Contreras, R. D., Chanca Flores, A., Condori Apaza, M., Fabián Árias, E., Rafaele de la Cruz, M., Ortega Révolo, D. I. D., Roque Pucuhuayla, D.E., Villavicencio Condori, A. C. y Zorrilla Zárate, A. J. (2021).

**Aplicación:** Individual y colectivo

**Edad de aplicación:** Adolescentes

**Tiempo de aplicación:** El tiempo de aplicación puede variar entre 10 – 15 minutos.

**Objetivos:** Se trata de una escala independiente que evalúa las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Permite determinar los niveles de estrés académico de la comunidad universitaria en la cual se utilice.

**Tipo de respuesta:** Los ítems son expresados a través de escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales: Nunca (0), casi nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3), casi siempre (4), siempre (5).

**Niveles generales de estrés académico:** Nivel de Estrés Académico: Leve 0 a 78, Moderado 79 a 157 y Fuerte 158 a 235.

**Descripción:** El inventario consta de 49 ítems y se distribuyen:

- 1 ítem de filtro expresado en términos dicotómicos (si-no), que permite determinar si el encuestado presenta o no estrés.
- 1 ítem expresado en escalamiento tipo Likert con 5 valores numéricos (1 al 5), donde 1 es poco y 5 es mucho y nos permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico.
- 15 ítems con 6 opciones de respuesta con escala de tipo Likert (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), que tiene el objetivo de dar a conocer los estímulos estresores. Con un puntaje de 0 y un máximo de 75. Donde un mayor puntaje, indica mayor frecuencia de presentar estímulos estresores considerados por el alumno.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de 6 valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten conocer la repetición con que se presentan los síntomas al estímulo estresor. Con un puntaje de 0 y un máximo de 75. Donde un mayor puntaje indica mayor frecuencia de experimentar síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- 17 ítems con respuestas de tipo Likert de 6 valores categoriales (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten conocer en el estudiante el uso de las estrategias de afrontamientos. Con un puntaje de 0 y un máximo de 85. Donde un mayor puntaje indica mayor frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento ante el estrés escolar.

### El Inventario SISCO-V 21

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

Si

No

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

1	2	3	4	5

### 3.-Dimensión estresores

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

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

¿Con qué frecuencia te estresa:

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

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

#### 4.- Dimensión síntomas (reacciones)

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

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

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

#### 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

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

**¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:**



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

#### **4.5.3.1. Validación de los instrumentos para la recolección de datos**

Análisis de consistencia interna: los resultados muestran que todos los ítems correlacionaron positivamente  $p < 0.01$  con el puntaje global obtenido por cada encuesta donde el valor  $r$  de Pearson menor de 0.280 y el mayor de 0.671, además cada ítem se relaciona de forma positiva  $p < 0.01$  con el puntaje obtenido, en la dimensión que corresponde por cada encuestado, siendo el valor  $r$  de Pearson menor de 0.662 y el mayor de 0.801 esto confirma la homogeneidad de los ítems alrededor del constructo estrés académico y la direccionalidad única de los ítems.

El análisis realizado en esta etapa se presenta por las secciones o dimensiones que aborda el cuestionario; en cada caso se correlacionan los ítems con la pregunta dos (intensidad del estrés), la media general obtenida por cada participante (frecuencia del estrés), y la media parcial obtenida en la dimensión o sección correspondiente al ítem (frecuencia del componente). Cabe hacer mención que la pregunta dos se correlaciona de manera positiva ( $r = .522$ ,  $p < .01$ ) con la media general reportada por cada participante lo que indica su validez para este análisis (Barraza, 2018). Por consiguiente. Para la validez a nivel local se realizó la validación del contenido de los instrumentos mediante V Aiken.

#### 4.5.3.2. Confiabilidad de los instrumentos para la recolección de datos.

El Inventario SISCO SV-21 muestra una confiabilidad de .85 en alfa de Cronbach. Con relación a sus dimensiones constitutivas, la dimensión de estresores presenta una confiabilidad de 0.83 en alfa de Cronbach, mientras que la de síntomas presenta una confiabilidad de 0.87 y la de estrategias de afrontamiento una de 0.85, ambas también en alfa de Cronbach (Barraza, 2018). Es así que para la confiabilidad a nivel local se efectuó la prueba piloto.

#### Validez Local del Instrumento:

A nivel local: se logró un promedio general del 94% de pertinencia, lo que sugiere que, de acuerdo a los expertos, nuestro instrumento posee rigor científico necesario para recolectar datos, demostrando su validez en términos de Claridad, Objetividad, Actualidad, Organización, Suficiencia, Pertinencia, Consistencia, Coherencia, Metodología Y Aplicación.

Indicadores	Jueces expertos					Promedio
	Jurado 1 Felix Dulio Sobrado Chavez	Jurado 2 Ricardo Juan de Dios Sánchez	Jurado 3 Cecilia V. Martínez Morales	Jurado 4 Maria M. Viera Pezo	Jurado 5 Serminia Vega León	
1 Claridad	90	95	90	95	90	<b>92</b>
2 Objetividad	95	95	95	95	90	<b>94</b>
3 Actualidad	85	90	100	95	95	<b>93</b>
4 Organización	100	95	100	95	95	<b>97</b>
5 Suficiencia	90	95	100	95	95	<b>95</b>
6 Pertinencia	95	90	100	90	90	<b>93</b>
7 Consistencia	90	90	100	100	90	<b>94</b>
8 Coherencia	90	95	95	95	85	<b>92</b>
9 Metodología	100	90	95	100	85	<b>94</b>
10 Aplicación	100	95	100	100	85	<b>96</b>
<b>Total, promedio</b>	<b>94</b>	<b>93</b>	<b>98</b>	<b>96</b>	<b>90</b>	<b>94</b>

**Confiabilidad a nivel local:** Se obtuvo un valor de alfa de Crombrach = 0.862 el cual indica que el instrumento una fiabilidad alta, siendo este confiable y aceptable.

## Programa de tratamiento

### Fase I: Conocimiento y reconocimiento

#### TALLER: Estrategia 1

**TITULO:** Identificando mis niveles de estrés

SECUENCIA DIDACTICA	DESCRIPCION	RECURSOS
<b>INICIO</b>	Se dio inicio con la dinámica “Me describo” como parte de la presentación y con la finalidad de lograr el autorreconocimiento personal, pidiéndoles que se presenten dando su nombre y como apellidos, mencionen un valor que tienen con la primera o ultima letra de su nombre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración de los participantes</li> <li>• Proyector</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Se les pidió a los participantes que resuelvan el cuestionario de SISCO con toda la sinceridad posible pues será parte del desarrollo de las sesiones siguiente. Este como parte del pretest para evaluar sus niveles de estrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebas impresas</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	Por último, se les agradeció la participación y se les proporcionará un post-it para que puedan escribir en el la expectativa que se tiene de las siguientes sesiones pidiendo que sean pegadas en la pizarra donde habrá una imagen de un cerebro.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes</li> <li>• Proyector</li> <li>• Post-it</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>

#### TALLER: Estrategia 2

**TITULO:** Auto reconociendo mis estresores

SECUENCIA DIDACTICA	DESCRIPCION	RECURSOS
---------------------	-------------	----------

<b>INICIO</b>	Se comenzó con la dinámica de “La torre de la incertidumbre”, teniendo en cuenta que se formaran equipos y se les dará papeles para hacer la torre más alta de la forma que ellos deseen en un tiempo determinado, mientras el moderador cada cierto tiempo y al grupo que desea se acercara derribarlo. Viendo como objetivo la identificación de los estresores externos, internos y cuál es la reacción de cada uno frente a la situación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas bond recicladas</li> <li>• Cronometro</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Luego se creó un espacio de participación utilizando como método la “lluvia de ideas” con el objetivo de que los estudiantes reconozcan los estresores y síntomas relacionados con el estrés académico y la forma de manifestarse en cada uno de los estudiantes, utilizando como estrategia un aprendizaje in situ, es decir los estudiantes por medio de la interacción con los demás, y desarrollando el conocimiento a través espacios reales que en este caso es el aula de clases, lograran resolver problemas y conflictos,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Imágenes</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	Por último, se les agradeció la participación y se les proporcionara un post-it para que puedan escribir en él, lo que pueden llevarse del taller, pidiendo que sean pegadas en la pizarra donde habrá una imagen de un volcán a punto de explotar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes</li> <li>• Post-it</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>

### TALLER: Estrategia 3

#### TITULO: Mi FODA

<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	Se inició la dinámica “La brújula”, para poder dar la explicación del significado de hacer una FODA y cuáles son los aspectos que se deben tomar. Indicándoles que, así como tenemos un Norte, Sur, Este u Oeste, tenemos un FODA, haciendo que cada participante mencione en qué dirección esta cada uno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imagen de Brújula</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Luego se les repartió hojas y con sus lapiceros hicieron el cuadro que debían seguir para escribir en cada uno sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, siendo en todo momento de guía, dándoles ejemplos con situación propias o ejemplificadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas bond</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>

<b>CIERRE</b>	Por último, se les agradeció la participación y se abre un espacio de comunicación donde pudieron dar opinión sobre el desarrollo del taller.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapiceros</li> </ul>
---------------	---	---

**TALLER:** Estrategia 4

**TITULO:** Y a mi cuerpo que le pasa

<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	Se inició con la especificación de la actividad, poniendo en intriga al círculo de estuantes, pues en el medio se puso un vaso con agua y bolitas de papel, impulsándolos a preguntar sobre la siguiente actividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaso con agua</li> <li>• Bolitas de papel</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Luego se les pidió, una participación voluntaria, para continuar con la dinámica “Mi cuerpo se siente”, el participante tuvo que ponerse al medio y tener el vaso con agua lleno encima de su cabeza, y los demás del círculo tendrían que hacer que el agua se derrame en el estudiante. Y así, con dos o tres estudiantes más.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaso con agua</li> <li>• Bolitas de papel</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	Por cerrar, se le pedirá a los que estuvieron con el agua en el medio, que nos expliquen con la frase, mi cuerpo siente... como fue la experiencia y como su cuerpo reacciona frente a la situación probable de mojarse, para abrir un círculo de diálogo, permanente entre los estudiantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pañuelos</li> </ul>

**Fase II: Apropriación y uso de las estrategias de afrontamiento**

**TALLER:** Estrategia 5

**TITULO:** Desarrollando mis habilidades sociales y blandas

<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
----------------------------	--------------------	-----------------

<b>INICIO</b>	Se dio inicio con la visualización de un video corto, donde se muestra una reacción frente al estrés de manera muy efusiva, para lograr crear interés de lo que se realizará en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Después se les pidió a los estudiantes que realicen en grupos un psicodrama para diferenciar los tres estilos de habilidades: pasiva, asertiva y agresiva. Con esto se logrará identificar cuáles son las habilidades más apropiadas para comunicarse de forma correcta con los demás, sus ventajas y su importancia para cada estudiante. Dándole al grupo ganador un premio sorpresa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premio sorpresa</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	Finalmente se realizará una reflexión sobre la actividad realizada, donde los participantes expresarán lo que sintieron, aprendieron y cómo les puede servir para manejar su ámbito académico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración de los participantes</li> </ul>

### TALLER: Estrategia 6

**TITULO:** Mi percepción del tiempo

<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	Se comenzó con una breve explicación sobre la actividad, y se recogieron conocimientos previos, sobre que es el tiempo, si para todos es igual o si depende únicamente de cada uno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración de los participantes</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Se continuó con la dinámica llamada “Calibre”, se les pidió a los estudiantes que guarden por completo dentro de sus mochilas o fuera de su alcance cualquier dispositivo que de la hora exacta y se les pedirá que se sienten en un círculo con los ojos tapados cuando el moderador diga: ¡Ya! , tendrán un minuto en silencio para que al acabar cada uno de ellos se pare sin decirles el tiempo si ha transcurrido o no el minuto, haciéndoles ver que cada uno ve el tiempo de forma distinta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronometro</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	Por último, se les pidió como parte de la retroalimentación comentar la sesión y como se sienten con lo que aprende y desaprenden de lo que ven y perciben sobre ellos mismo y su entorno más cercano.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración de los participantes</li> </ul>

**TALLER: Estrategia 7****TITULO: Aprendiendo a gestionar mi Tiempo**

<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	La actividad se desarrolló mediante la “mesa redonda”, de forma tal que se generó un diálogo con y entre los estudiantes, donde se les pudo preguntar sobre: la organización de su tiempo, el lugar donde realizan sus actividades, como o realizan, y cuál es el tiempo de dedicación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración de los participantes</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Ciñéndose en la premisa de la anterior actividad se les enseñaron algunas técnicas de organización del tiempo, como son: Realizar las actividades en un lugar tranquilo, con mucha luz y sin ruido; programar las actividades todos los días; utilizar técnicas como el subrayado, la realización de esquemas, la toma de apuntes y la, realización de preguntas claves.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas bond</li> <li>• lapiceros</li> <li>• Proyector</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	De manera participativa, los estudiantes pudieron dar sus comentarios, absolver sus dudas y redireccionar sus horarios, plazos de entregar, adecuándose cada uno a una herramienta específica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>

**TALLER: Estrategia 8****TITULO: Dominando mis miedos**

<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	Se dará inicio con la dinámica de “Hacia el muro”, se escogerán 2 participantes para que sean vendados y puesta cierta distancia en un espacio abierto los demás harán un muro humano tomados de los brazos, lo que hará la persona vendada es correr hacia el muro, confiando en que el muro humano la retendrá.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración de los participantes</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Esta será una actividad participativa en la que los estudiantes realizarán una “lluvia de ideas” sobre los miedos que surgen en el	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebas impresas</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>

	aula de clases a la hora de exponer un tema o hablar en público. Luego se les pedirá que tensionen cada parte de su cuerpo y lentamente los distenciones. Posteriormente, se pedirá a los participantes que se concentren en los sonidos de su corazón y en el pulso cardiaco y que piensen en algo que los haga felices e imaginen que están en ese lugar. Después de 2 minutos se les pedirá que abran los ojos lentamente	
<b>CIERRE</b>	Por último, se realizará una reflexión sobre la actividad y se les entregará un folleto con información sobre cómo relajar el cuerpo durante las clases.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes</li> <li>• Proyector</li> <li>• Post-it</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>

**TALLER:** Estrategia 9

**TITULO:** Lo que piensan y lo que digo

<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	Primero se les pidió a los estudiantes que se sentaran el piso, para luego, entregarle a cada uno una hoja y colores puestos en el medio del círculo, explicándoles que cada uno diga un mito sobre lo que un estudiante debe hacer a costa de todo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel bond</li> <li>• Colores</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Para luego, pedirles que lo dibujen de la manera que ellos quieran tanto el miedo que les genera el mito, como a las personas que le dicen, cada uno es libre de meter los colores las formas que desean puesto que no se calificara la calidad del dibujo si no del contenido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel bond</li> <li>• Colores</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	Para culminar, se les pidió hablar sobre lo que es un mito para cada uno o para todos, se tiene que enfatizar en lo que es “un mito”, para que pudieran cerrar y poder reconocer ellos mismos que son estereotipos que juzgan y que perjudican su optimo desempeño.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel bond</li> <li>• Colores</li> </ul>

**TALLER:** Estrategia 10

**TITULO:** Yo, mi cuerpo y mi mente



<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	Se inició con la premisa de encontrar una pareja, lo más compatible en tamaño posible y se denominaron “cuerpo” y “mente”, para luego entregarles dos globos a cada participante, para explicarles que la principal razón de la actividad es el movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Globos</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Luego, se les pidió que, con los globos ya inflados y amarados en cada pie, corrieran a aplastar el globo del compañero del costado, exceptuando la pareja que escogieron en la primera parte, logrando no solo que los estudiantes corran si no que encuentre una forma de cuidarse y cuidar a su compañero de elección.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Globos</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	Como parte del cierre, se les dirigió la finalidad del taller para que vean la importancia de lograr establecer un equilibrio entre la mente y el cuerpo y la importancia que tiene el cuerpo para ayudar a la mente a mantenerse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración de los estudiantes</li> </ul>

### **TALLER:** Estrategia 11

**TITULO:** Adaptando mis nuevos conocimientos a mi estilo de aprendizaje

<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	Se dio inicio con la dinámica de “Bailando”, teniendo como referencia el juego de las sillas tenían que ganarse el sitio cuando se pague la música, con la finalidad de animarlos y generar movimientos en ellos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Música</li> <li>• Sillas</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Para la siguiente dinámica se tuvo a los estudiantes dentro de un círculo y el moderador guio la dinámica dándoles ruidos o movimientos que deben seguir, y según a su criterio lanzara la pelotita del saber hacia la persona que debe dar un sonido o acción diferente, haciéndolo cada vez más rápido, generando dentro de la dinámica estresores, modos de afrontamiento y recursos de solución.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelota de trapo</li> </ul>

<b>CIERRE</b>	Por último, se les pidió que en sus asientos en una hoja puedan escribir lo que perciben sobre el cambio que se tiene desde el inicio de los talleres y que hagan en forma de un avión de papel y puedan encestarlo en una canasta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel</li> <li>• Cesta</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>
---------------	---	---

### Fase III: Evaluación de conocimiento

#### TALLER: Estrategia 12

#### TITULO: Comprobando lo aprendido

SECUENCIA DIDACTICA	DESCRIPCION	RECURSOS
<b>INICIO</b>	Como parte del conocimiento entre los participantes, se les pedirá se formen un círculo y puedan presentar a uno de sus compañeros dando el nombre y como apellido un valor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración de los participantes</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Luego se les pedirá a los participantes que resuelvan el cuestionario de SISCO con toda la sinceridad posible pues es parte del cierre de las sesiones. Este como parte del postest para evaluar sus niveles de estrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebas impresas</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	Por último, se les dará una cordial despedida y se les entregaran bocadillos como parte de un compartir entre los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bocadillos</li> </ul>

#### 4.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

##### 4.6.1. Datos a registrar

Los datos que se tomarán en cuenta para ser registrados y por ende ser utilizados para la presente investigación son: los resultados del Inventario SISCO SV – 21 como pretest, tomados antes de la ejecución del plan de intervención al grupo experimental y al grupo control, comprándose al final los resultados del mismo inventario en forma de postest, después de la ejecución del plan de intervención.

#### **4.6.2. Procedimiento**

La recopilación de los datos fue de manera presencial donde el cual seguirá un proceso sistematizado:

Primeramente, se presentó las documentaciones pertinentes al decano de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán solicitándole su autorización institucional para aplicar la prueba psicológica y para la realización de los talleres. Posterior a ello se presentó los documentos del consentimiento informado a la oficina de secretaria y seguidamente se coordinó la fecha de aplicación de la prueba psicológica y ejecución de los talleres.

Una vez pactada las fechas se continuó con el siguiente paso que es aplicar la prueba. En las fechas posteriores se pasó efectuar los talleres propuestos y finalmente se aplicó el post test después de ratificar las instrucciones y a modo de culminación se realizó la recepción de la prueba.

Culminada la aplicación se dio paso al análisis estadístico y para poder realizar el análisis e interpretación de los resultados.

#### **4.6.3. Plan de tabulación y análisis de datos estadísticos**

Los datos encontrados en esta indagación anterior, se codificaron numéricamente según las contestaciones proporcionadas por cada alumno durante la ejecución de la investigación, con el cual se efectuó una Base de información el cual se procesó por medio del software Microsoft Office Excel y SPSS para poder realizar las pruebas de normalidad de Shapiro-Wilk  $n = 50$ , a partir de la prueba se halló valores superiores a 0,05 razón por la cual se utilizó la prueba paramétrica ( $p > 0.05$ ). Las cuales permitieron decidir el uso de la prueba Student para muestras relacionadas y posteriormente ayudó para poder realizar la contratación de las hipótesis.

#### **4.7. Aspectos éticos**

La presente investigación se desarrolló respetando los derechos de las personas involucradas, así mismo, se solicitó la autorización a la decana de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, a quien se les dio a conocer los objetivos y los aspectos metodológicos, además se les explicó el método de recaudación de datos, se solicitó autorización para aplicar el instrumento a los estudiantes, es importante mencionar que la participación de los involucrados es bajo total consentimiento, bajo el documento presentado a los participantes de esta investigación.

## CAPÍTULO V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 5.1. Análisis descriptivo

Tabla 2

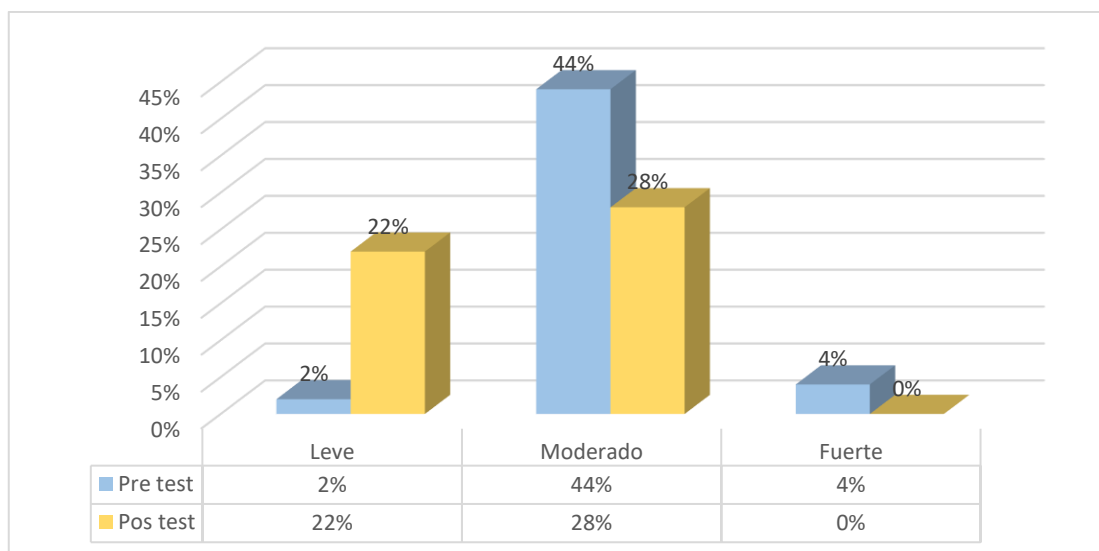
*Nivel predominante de estrés académico de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL*

Nivel predominante de estrés académico	Pre test		Post Test	
	Fi	%	Fi	%
<b>Grupo experimental</b>				
Leve	1	2%	11	22%
Moderado	22	44%	14	28%
Fuerte	2	4%	0	0%
<b>Grupo control</b>				
Leve	2	4%	0	0%
Moderado	23	46%	24	48%
Fuerte	0	0%	1	2%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Resultados obtenidos de la aplicación del Inventario de Estrés Académico SISCO

**Figura 1**

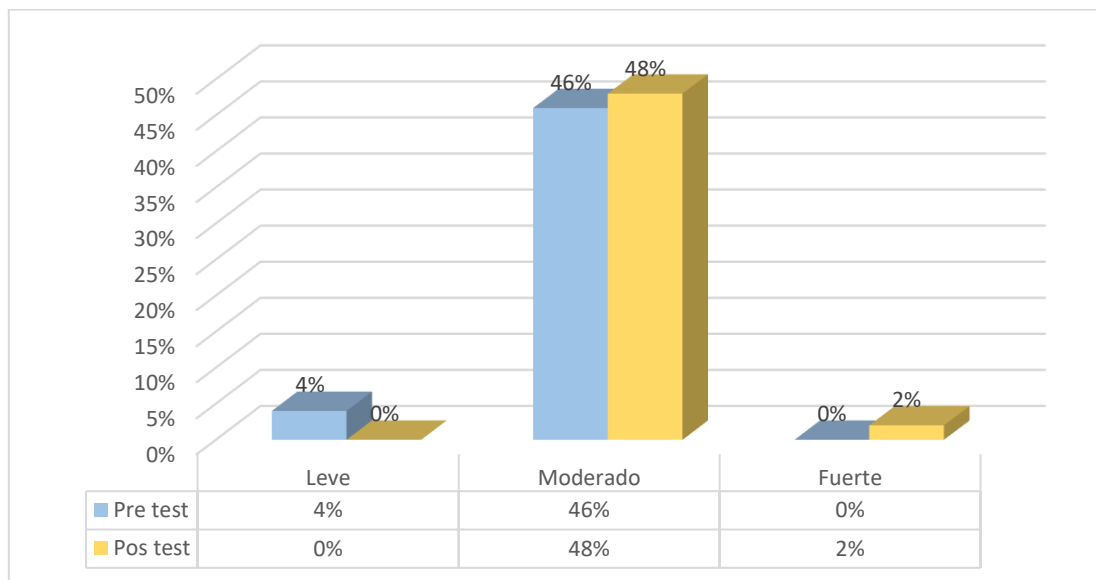
*Nivel predominante de estrés académico del grupo experimental de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL*



*Nota.* Resultados obtenidos de la aplicación del Inventario de Estrés Académico SISCO

**Figura 2**

*Nivel predominante de estrés académico del grupo control de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL*



*Nota.* Resultados obtenidos de la aplicación del Inventario de Estrés Académico SISCO

De la tabla 2 y figura 1 se puede evidenciar que en el grupo experimental predomina el nivel moderado tanto en el pre test (44%) como en el post test (28%), es decir este grupo de estudiantes presentan indicadores de estrés académico ante las demandas académicas, sociales y cognitivas, así mismo manifiestan síntomas físicos, psicológicos y comportamentales por otro lado suelen utilizar estrategias de afrontamiento. Seguido del nivel fuerte en el pre test (4%) y leve en el post test (22%). Entre tanto en el pre test en el nivel leve se obtuvo un 2%, mientras que en el post test ningún alumno se ubicó en el nivel fuerte.

De la tabla 2 y figura 2 se puede evidenciar que en el grupo control predomina el nivel moderado tanto en el pre test (46%) como en el post test (48%), es decir este grupo de estudiantes presentan indicadores de estrés académico ante las demandas académicas, sociales y cognitivas, así mismo manifiestan síntomas físicos, psicológicos y comportamentales por otro lado suelen utilizar estrategias de afrontamiento. Seguido del nivel leve en el pre test (4%) y fuerte en el post test (2%). Entre tanto ningún alumno se ubicó en el pre test en el nivel fuerte y en post test en el nivel leve.

Tabla 3

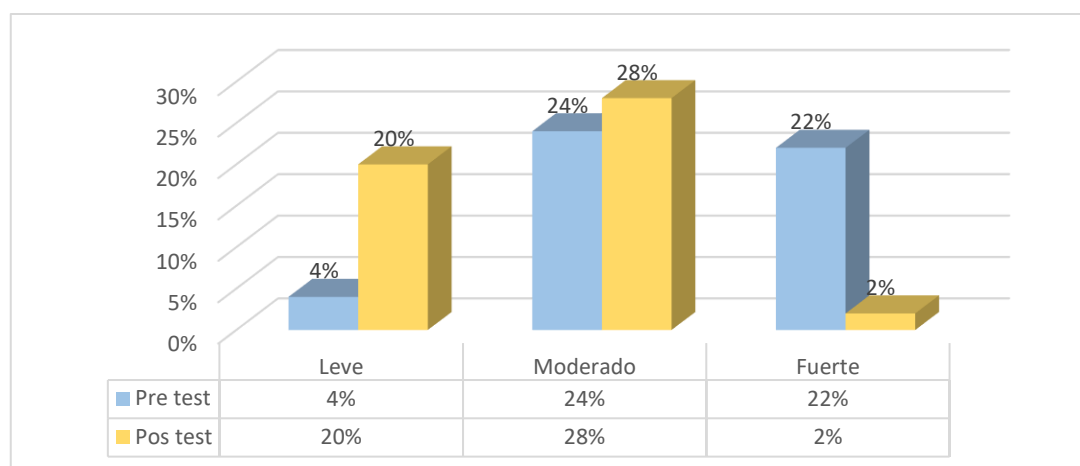
*Nivel predominante de la dimensión estresores de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL*

Nivel predominante de la dimensión estresores	Pre test		Post Test	
	Fi	%	Fi	%
<b>Grupo experimental</b>				
Leve	2	4%	10	20%
Moderado	12	24%	14	28%
Fuerte	11	22%	1	2%
<b>Grupo control</b>				
Leve	3	6%	3	6%
Moderado	13	26%	11	22%
Fuerte	9	18%	11	22%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Resultados obtenidos de la aplicación del Inventario de Estrés Académico SISCO

Figura 3

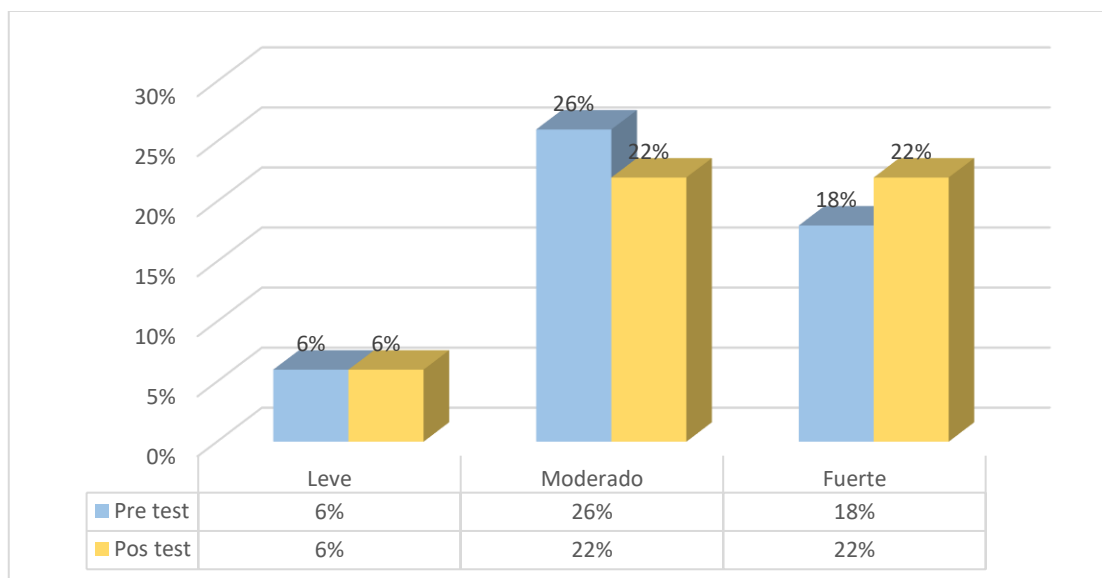
*Nivel predominante de la dimensión estresores del grupo experimental de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL*



*Nota.* Resultados obtenidos de la aplicación del Inventario de Estrés Académico SISCO

Figura 4

*Nivel predominante de la dimensión estresores del grupo control de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL*



*Nota.* Resultados obtenidos de la aplicación del Inventario de Estrés Académico SISCO

De la tabla 3 y figura 3 se puede evidenciar en la dimensión estresores que en el grupo experimental predomina el nivel moderado tanto en el pre test (24%) como en el post test (28%), es decir este grupo de estudiantes presentan indicadores de estrés académico ante las demandas académicas, sociales y cognitivas. Seguido del nivel fuerte en el pre test (22%) y leve en el post test (20%). Entre tanto en el pre test en el nivel leve se obtuvo un 4%, mientras que en el post test un 2% se ubicó en el nivel fuerte.

De la tabla 3 y figura 4 se puede evidenciar en la dimensión estresores que en el grupo control predomina el nivel moderado tanto en el pre test (26%) como en el post test (22%), es decir este grupo de estudiantes presentan indicadores de estrés académico ante las demandas académicas, sociales y cognitivas. Seguido del nivel fuerte tanto en el pre test (18%) como en el post test (22%). Entre tanto un 6% de los alumnos en el pre test y post test se ubicaron en el nivel leve.

Tabla 4

*Nivel predominante de la dimensión síntomas de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL*

Nivel predominante de la dimensión síntomas	Pre test		Post Test	
	Fi	%	Fi	%
<b>Grupo experimental</b>				



Leve	4	8%	14	28%
Moderado	14	28%	11	22%
Fuerte	7	14%	0	0%

### Grupo control

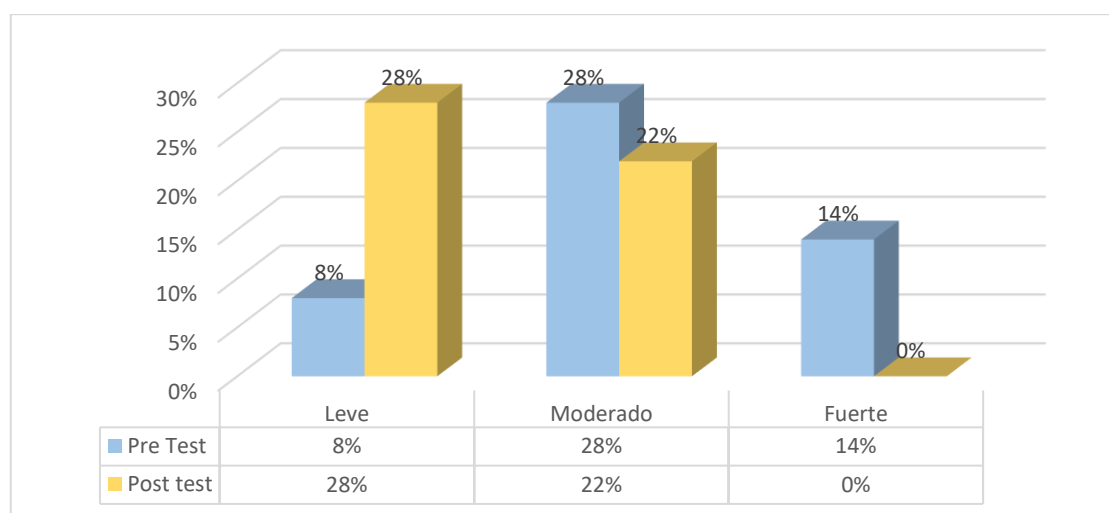
Leve	4	8%	4	8%
Moderado	16	32%	17	34%
Fuerte	5	10%	4	8%

<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>
--------------	-----------	-------------	-----------	-------------

*Nota.* Resultados obtenidos de la aplicación del Inventario de Estrés Académico SISCO

### Figura 5

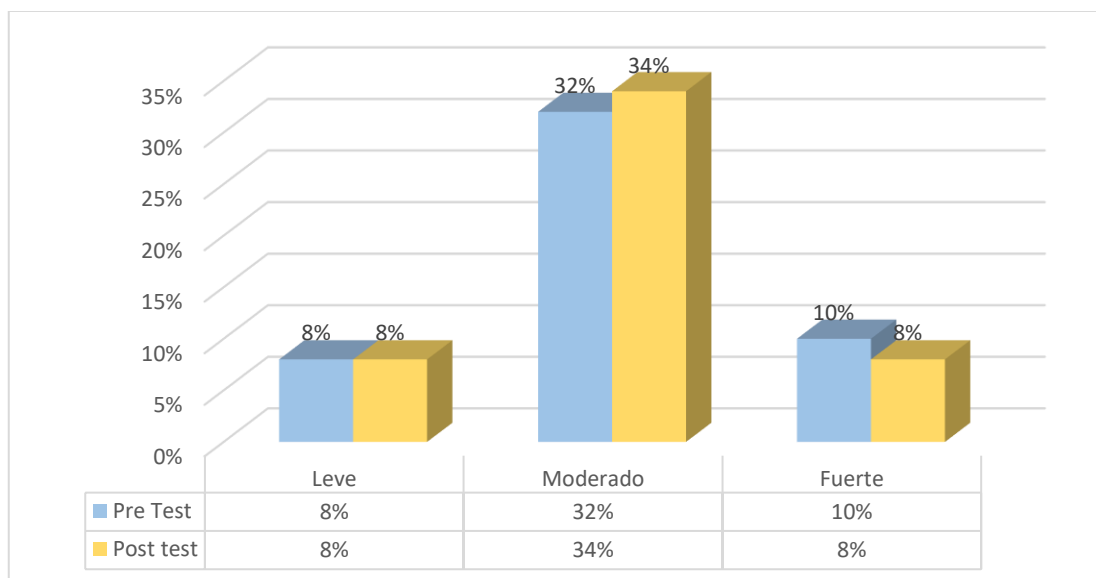
*Nivel predominante de la dimensión síntomas del grupo experimental de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL*



*Nota.* Resultados obtenidos de la aplicación del Inventario de Estrés Académico SISCO

### Figura 6

*Nivel predominante de la dimensión síntomas del grupo control de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL*



*Nota.* Resultados obtenidos de la aplicación del Inventario de Estrés Académico SISCO

De la tabla 4 y figura 5 se puede evidenciar en la dimensión síntomas que en el grupo experimental predomina el nivel moderado tanto en el pre test (28%) mientras que en el post test el nivel leve (28%), es decir en este grupo se evidencio una disminución de los indicadores de las manifestaciones de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. Seguido del nivel fuerte en el pre test (14%) y moderado en el post test (22%). Entre tanto en el pre test en el nivel leve se obtuvo un 8%, mientras que en el post test ningún alumno se ubicó en el nivel fuerte.

De la tabla 4 y figura 6 se puede evidenciar en la dimensión síntomas que en el grupo control predomina el nivel moderado tanto en el pre test (32%) como en el post test (34%), es decir este grupo de estudiantes presentan indicadores de manifestaciones de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales. Seguido del nivel fuerte en el pre test (10%) así mismo en el post test (8%). Entre tanto un 8% de alumnos se ubicó en el nivel leve tanto en el pre test como en el post test.

Tabla 5

*Nivel predominante de la dimensión estrategias de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL*

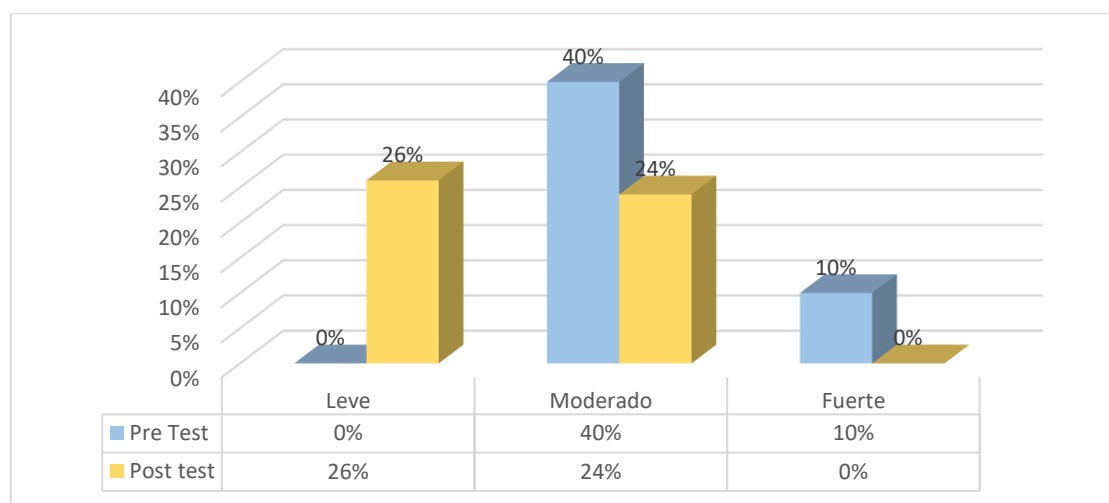
Nivel predominante de la dimensión estrategias	Pre test		Post Test	
	Fi	%	Fi	%

<b>Grupo experimental</b>				
Leve	0	0%	13	26%
Moderado	20	40%	12	24%
Fuerte	5	10%	0	0%
<b>Grupo control</b>				
Leve	3	6%	1	2%
Moderado	21	42%	21	42%
Fuerte	1	2%	3	6%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Resultados obtenidos de la aplicación del Inventario de Estrés Académico SISCO

### **Figura 7**

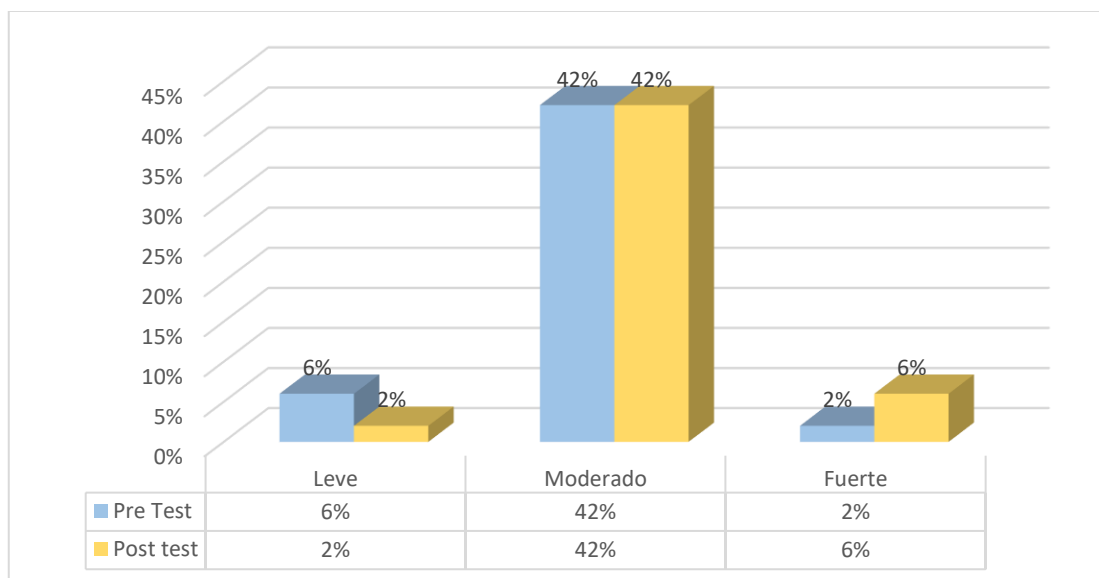
*Nivel predominante de la dimensión estrategias del grupo experimental de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL*



*Nota.* Resultados obtenidos de la aplicación del Inventario de Estrés Académico SISCO

### **Figura 8**

*Nivel predominante de la dimensión estrategias del grupo control de los estudiantes de la facultad de psicología de la UNHEVAL*



*Nota.* Resultados obtenidos de la aplicación del Inventario de Estrés Académico SISCO

De la tabla 5 y figura 7 se puede evidenciar que en la dimensión estrategias en el grupo experimental predomina el nivel moderado en el pre test (40%) y en el post test el nivel leve (26%), es decir este grupo de estudiantes presentan indicadores de utilizar estrategias de afrontamiento. Seguido del nivel fuerte en el pre test (5%) y moderado en el post test (24%). Entre tanto en el pre test ninguno se ubicó en el nivel leve (2%) y en post test en el nivel fuerte (0%).

De la tabla 5 y figura 8 se puede evidenciar que en el grupo control predomina el nivel moderado tanto en el pre test (42%) como en el post test (42%), es decir este grupo de estudiantes presentan indicadores de utilizar estrategias de afrontamiento. Seguido del nivel leve en el pre test (6%) y fuerte en el post test (6%). Entre tanto un 2% de alumnos se ubicó en el pre test en el nivel fuerte y en post test en el nivel leve.

## 5.2. Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis

Tabla 6

*Prueba de normalidad de las estrategias didácticas para mitigar el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.*

Shapiro-Wilk	
Pretest	Postest

	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estresores	,957	25	,354	,957	25	,354
Síntomas	,929	25	,084	,967	25	,560
Estrategias	,918	25	,046	,933	25	,101
Estrés académico	,987	25	,978	,952	25	,273

\*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 6, se puede observar que de la distribución de normalidad de Shapiro-wilk se obtiene un p valor en estresores en el pretest de 0,354 y postest de 0,354; en síntomas en el pretest 0,084 y postest 0,560; en estrategias en el pretest 0,046 y en el postest 0,101; finalmente, en el estrés académico se obtuvo un valor de 0,978 en el pretest y 0,273 y en el postest; siendo estos valores mayores al nivel de significancia ( $\alpha:0,05$ ); indicaría que los datos tienen una distribución normal para la comparación, por lo tanto en este caso se utilizará el estadístico t de Student.

Tabla 7

*La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.*

t de Student								
Diferencias emparejadas								
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
Estrés académico pretest- Estrés académico postest	106,66000	31,50874	4,45601	97,70532	115,61468	23,936	49	,000

En la tabla 7 al realizar el análisis de diferencias entre el pretest y el postest a través de la Prueba de t de Student, indican que existen diferencias estadísticamente significativas (Sig.bilateral=0,000;  $t = 23,936$ ). Los resultados obtenidos nos permiten rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna: La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Tabla 8

*La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “estresores”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.*

t de Student								
Diferencias emparejadas								
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
Estresores pretest- Estresores postest	44,10000	11,18353	1,58159	40,92167	47,27833	27,883	49	,000

En la tabla 8 al realizar el análisis de diferencias entre el pretest y el postest a través de la Prueba de t de Student, indican que existen diferencias estadísticamente significativas (Sig.bilateral=0,000;  $t = 27, 883$ ). Los resultados obtenidos nos permiten rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna: La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “estresores”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Tabla 9

*La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “síntomas”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.*

t de Student								
Diferencias emparejadas								
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			
Síntomas pretest- Síntomas postest	32,02000	13,60596	1,92417	28,15323	35,88677	16,641	49	,000

En la tabla 9 al realizar el análisis de diferencias entre el pretest y el postest a través de la Prueba de t de Student, indican que existen diferencias estadísticamente significativas (Sig.bilateral=0,000; t = 16,641). Los resultados obtenidos nos permiten rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna: La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “síntomas”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Tabla 10

*La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “estrategias de afrontamiento”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.*

t de Student								
Diferencias emparejadas								
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Inferior	Superior			

---

Estrategias de afrontamiento pretest-	34,48000	11,93390	1,68771	3108842	37,87158	20,430	49	,000
Estrategias de afrontamiento postest								

---

En la tabla 10 al realizar el análisis de diferencias entre el pretest y el postest a través de la Prueba de t de Student, indican que existen diferencias estadísticamente significativas (Sig.bilateral=0,000;  $t = 20,430$ ). Los resultados obtenidos nos permiten rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna: La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “estrategias de afrontamiento”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

### 5.3. Discusión de resultados

En esta investigación de intervención en estrés académico dirigido a estudiantes de la facultad de psicología, se planteó como hipótesis si la implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Investigaciones como las de Pardo y González (2019), evidenciaron la eficacia del programa MM sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios el grupo experimental ya que obtuvieron una mejora significativa en sus “estrategias de afrontamiento”, específicamente en las dimensiones “reevaluación positiva” y “planificación”. Así mismo Cuesta (2019) reveló que: “la musicoterapia es una disciplina adecuada y útil para el manejo emocional positivo en estudiantes universitarios con estrés académico”. De manera similar Alejo (2021) demostró que el programa basado en mindfulness influye de modo significativo en el control del estrés académico. Así como los investigadores anteriormente mencionados se encontró en el presente estudio que la implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico en la muestra (Sig.bilateral=0,000;  $t = 23,936$ ).

Entre tanto Ruiz et al., (2019) encontraron que en el grupo experimental con respecto al grupo control en las dimensiones estresores, síntomas de estrés académico y estrategias de afrontamiento del estrés académico”; obtuvieron una



reducción significativa en el grupo experimental en comparación con el grupo control en la dimensión ansiedad-estado. Se determina que la implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente estresores en la muestra (Sig.bilateral=0,000;  $t = 27,883$ ). En contraste con Ruiz et al., en el presente estudio se encontró resultados similares como que la implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente síntomas en la muestra (Sig.bilateral=0,000;  $t = 16,641$ ). Así mismo en el componente estrategias de afrontamiento en la muestra (Sig.bilateral=0,000;  $t = 20,430$ ) y en el componente estresores en la muestra (Sig.bilateral=0,000;  $t = 27,883$ ).

Guevara (2021) encontró que el pre test ambos grupos mostraron un nivel promedio de estrés académico, en cuanto al post test el 56% del grupo experimental revelaron un “nivel bajo” de estrés académico y el 53% del grupo del control conservó “nivel alto”, viéndose una diferencia de 31,0%. Mientras tanto en esta investigación se determino que en el grupo experimental el estrés académico incremento en el nivel leve de 2% (pretest) a 22% (postest) y disminuyo de un 44% (pretest) a un 28% (postest) en el nivel moderado. Mientras que en el grupo control el estrés académico de los alumnos incremento en el nivel moderado de 46% (pretest) a 48% (postest) y disminuyo de un 4% (pretest) a un 0% (postest) en el nivel leve. Entre tanto en la dimensión estresores incremento en el nivel leve de 4% (pretest) a 20% (postest) y disminuyo de un 22% (pretest) a un 2% (postest) en el nivel fuerte. Mientras que en el grupo control la dimensión estresores de los alumnos incremento en el nivel fuerte de 18% (pretest) a 22% (postest) y disminuyo de un 26% (pretest) a un 22% (postest) en el nivel moderado. Respecto a la dimensión síntomas se evidencio un incremento en el nivel leve de 8% (pretest) a 28% (postest) y disminuyo de un 14% (pretest) a un 0% (postest) en el nivel fuerte. Mientras que en el grupo control la dimensión síntomas de los alumnos incremento en el nivel moderado de 32% (pretest) a 34% (postest) y disminuyo de un 10% (pretest) a un 8% (postest) en el nivel fuerte. Finalmente, respecto a la dimensión estrategias se determinó un incremento en el nivel leve de 0% (pretest) a 26% (postest) y disminuyo de un 40% (pretest) a un 24% (postest) en el nivel moderado. Mientras que en el grupo control la dimensión síntomas de los alumnos incremento en el nivel fuerte de 2% (pretest) a 6% (postest) y disminuyo de un 6% (pretest) a un 2% (postest) en el nivel leve.

## CONCLUSIONES

- Se determina que en el grupo experimental el estrés académico incremento en el nivel leve de 2% (pretest) a 22% (postest) y disminuyo de un 44% (pretest) a un 28% (postest) en el nivel moderado. Mientras que en el grupo control el estrés académico de los alumnos incremento en el nivel moderado de 46% (pretest) a 48% (postest) y disminuyo de un 4% (pretest) a un 0% (postest) en el nivel leve. Por ello, se establece que la implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico en la muestra (Sig.bilateral=0,000;  $t = 23,936$ ).
- Se determina que en el grupo experimental en la dimensión estresores incremento en el nivel leve de 4% (pretest) a 20% (postest) y disminuyo de un 22% (pretest) a un 2% (postest) en el nivel fuerte. Mientras que en el grupo control la dimensión estresores de los alumnos incremento en el nivel fuerte de 18% (pretest) a 22% (postest) y disminuyo de un 26% (pretest) a un 22% (postest) en el nivel moderado. Por lo que se concluye que la implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente estresores en la muestra (Sig.bilateral=0,000;  $t = 27,883$ ).
- Se determina que en el grupo experimental en la dimensión síntomas incremento en el nivel leve de 8% (pretest) a 28% (postest) y disminuyo de un 14% (pretest) a un 0% (postest) en el nivel fuerte. Mientras que en el grupo control la dimensión síntomas de los alumnos incremento en el nivel moderado de 32% (pretest) a 34% (postest) y disminuyo de un 10% (pretest) a un 8% (postest) en el nivel fuerte. Entonces, se determina que la implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente síntomas en la muestra (Sig.bilateral=0,000;  $t = 16,641$ ).

- Se determina que en el grupo experimental en la dimensión estrategias incremento en el nivel leve de 0% (pretest) a 26% (postest) y disminuyo de un 40% (pretest) a un 24% (postest) en el nivel moderado. Mientras que en el grupo control la dimensión síntomas de los alumnos incremento en el nivel fuerte de 2% (pretest) a 6% (postest) y disminuyo de un 6% (pretest) a un 2% (postest) en el nivel leve. Por ende, se determina que la implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente estrategias de afrontamiento en la muestra (Sig.bilateral=0,000; t = 20,430).

## RECOMENDACIONES O SUGERENCIAS

### **A los estudiantes:**

Realizar investigaciones sobre el estrés académico, su afectación e impulsar la promoción y prevención de esta. Y utilizar y compartir las herramientas, técnicas y hábitos que se les ha brindado dentro del programa para lograr la mitigación del estrés académico, promocionando el desarrollo de estrategias didácticas saludables.

### **A los docentes:**

Se recomienda a lo docentes utilizar el programa propuesto en el presente trabajo, puesto que los resultados concluyeron que implementando estas estrategias didácticas se puede mitigar el estrés académico, en los síntomas y la percepción de los estresores.

A la decana de la facultad se le recomienda realizar una evaluación periódica sobre el estrés académico para identificar a los alumnos que puedan estar atravesando por esta situación. Además, programar capacitaciones para los docentes en los temas de factores de riesgo y protectores sobre el estrés académico.

### **A los investigadores:**

Impulsar la aplicación de programas similares al implementado para el fortalecimiento de la prevención del estrés académico, enfocándose en los síntomas, la percepción de los estresores y el desarrollo de estrategias de afrontamiento saludables.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alejo, N.(2021). *Programa Basado en Mindfulness para el Control del Estrés Académico en los Estudiantes de Inglés de Pregrado de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Educación]. Archivo digital. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/5469/Noemi%20Diana%20ALEJO%20LANDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alfonso, B., Calcines, M., y Monteagudo, R. (2015). Estrés académico. *Revista EDUMECENTRO*, 7(2), 163- 178. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742015000200013&script=sci\\_abstract](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742015000200013&script=sci_abstract)
- Araoz, E., Roque, M., Ramos, N., Uchasara, H., & Araoz, M. (2021). *Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19*. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 40(1), 88-93.
- Arias, J. & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. (1ª Ed). Enfoques Consulting EIRL.
- Barraza, A. (2008). *El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos*. Avances en Psicología Latinoamericana, 26(2), 270-289.
- Barraza, A. (2018). Inventario SISCO SV-21, Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 Ítems. *Durango: ECORFAN*
- Beltrán, J. (1993). *Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje*. Madrid: Síntesis.
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación*. (4ª Ed). Pearson educación.
- Cuesta, J. B. (2019). *Aportes de la musicoterapia en la percepción del estrés académico en estudiantes de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas de la ciudad de Bogotá*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Colombia]. Archivo digital. <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/77195/tesis%20%204%20nov..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Campusano, K y Díaz, C. (2017). *Manual de estrategias didácticas: Orientaciones para su selección*. Santiago, Chile: Ediciones INACAP.

- Candiotti, B. (2017). La motivación y las estrategias de aprendizaje en los estudiantes del VI Ciclo de la especialidad de Educación Primaria de la Facultad de Pedagogía y Cultura Física de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, 2016. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Escuela de Posgrado.
- Chávez, J. y Llanos, Y. (2019). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios, Chachapoyas, Perú, 2019. *Revista Científica UNTRM*, 3(2), 136- 147. Recuperado de <http://revistas.untrm.edu.pe/index.php/CSH/article/view/584>
- Cruz, C. (2014). Estrés, significado y contexto. Una revisión del concepto de estrés desde una perspectiva epistemológica posmoderna parte 1. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/281110852\\_Estres\\_significado\\_y\\_contexto\\_Una\\_revision\\_del\\_concepto\\_de\\_estres\\_desde\\_una\\_perspectiva\\_epistemologica\\_posmoderna\\_Parte\\_I](https://www.researchgate.net/publication/281110852_Estres_significado_y_contexto_Una_revision_del_concepto_de_estres_desde_una_perspectiva_epistemologica_posmoderna_Parte_I)
- Delgado, M., y Solano, A. (2009). Estrategias didácticas creativas en entornos para el aprendizaje. *Revista electrónica AIE*, 9(2), 1-21. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44713058027.pdf>
- Espindola A., López, M., Ruiz, J., y Díaz, G.(2014). Estrategia didáctica para disminuir el estrés académico hacia el contenido estadístico en los estudiantes de medicina. *Humanidades Médicas*, 14(2), 499-521. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202014000200016&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202014000200016&lng=es&tlng=es)
- Feo, R. (2009). Orientaciones básicas para el diseño de estrategias didácticas. *Tendencias pedagógicas*, 16, 221-236. Recuperado de <https://revistas.uam.es/tendenciaspedagogicas/article/view/1951>
- Flores, J. (2019). *Estrategias didácticas “BDEXCEL” en el aprendizaje significativo de base de datos para estudiantes administrativos del I.ST. CESCA 2018*. [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Recuperado de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/30319/Flores\\_NJC.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/30319/Flores_NJC.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gallegos, J., Martínez, J., y Omar, M. (2017). La didáctica: epistemología y definición en la facultad de Ciencias Administrativas y Económicas de la Universidad Técnica del Norte del Ecuador. *Formación Universitaria*. 10(3), 81- 92. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/formuniv/v10n3/art09.pdf>

- García, F. (2004) *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. España: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Gómez, C., Gutiérrez, J., y Gutiérrez, C. (2018). *Estrategias didácticas de enseñanza y aprendizaje desde una perspectiva interactiva*. Escuela Normal de Santa Ana Zicatecoyan. Recuperado de <https://www.conisen.mx/memorias2018/memorias/2/P845.pdf>
- Guerrero, E. (1997). Estudio y análisis descriptivo de bajas laborales docentes. *Psicología educativa*, 3, 175-187.
- Guerrero, E. (1999). Un estudio sobre absentismo laboral. *Campo abierto*, 15, 41-55.
- Guevara, H. (2021). *Juegos Dramáticos para disminuir el estrés académico en universitarios del campus Upao-Piura, 2018*. [Tesis de doctorado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Archivo digital. [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8662/1/REP\\_HUMBERTO.GUEVARA\\_JUEGOS.DRAMATICOS.pdf](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/8662/1/REP_HUMBERTO.GUEVARA_JUEGOS.DRAMATICOS.pdf)
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista M. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ª Ed). Mc Graw-HILL/Interamericana.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5ª ed.) edición McGraw-Hill.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In *Dynamics of stress* (pp. 63-80). Springer, Boston, MA.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Nueva York: Springer.
- Llanos, M. (2022). Efecto del programa Armonía sobre el rendimiento y estrés académico en estudiantes de educación superior de lima. *Avances en Psicología*, 30(2), e2615-e2615. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2615/2958>
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.
- Moreno, T. (2011). Didáctica de la Educación Superior: nuevos desafíos en el siglo XXI. *Revista Perspectiva Educativa*, 50 (2), 26-54.

- Omar, M. (2013). Factores estresantes en las primeras experiencias prácticas hospitalarias Cordova
- Orellana, C. (2017). La estrategia didáctica y su uso dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje en el contexto de las bibliotecas escolares. E- *Ciencias de la información*, 7(1), 134-154. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/4768/476855013008/html/>
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, ¿qué es y cómo evitarlo?* México: FC.
- Oroya, F. y Rodríguez, S. (2019). *Estilos de vida y estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán - Huánuco, 2017*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Archivo digital. <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/5083/TPS00282071.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pacheco, E. y Valverde, T. (2015). *Estrategias didácticas para desarrollar la expresión oral utilizando los juegos verbales en niños y niñas de 3 años de la I.E. N° 1105 Santa Isabel de Abancay 2014*. [Tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional de San Agustín]. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/2027/EDSvatat.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pacheco, E. y Valverde, T. (2015). *Estrategias didácticas para desarrollar la expresión oral utilizando los juegos verbales en niños y niñas de 3 años de la institución educativa N° 1105 Santa Isabel de Abancay 2014*. [Tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/2027?show=full>
- Pardo, C. & González, R. (2019). El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Health Research*, 5(1), 51–61. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v5i1.137>
- Pardo, J. (2008). Estrés en estudiantes de Educación Social. *Boletín de estudios e investigación*, 9, 9-22. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/771/77100902.pdf>
- Pedroza J, Cabrera L. y Gutiérrez M. (2019). Factores que influyen en el estrés académico. *Revista Navarra Médica*.



- Polo, A. Hernández, J. M. y Pozo, C. (1996). Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Ansiedad y Estrés*, 2, 159-172.
- Poveda, J., y Chirino, M. (2015). El desarrollo de habilidades investigativas en estudiantes de derecho. Una necesidad social académica. *Universidad Pedagógica Enrique José Varona*, 61, 1-10. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360643422006.pdf>
- Rodríguez, A. (2017). La Universidad Estatal a distancia de Costa Rica (UNED) y la virtualización de su oferta académica. Un análisis reflexivo de su puesta en práctica. *Revista electrónica educativo*, 21(3), 1-28. Recuperado de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00445.pdf>
- Rojas, C., y Aguirre, S. (2015). La formación investigativa en la educación superior en América Latina y el Caribe: Una aproximación a su estado del arte. *Revista Eleuthera*, 12, 197-222- Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/5859/585961404011.pdf>
- Ruiz, C., Acuña, M. & Sánchez, S. (2019). *Efectos de un programa basado en el MBSR sobre el estrés académico y la ansiedad en estudiantes universitarios*. ASUNIVEP. Archivo digital. [https://www.researchgate.net/profile/Cristina-Ruiz-Camacho/publication/338362071\\_Efectos\\_de\\_un\\_programa\\_basado\\_en\\_el\\_MBSR\\_sobre\\_el\\_estres\\_academico\\_y\\_la\\_ansiedad\\_en\\_estudiantes\\_universitarios/links/603d7760a6fdcc9c780812cb/Efectos-de-un-programa-basado-en-el-MBSR-sobre-el-estres-academico-y-la-ansiedad-en-estudiantes-universitarios.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Cristina-Ruiz-Camacho/publication/338362071_Efectos_de_un_programa_basado_en_el_MBSR_sobre_el_estres_academico_y_la_ansiedad_en_estudiantes_universitarios/links/603d7760a6fdcc9c780812cb/Efectos-de-un-programa-basado-en-el-MBSR-sobre-el-estres-academico-y-la-ansiedad-en-estudiantes-universitarios.pdf)
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2014). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Editorial Visión Universitaria.
- Sánchez, J. (2010). Estrés laboral. *Hidrogénesis*, 8(2). Recuperado de <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>
- Selye, H. (1956). *The stress of the life*, Nueva York: MacGraw Hill.
- Tejada, S., Santillán, S., Diaz, R., Chávez, M., Huyhua, S. & Sánchez, M. (2020). Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. *Medicina naturista*, 14(1), 86-90. [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=MUSICOTERAPIA+EN+LA+REDUCCI%C3%93N+DEL+ESTR%C3%89S+ACAD%C3%89MICO+EN+ESTUDIANTES+UNIVERSITARIOS&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=MUSICOTERAPIA+EN+LA+REDUCCI%C3%93N+DEL+ESTR%C3%89S+ACAD%C3%89MICO+EN+ESTUDIANTES+UNIVERSITARIOS&btnG=)

- Teque, M., Gálvez, N. y Salazar, D. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Universidad Peruana. *Medicina naturista*, 14(2), 43- 48. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>
- Turriate, J. (2022). *Programa psicológico para disminuir depresión, ansiedad y estrés, en pandemia del Covid-19, en estudiantes de una universidad privada Chimbote, 2021*. [Tesis de doctorado, universidad Cesar Vallejo]. Archivo digital.
- Velázquez, A., (sf.). ¿Cuáles son los métodos de investigación cualitativa y cuantitativa?. *QuestionPro*. <https://www.questionpro.com/blog/es/metodos-de-investigacion-cualitativa-y-cuantitativa/>.
- Xiao, J. (2018). *Estrategias de enseñanza y competencias investigativas de los estudiantes de posgrado – facultad de educación- UNMSM, 2017*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Recuperado de <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/9772?show=full>
- Zupiria G. (2006). Fuentes de estrés en estudiantes en la práctica clínica de los estudiantes de enfermería. <http://www.ehu.eus/xabier.zupiria/artikuluak/2006Enferm%20Clin%202006%20Kezkak>.

## **ANEXOS**

## Anexo 01

### Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INSTRUMENTO	METODOLOGÍA
<p><b>PROBLEMA GENERAL</b></p> <p>¿En qué medida la implementación de estrategias didácticas mitigará el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></p> <p>Determinar si la implementación de estrategias didácticas puede mitigar el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán</p>	<p><b>HIPOTESIS GENERAL</b></p> <p>La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE: ESTRATEGIAS DIDACTICAS</p>	<p>Fase I: conocimiento y reconocimiento</p>	<p>Experiencias de aprendizaje: (13)</p>	<p>Nivel: La investigación está en un nivel explicativo</p>
<p><b>PROBLEMAS ESPECIFICOS</b></p> <p>¿En qué medida la implementación de estrategias didácticas mitigará el estrés académico con respecto al componente de “estresores”, en estudiantes de la</p>	<p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b></p> <p>Establecer si la implementación de estrategias didácticas puede mitigar el estrés académico con respecto al</p>	<p><b>HIPOTESIS ESPECIFICAS</b></p> <p>La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “estresores”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán</p>		<p>Fase II: apropiación y uso de estrategias</p>		<p>Fase III: evaluación de conocimiento.</p>
						<p>Modalidad: Diseño cuasi experimental con preprueba - postprueba y grupo de control.</p>

<p>facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan?</p> <p>¿En qué medida la implementación de estrategias didácticas mitigará el estrés académico con respecto al componente de “síntomas”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan?</p>	<p>de componente “estresores”, estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan</p> <p>de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan</p> <p>de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan</p>	<p>de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan</p> <p>de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan</p> <p>de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan</p>	<p>La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “síntomas”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan</p> <p>La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “estrategias de afrontamiento”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan</p>	<p>Estresores</p> <hr/> <p>Síntomas</p> <hr/>	<p>VARIABLE DEPENDIEN TE: ESTRES ACADEMICO</p>	<p>INVENTARIO SISCO SV Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico.</p>
<p>¿En qué medida la implementación de estrategias didácticas mitigará el estrés académico con respecto al componente de “estrategias de afrontamiento”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan?</p>	<p>Nacional Hermilio Valdizan</p> <p>Definir si la implementación de estrategias didácticas puede mitigar el estrés académico con respecto al componente de “estrategias de afrontamiento”, en</p>	<p>Nacional Hermilio Valdizan</p>	<p>La implementación de estrategias didácticas mitiga el estrés académico con respecto al componente de “estrategias de afrontamiento”, en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan</p>	<p>Estrategias de afrontamiento</p>		

---

Nacional Hermilio estudiantes de la  
Valdizan? facultad de  
psicología de la  
Universidad  
Nacional Hermilio  
Valdizan

---

*Nota:* Elaboración propia

### Operacionalización de variables

---

<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIÓN</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	<b>ESCALA DE MEDICION</b>
-----------------------------------	-----------------------------------	------------------	--------------------	--------------------	-------------------------------

---

Estrategias didácticas	<p>Esta variable se operacionalizará a través del desarrollo de talleres vivenciales donde se les brindara recursos didácticos que estarán dirigidas a los estudiantes de pregrado como parte de la muestra de investigación. Se organiza en fases:</p> <p><b>Fase I:</b> conocimiento y reconocimiento,</p> <p><b>Fase II:</b> apropiación y uso de estrategias</p> <p><b>Fase III:</b> evaluación de conocimiento.</p>	<p>Fase conocimiento y reconocimiento</p> <p>Fase apropiación y uso de estrategias</p> <p>Fase evaluación de conocimiento.</p>	<p>I: Fase indicada para la realización de prueba previa al desarrollo del plan, con vías de tener un pretest</p> <p>II: Sugiere el proceso en la que el grupo beneficiario obtiene y logra apropiarse del conocimiento brindado, teniendo en cuenta las indicaciones e información brindada.</p> <p>III: Dentro de esta última fase se toma la misma prueba de inicio a fin de poder generar un post test, como evaluación del plan</p>	Experiencias de aprendizaje de -----	
VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	INSTRUMENTO ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN

		Estresores	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demandas académicas</li> <li>- Demandas sociales</li> <li>- demandas cognitivas</li> </ul>	
Estrés académico	Respuestas a los 31 ítems del “Inventario de estrés académico SISCO”.	Síntomas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manifestaciones físicas</li> <li>- Manifestaciones psicológicas</li> <li>- Manifestaciones comportamentales</li> <li>- Estrategias cognitivas</li> <li>- Estrategias conductuales</li> </ul>	“Inventario de estrés académico SISCO”. Ordinal



## Anexo 02

### Instrumento de recolección de datos

#### El Inventario SISCO-V 21

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

Si

No

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

1	2	3	4	5

### 3.-Dimensión estresores

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

<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>

¿Con qué frecuencia te estresa:

<b>Estresores</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						

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

#### 4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados.

Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

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

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

### 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

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

**¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:**

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						

Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

## Anexo 03

### Validación de los instrumentos por expertos

#### Formato de validación por expertos



**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN**  
**Escuela De Post Grado**



### FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO SISCO SV-21

#### INFORME DE OPINION DE EXPERTOS

#### I. DATOS GENERALES:

- a. APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE:  
b. CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA:  
c. NOMBRE DEL INSTRUMENTO \_\_\_\_\_ :  
d. DURACIÓN \_\_\_\_\_ :  
e. APLICACIÓN \_\_\_\_\_ :

#### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				REGULAR				BUENA				MUY BUENA				EXCELENTE				TOTAL
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1	CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro																				
2	OBJETIVIDAD	Esta expresada en conducta observada																				
3	ACTUALIDAD	Adecuada al avance de la ciencia y tecnología																				
4	ORGANIZACION	Existe una organización lógica																				
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y claridad																				

6	INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspecto del sistema de evaluación y desarrollo de capacidades cognoscitivas																				
7	CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos de la tecnología educativa																				
8	COHERENCIA	Entre los índices indicadores y dimensiones																				
9	METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnostico																				
10	PERTINENCIA	El documento es congruente con lo esperado.																				
			TOTAL PUNTAJES																			
			PROMEDIO DE VALORACION																			

**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

.....  
.....  
.....



5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y claridad																X		90	
6	INTENCIONALIDAD	Valora el sistema de evaluación y cognición																	X	95	
7	CONSISTENCIA	Basados en aspectos técnicos y científicos.																	X	90	
8	COHERENCIA	Entre los índices indicadores y dimensiones																	X	90	
9	METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.																		X	100
10	PERTINENCIA	El documento es congruente con lo esperado																		X	100
TOTAL DE PUNTAJES																			935		
PROMEDIO DE VALORACION																			95		

**III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**


*Apto para ser aplicado*

.....

.....

.....

**NOMBRE DEL EVALUADOR (RA):** Félix Dulio Sobrado Chavez

**FIRMA O SELLO:** 

**DNI:** 43101007

**FECHA DE EVALUACIÓN:** 03/04/23



Formato de validación por expertos



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN  
Escuela De Post Grado



FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO SISCO SV-21

INFORME DE OPINION DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES:

- a. APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE: *Juan de Dios Sánchez, Ricardo*  
 b. CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA: *Especialista Social Comunitaria*  
 c. NOMBRE DEL INSTRUMENTO : *SISCO SV-21*  
 d. DURACIÓN : *15 a 20 minutos*  
 e. APLICACIÓN : *Individual o Grupal*

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				REGULAR				BUENA				MUY BUENA				EXCELENTE				TOTAL	
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100		
1	CLARIDAD																				X		95
2	OBJETIVIDAD																				X		95
3	ACTUALIDAD																		X				90
4	ORGANIZACION																				X		95
5	SUFICIENCIA																				X		95





Formato de validación por expertos

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN  
Escuela De Post Grado



FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO SISCO SV-21

INFORME DE OPINION DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES:

- a. APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE: *Cecilia V. Martínez Morales*
- b. CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA: *Cátedra - UNHEVAL*
- c. NOMBRE DEL INSTRUMENTO : *SISCO SU-21*
- d. DURACIÓN : *15 a 20 minutos*
- e. APLICACIÓN : *Individual o Grupal*

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				REGULAR				BUENA				MUY BUENA				EXCELENTE				TOTAL
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1	CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro																				90
2	OBJETIVIDAD	Esta expresada en conducta observada																				95
3	ACTUALIDAD	Adecuada al avance de la ciencia y tecnología																				100
4	ORGANIZACION	Existe una organización lógica																				100
5	SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y claridad																				100

6	INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspecto del sistema de evaluación y desarrollo de capacidades cognitivas																				X	100
7	CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos de la tecnología educativa																				X	100
8	COHERENCIA	Entre los índices indicadores y dimensiones																			X	95	
9	METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																			X	95	
10	PERTINENCIA	El documento es congruente con lo esperado.																				X	100
			TOTAL DE PUNTAJES																			975	
			PROMEDIO DE VALORACION																			100	

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Optimo para aplicarse

NOMBRE DEL EVALUADOR:

Cecilia V. Martínez Morales

FIRMA O SELLO:

DNI:

22422073

FECHA DE EVALUACIÓN: 4/4/23

### Formato de validación por expertos



## UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN Escuela De Post Grado



### FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO SISCO SV-21

### INFORME DE OPINION DE EXPERTOS

#### I. DATOS GENERALES:

- a. APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE: *Maria Montensia Viera Pezo*
- b. CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA: *Docente de la facultad de Contabilidad - UDH*
- c. NOMBRE DEL INSTRUMENTO : *SISCO SV-21*
- d. DURACIÓN : *15 a 20 minutos*
- e. APLICACIÓN : *Individual o Grupal*

#### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				REGULAR				BUENA				MUY BUENA				EXCELENTE				TOTAL
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1	CLARIDAD																			X		95
2	OBJETIVIDAD																			X		95
3	ACTUALIDAD																			X		95
4	ORGANIZACION																			X		95
5	SUFICIENCIA																			X		95

6	INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspecto del sistema de evaluación y desarrollo de capacidades cognitivas																			X		90
7	CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos de la tecnología educativa																				X	100
8	COHERENCIA	Entre los índices indicadores y dimensiones																			X		95
9	METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																				X	100
10	PERTINENCIA	El documento es congruente con lo esperado.																				X	100
																					TOTAL DE PUNTAJES		960
																					PROMEDIO DE VALORACION		95

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

*Excecente para ser aplicado, acorde a lo que se busca*

NOMBRE DEL EVALUADOR: Maria Montensia Uiena Pezo

FIRMA O SELLO:

DNI: *23015852*

FECHA DE EVALUACIÓN: *07/04/2023*

Formato de validación por expertos



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMINIO VALDIZÁN  
Escuela De Post Grado



FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO SISCO SV-21

INFORME DE OPINION DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES:

- a. APELLIDOS Y NOMBRES DEL INFORMANTE: Vega León Serninian F.  
 b. CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA: Psicóloga  
 c. NOMBRE DEL INSTRUMENTO : SISCO SV-21  
 d. DURACIÓN : 15 a 20 minutos  
 e. APLICACIÓN : Individual o Grupal

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE				REGULAR				BUENA				MUY BUENA				EXCELENTE				TOTAL
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1	CLARIDAD																		X			90
2	OBJETIVIDAD																		X			90
3	ACTUALIDAD																			X		95
4	ORGANIZACION																		X	X		95
5	SUFICIENCIA																		X			95

6	INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspecto del sistema de evaluación y desarrollo de capacidades cognitivas																			X	90	
7	CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos de la tecnología educativa																				X	90
8	COHERENCIA	Entre los índices indicadores y dimensiones																				X	85
9	METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																				X	85
10	PERTINENCIA	El documento es congruente con lo esperado.																				X	85
TOTAL DE PUNTAJES																				900			
PROMEDIO DE VALORACION																				90			

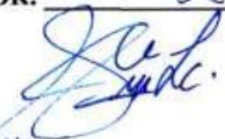
III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Excelente, presto para aplicarse

.....

.....

NOMBRE DEL EVALUADOR: Serninian Vega León

FIRMA O SELLO: 

FECHA DE EVALUACIÓN: 09/04/23

DNI: 45592744



## Anexo 04

### Consentimiento Informado



#### Consentimiento informado



**ID:** \_\_\_\_\_

**FECHA:** \_\_\_\_\_

**TÍTULO:** ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA MITIGAR EL ESTRES ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN

**OBJETIVO:** Determinar si la implementación de estrategias didácticas puede mitigar el estrés académico en estudiantes de pregrado de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán – Huánuco

**INVESTIGADOR:** Keby Jerson Romero Soto

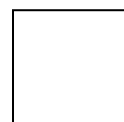
#### Consentimiento / Participación voluntaria

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la intervención (tratamiento) sin que me afecte de ninguna manera.

- **Firmas del participante o responsable legal**

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del participante: \_\_\_\_\_



Firma del investigador responsable: \_\_\_\_\_

Huánuco, 2023

**Anexo 05**

**Programa de intervención de la variable Estrés Académico**

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN**



**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA DE ESTRATEGIAS DIDACTICAS**

**ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS  
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE  
PSICOLOGIA, HUANUCO 2023**

**PRESENTADO POR:**

**ROMERO SOTO, KEBY JERSON**

**HUANUCO - 2023**

## **I. DATOS INFORMATIVOS**

- A. MENCIÓN:** Educación Con Mención En Investigación Y Educación Superior
- B. RESPONSABLE:** Lic. Romero Soto, Keby Jerson
- C. ASESOR:** Dr. Miguel Alfredo Carrasco Muñoz
- D. TITULO DEL PROYECTO:** Estrategias didácticas para mitigar el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología, Huánuco, 2023.
- E. PARTICIPANTES:** Estudiantes de primer año de la facultad de psicología de la UNHEVAL
- F. DURACIÓN:** 12 semanas
- G. LUGAR:** Universidad Nacional Hermilio Valdizan – Facultad de Psicología

## **II. FUNDAMENTACIÓN**

Mediante el presente plan de intervención académica se tiene el propósito de ser parte constituyente del desarrollo personal del estudiante logrando que se extienda al óptimo desempeño académico, logrando el adecuado crecimiento profesional fortaleciendo las capacidades y habilidades de los estudiantes en cuanto a la gestión de sus emociones frente a diferentes escenarios que se pueden presentar a nivel académico, alcanzando el equilibrio entre su vida académica y personal. Por ello, se considera la implementación de estrategias didácticas como parte de la reducción del estrés académico dentro del grupo de estudiantes.

### **III. OBJETIVOS:**

#### 3.1. Objetivo general

Implementar estrategias didácticas para mitigar el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán

#### 3.2. Objetivos específicos

Desarrollar el adecuado desarrollo personal siendo capaces de reconocer los estresores académicos internos y externos de estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Fomentar a capacidad de gestionar y diferenciar los síntomas del estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

Determinar y establecer como parte de un estilo de vida las diferentes estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

### **IV.JUSTIFICACIÓN**

El estudio, mediante este plan pretende aportar un conocimiento actualizado sobre la implementación de estrategias didácticas para mitigar el estrés académico en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Igualmente, se justifica en un valor práctico y de desarrollo, la cual recae en que los resultados a presentarse ayudarán a los miembros de la comunidad académica universitaria en la elección de las



<b>FASE III: EVALUACION DEL CONOCIMIENTO</b>	Estrategia 12. “Comprobando lo aprendido” - Aplicación del postest	X
--	---	---

## **TRATAMIENTO EXPERIMENTAL**



**Estrategias didácticas para mitigar el estrés académico  
en estudiantes de la facultad de psicología, Huánuco,  
2023.**

## **ACTIVIDADES EXPERIMENTALES**

**RESPONSABLE:**

**PSIC. ROMERO SOTO, KEBY JERSON**

## **FASE I: CONOCIMIENTO Y RECONOCIMIENTO**

### **OBJETVO:**

Dentro de esta primera fase se busca que el mismo estudiante pueda ser capaz de conocer y reconocer sus propios indicadores de estrés y otros factores internos o externos que lo puedan producir y lo lleven a ponerlo en una situación de estresante, por lo que se desarrollaron las tres siguientes estrategias:

### **TALLER:** Estrategia 1

**TITULO:** Identificando mis niveles de estrés

#### **I. PROPOSITO**

Se utilizó el inventario SISCO – V 21 con el fin de realizar el diagnóstico sobre los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que poseen los estudiantes, pues éste es un instrumento que sirve para medir el estrés académico en los estudiantes, el cual fue diseñado por Barraza (2007) aplicado en México con una confiabilidad, según Alfa de Cronbach, de 0,90. Esto permitió determinar la presencia de tres niveles de estrés: leve, moderado y fuerte; además, se eligió y aplicó el inventario porque es auto administrado y puede ser rellenado de manera individual o colectiva, en un tiempo que va de 10 a 15 minutos.

#### **II. MOMENTOS DE LA SESIÓN**



<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	Se dio inicio con la dinámica “Me describo” como parte de la presentación y con la finalidad de lograr el autorreconocimiento personal, pidiéndoles que se presenten dando su nombre y como apellidos, mencionen un valor que tienen con la primera o ultima letra de su nombre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración de los participantes</li> <li>• Proyector</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Se les pidió a los participantes que resuelvan el cuestionario de SISCO con toda la sinceridad posible pues será parte del desarrollo de las sesiones siguiente. Este como parte del pretest para evaluar sus niveles de estrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebas impresas</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	Por último, se les agradeció la participación y se les proporcionará un post-it para que puedan escribir en el la expectativa que se tiene de las siguientes sesiones pidiendo que sean pegadas en la pizarra donde habrá una imagen de un cerebro.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes</li> <li>• Proyector</li> <li>• Post-it</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>

## **TALLER:** Estrategia 2

**TITULO:** Auto reconociendo mis estresores

### **I. PROPOSITOS**

Como segunda actividad, de esta primera fase, y como actividad principal se creó un espacio de participación utilizando como método la “lluvia de ideas” con el objetivo de que los estudiantes reconozcan los estresores y síntomas relacionados con el estrés académico de forma generalizada y la forma de manifestarse en cada uno de los estudiantes; para así de esta forma hacer el reconocimiento parte fundamental del cambio de hábitos y actitudes frente a la

presencia del estrés. Para poder continuar así con métodos más prácticos adaptados a cada estudiante.

## II. MOMENTOS DE LA SESIÓN

<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	Se comenzó con la dinámica de “La torre de la incertidumbre”, teniendo en cuenta que se formaran equipos y se les dará papeles para hacer la torre más alta de la forma que ellos deseen en un tiempo determinado, mientras el moderador cada cierto tiempo y al grupo que desea se acercara derribarlo. Viendo como objetivo la identificación de los estresores externos, internos y cuál es la reacción de cada uno frente a la situación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas bond recicladas</li> <li>• Cronometro</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Luego se creó un espacio de participación utilizando como método la “lluvia de ideas” con el objetivo de que los estudiantes reconozcan los estresores y síntomas relacionados con el estrés académico y la forma de manifestarse en cada uno de los estudiantes, utilizando como estrategia un aprendizaje in situ, es decir los estudiantes por medio de la interacción con los demás, y desarrollando el conocimiento a través espacios reales que en este caso es el aula de clases, logran resolver problemas y conflictos,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Imagenes</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	Por último, se les agradeció la participación y se les proporcionara un post-it para que puedan escribir en él, lo que pueden llevarse del taller, pidiendo que sean pegadas en la pizarra donde habrá una imagen de un volcán a punto de explotar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes</li> <li>• Post-it</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>

## TALLER: Estrategia 3

### TITULO: Mi FODA

#### III. PROPOSITOS

Dentro de esta tercera actividad, de la primera fase, se tomó como actividad principal el desarrollo de una FODA personal, con la que los estudiantes puedan identificar de manera más concreta y específica aspectos como lo son: sus propias fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, para que con esta información puedan ser capaces de trabajar en cada aspecto individualmente, pero dentro de los talleres prácticos que se les brindó.

Teniendo como finalidad ser parte del inicio del avance de las siguientes herramientas estratégicas que se les brindó a cada estudiante.

#### IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN

SECUENCIA DIDACTICA	DESCRIPCION	RECURSOS
INICIO	Se inició la dinámica “La brújula”, para poder dar la explicación del significado de hacer una FODA y cuáles son los aspectos que se deben tomar. Indicándoles que, así como tenemos un Norte, Sur, Este u Oeste, tenemos un FODA, haciendo que cada participante mencione en qué dirección esta cada uno.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Imagen de Brújula</li></ul>
DESARROLLO	Luego se les repartió hojas y con sus lapiceros hicieron el cuadro que debían seguir para escribir en cada uno sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, siendo en todo momento de guía, dándoles ejemplos con situación propias o ejemplificadas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hojas bond</li><li>• Lapiceros</li></ul>

<b>CIERRE</b>	Por último, se les agradeció la participación y se abre un espacio de comunicación donde pudieron dar opinión sobre el desarrollo del taller.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapiceros</li> </ul>
---------------	---	---

### **TALLER:** Estrategia 4

**TITULO:** Y a mi cuerpo que le pasa

#### **V. PROPOSITOS**

Como parte del autoconocimiento, dentro del aspecto más físico se deben tener en cuenta cómo reacciona nuestro cuerpo cuando se encuentra bajo una situación de estrés, por lo que dentro de la actividad que tiene como finalidad que el estudiante logre identificar en sí mismo como su cuerpo tensión o distensión su musculatura o especificar signos físicos de una situación de estrés, se le pidió que sobre actué.

#### **VI. MOMENTOS DE LA SESIÓN**

<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	Se inició con la especificación de la actividad, poniendo en intriga al círculo de estuantes, pues en el medo su puso un vaso con agua y bolitas de papel, impulsándolos a preguntar sobre la siguiente actividad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaso con agua</li> <li>• Bolitas de papel</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Luego se les pidió, una participación voluntaria, para continuar con la dinámica “Mi cuerpo se siente”, el participante tuvo que ponerse al medio y tener el vaso con agua lleno encima de su cabeza, y los demás del circulo tendrían que hacer que el agua se derrame en el estudiante. Y así, con dos o tres estudiantes más.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaso con agua</li> <li>• Bolitas de papel</li> </ul>

<b>CIERRE</b>	Por cerrar, se le pedirá a los que estuvieron con el agua en el medio, que nos expliquen con la frase, mi cuerpo siente... como fue la experiencia y como su cuerpo reacciono frente a la situación probable de mojarse, para abrir un círculo de dialogo, permanente entre los estudiantes.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pañuelos</li></ul>
---------------	--	--

## **FASE II: APROPIACIÓN Y USO DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

En esta fase se desarrollaron seis actividades que tuvieron como objetivo que los estudiantes reconozcan sus estrategias y las utilicen en el manejo del estrés académico.

### **TALLER: Estrategia 5**

**TITULO:** Desarrollando mis habilidades sociales y blandas

#### **VII. PROPOSITOS**

Tuvo como objetivo crear un espacio de aprendizaje en el que los estudiantes reconocerán, se apropiarán y usarán sus capacidades como estrategias de afrontamiento. Todo con el fin de poder expresar, ante los demás, sus ideas, pensamientos y preocupaciones sin ofender o dañar al otro. La actividad se desarrollará de forma participativa y partiendo de los conceptos que manejan los estudiantes sobre asertividad, su importancia, etc.

La actividad mencionada ayudó a que los participantes lograran entender cómo comunicarse de manera asertiva y neutral al dirigirse a los docentes, a otros estudiantes o en su vida cotidiana. Lo anterior está basado en los autores Vivas, Gallego & González (2006) en su libro “Educar las Emociones” quienes tratan, como aspecto central, sobre la comunicación asertiva y, por eso, el texto es utilizado como referente, ya que es uno de los temas a tratar para el desarrollo de la intervención. Otro autor que se toma en cuenta fue Díaz (2006) con relación en el aprendizaje significativo, basado en la solución de problemas auténticos, donde se plantea que se le permite al estudiante elaborar análisis y buscar diferentes formas de resolución de problemas.

Cabe aclarar que la asertividad es la capacidad que tienen las personas para expresar sus ideas, pensamientos, emociones, etc., de manera segura, clara y sin agredir al otro, reconociendo y respetando que al igual que él, el otro también tiene derechos que no deben ser vulnerados. Así mismo, los autores expresan que en la comunicación asertiva se desarrollan capacidades tales como expresar los pensamientos, los sentimientos, los deseos y descender de los demás, pero sin agresividad. (Vivas, et al,2006). De igual forma, al desglosar el término “comunicación asertiva”, se reconoce que la palabra “comunicación” indica que existe cierto tipo de beneficios como lo son el respeto por sí mismo, la seguridad y confianza en que las cosas que se llevan a cabo son las correctas. Además, dicho término presenta un auto reconocimiento para reafirmar sus propios derechos, como el de ser escuchado, opinar, tomar sus propias decisiones (ya sea para decir sí o no), reconociendo el derecho de los otros

### VIII. MOMENTOS DE LA SESIÓN

<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	Se dio inicio con la visualización de un video corto, donde se muestra una reacción frente al estrés de manera muy efusiva, para lograr crear interés de lo que se realizará en la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Después se les pidió a los estudiantes que realicen en grupos un psicodrama para diferenciar los tres estilos de habilidades: pasiva, asertiva y agresiva. Con esto se logrará identificar cuáles son las habilidades más apropiadas para comunicarse de forma correcta con los demás, sus ventajas y su importancia para cada estudiante. Dándole al grupo ganador un premio sorpresa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Premio sorpresa</li> </ul>

<b>CIERRE</b>	Finalmente se realizará una reflexión sobre la actividad realizada, donde los participantes expresarán lo que sintieron, aprendieron y cómo les puede servir para manejar su ámbito académico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración de los participantes</li> </ul>
---------------	--	---

### **TALLER:** Estrategia 6

**TITULO:** Mi percepción del tiempo

#### **I. PROPOSITO**

La finalidad de este taller es lograr que el estudiante pueda darse cuenta que cada uno puede manejar sus tiempos acordes a como perciben el tiempo, como una forma de cálculo personal. Denotando que cuando se tiene metas, actividades, tareas ya fijadas puede uno sentir que un trabajo es más pesado y largo que hacer, sin embargo, se pueden manejar esos tiempos con respecto a la adecuación personal, para evitar que exista una sobrecarga que llevaría a una situación de estrés académico y personal.

#### **II. MOMENTOS DE LA SESIÓN**

<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	Se comenzó con una breve explicación sobre la actividad, y se recogieron conocimientos previos, sobre que es el tiempo, si para todos es igual o si depende únicamente de cada uno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración de los participantes</li> </ul>



<b>DESARROLLO</b>	Se continuó con la dinámica llamada “Calibre”, se les pidió a los estudiantes que guarden por completo dentro de sus mochilas o fuera de su alcance cualquier dispositivo que de la hora exacta y se les pedirá que se sienten en un círculo con los ojos tapados cuando el moderador diga: ¡Ya! , tendrán un minuto en silencio para que al acabar cada uno de ellos se pare sin decirles el tiempo si ha transcurrido o no el minuto, haciéndoles ver que cada uno ve el tiempo de forma distinta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronometro</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	Por último, se les pidió como parte de la retroalimentación comentar la sesión y como se sienten con lo que aprende y desaprenden de lo que ven y perciben sobre ellos mismo y su entorno más cercano.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración de los participantes</li> </ul>

### **TALLER: Estrategia 7**

**TITULO:** Aprendiendo a gestionar mi Tiempo

#### **III. PROPOSITOS**

La cual tuvo como objetivo impulsar la planeación de actividades durante un período de tiempo determinado, por medio de la planeación escrita y mental, como estrategia de afrontamiento y, así, evitar tensiones no previstas frente a situaciones estresantes.

Para la organización del tiempo es necesario tener en cuenta características como: el tiempo no se compra, tampoco se atrapa, es importante en la vida de las personas. Como conclusión de lo anterior, se puede decir que es necesario administrar el tiempo, de acuerdo a las prioridades del día, de forma tal que a cada actividad se le incrementen quince (15) minutos para que se pueda realizar

de forma correcta y cumplir a cabalidad lo programado. Solo así se obtendrán objetivos siempre y cuando se tenga en cuenta que debe existir un plan de ejecución de la actividad a realizar y que bajo ningún motivo se deben posponer las actividades planeadas, ya que esto hará que no se cumpla a cabalidad lo deseado; así mismo, las personas deben ser eficaces y eficientes para lograr el éxito en todo lo planteado. (González & Santos, 2009).

#### IV.MOMENTOS DE LA SESIÓN

<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	La actividad se desarrolló mediante la “mesa redonda”, de forma tal que se generó un diálogo con y entre los estudiantes, donde se les pudo preguntar sobre: la organización de su tiempo, el lugar donde realizan sus actividades, como o realizan, y cuál es el tiempo de dedicación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración de los participantes</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Ciñéndose en la premisa de la anterior actividad se les enseñaron algunas técnicas de organización del tiempo, como son: Realizar las actividades en un lugar tranquilo, con mucha luz y sin ruido; programar las actividades todos los días; utilizar técnicas como el subrayado, la realización de esquemas, la toma de apuntes y la, realización de preguntas claves.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas bond</li> <li>• Lapiceros</li> <li>• Proyector</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	De manera participativa, los estudiantes pudieron dar sus comentarios, absolver sus dudas y redireccionar sus horarios, plazos de entregar, adecuándose cada uno a una herramienta específica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>

## **TITULO:** Dominando mis miedos

### **I. PROPOSITOS**

Tuvo como objetivo generar acciones positivas que ayudaran a mejorar el manejo de los miedos en el salón de clases. Como estrategia de intervención se desarrolló el aprendizaje in situ, permitiendo en los estudiantes el desarrollo de habilidades y resolución de problemas, el cual les afecta en su contexto académico, para ello se aplicará una técnica de relajación la cual iniciará una respiración profunda y purificante, además, se trabajará la técnica de relajación muscular para el manejo del estrés, pero teniendo en cuenta lo planteado por (Jacobson,1930).

Quien desarrolló una técnica en la que se trabaja el tono muscular y cuya finalidad es disminuir los niveles de ansiedad en las personas. Por esto, durante la actividad se les pedirá a los participantes que relajen todos los músculos y realicen movimientos circulares en todo su cuerpo.

### **II. MOMENTOS DE LA SESIÓN**

<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	Se dará inicio con la dinámica de “Hacia el muro”, se escogerán 2 participantes para que sean vendados y puesta cierta distancia en un espacio abierto los demás harán un muro humano tomados de los brazos, lo que hará la persona vendada es correr hacia el muro, confiando en que el muro humano la retendrá.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Colaboración de los participantes</li></ul>
<b>DESARROLLO</b>	Esta será una actividad participativa en la que los estudiantes realizarán una “lluvia de ideas” sobre los miedos que surgen en el aula de clases a la	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pruebas impresas</li><li>• Lapiceros</li></ul>

	<p>hora de exponer un tema o hablar en público. Luego se les pedirá que tensionen cada parte de su cuerpo y lentamente las distenciones. Posteriormente, se pedirá a los participantes que se concentren en los sonidos de su corazón y en el pulso cardiaco y que piensen en algo que los haga felices e imaginen que están en ese lugar. Después de 2 minutos se les pedirá que abran los ojos lentamente</p>	
<b>CIERRE</b>	<p>Por último, se realizará una reflexión sobre la actividad y se les entregará un folleto con información sobre cómo relajar el cuerpo durante las clases.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes</li> <li>• Proyector</li> <li>• Post-it</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>

### **TALLER:** Estrategia 9

**TITULO:** Lo que piensan y lo que digo

#### **I. PROPOSITO**

La actividad presente tuvo como finalidad, romper la brecha del estereotipo social sobre lo que deben o no ser o sentir los estudiantes frente a sus labores académicas, para identificarlos y sobrellevar situaciones angustiantes en las que este tipo de problemas puedan afectar e influir en el estrés académico, perjudicando su formación profesional.

#### **II. MOMENTOS DE LA SESIÓN**

<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
----------------------------	--------------------	-----------------

<b>INICIO</b>	Primero se les pidió a los estudiantes que se sentaran el piso, para luego, entregarle a cada uno una hoja y colores puestos en el medio del círculo, explicándoles que cada uno diga un mito sobre lo que un estudiante debe hacer a costa de todo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel bond</li> <li>• Colores</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Para luego, pedirles que lo dibujen de la manera que ellos quieran tanto el miedo que les genera el mito, como a las personas que le dicen, cada uno es libre de meter los colores las formas que desean puesto que no se calificara la calidad del dibujo si no del contenido.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel bond</li> <li>• Colores</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	Para culminar, se les pidió hablar sobre lo que es un mito para cada uno o para todos, se tiene que enfatizar en lo que es “un mito”, para que pudieran cerrar y poder reconocer ellos mismos que son estereotipos que juzgan y que perjudican su óptimo desempeño.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel bond</li> <li>• Colores</li> </ul>

**TALLER:** Estrategia 10

**TITULO:** Yo, mi cuerpo y mi mente

**I. PROPOSITOS**

Este taller tiene como finalidad, integrar la actividad física como parte del desarrollo profesional y mental, dentro de las actividades diarias estudiantiles, permitiéndoles encontrar el equilibrio perfecto entre lo que es saludable para la mente y lo que es saludable para el cuerpo. Como ya se sugiere en diferentes estudios científicos, sobre la importancia de un estilo de vida saludable para contrarrestar problemas de salud mental, que, en este caso, sería el estrés académico. Con la finalidad consecuente de lograr estudiantes aptos para una vida de calidad personal y profesional.

## II. MOMENTOS DE LA SESIÓN

<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	Se inició con la premisa de encontrar una pareja, lo más compatible en tamaño posible y se denominaron “cuerpo” y “mente”, para luego entregarles dos globos a cada participante, para explicarles que la principal razón de la actividad es el movimiento.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Globos</li></ul>
<b>DESARROLLO</b>	Luego, se les pidió que, con los globos ya inflados y amarados en cada pie, corrieran a aplastar el globo del compañero del costado, exceptuando la pareja que escogieron en la primera parte, logrando no solo que los estudiantes corran si no que encuentre una forma de cuidarse y cuidar a su compañero de elección.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Globos</li></ul>
<b>CIERRE</b>	Como parte del cierre, se les dirigió la finalidad del taller para que vean la importancia de lograr establecer un equilibrio entre la mente y el cuerpo y la importancia que tiene el cuerpo para ayudar a la mente a mantenerse.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Colaboración de los estudiantes</li></ul>

### **TALLER:** Estrategia 11

**TITULO:** Adaptando mis nuevos conocimientos a mi estilo de aprendizaje

### III. PROPOSITOS

Las actividades que se desarrollarán están basadas en el aprendizaje significativo, el cual consta como se menciona anteriormente de 7 estrategias, las cuales se desarrollan en cada una de las actividades, haciendo referencia a aprendizajes in situ y aprendizajes centrados en la resolución de problemas auténticos.

Con el fin que los estudiantes logren una mayor comprensión y cambios en su forma de participación, en la interacción con los demás y la manera de dar soluciones a los problemas que se generan en el ámbito escolar relacionados con el manejo del estrés académico, así como lo plantea (Díaz, 2006). Quien plantea que el aprendizaje se deriva de los cambios que hacen las personas en la forma de participar y comprender, cuya acción es de manera conjunta.

#### IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN

<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	Se dio inicio con la dinámica de “Bailando”, teniendo como referencia el juego de las sillas tenían que ganarse el sitio cuando se pague la música, con la finalidad de animarlos y generar movimientos en ellos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Música</li> <li>• Sillas</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	Para la siguiente dinámica se tuvo a los estudiantes dentro de un círculo y el moderador guio la dinámica dándoles ruidos o movimientos que deben seguir, y según a su criterio lanzara la pelotita del saber hacia la persona que debe dar un sonido o acción diferente, haciéndolo cada vez más rápido, generando dentro de la dinámica estresores, modos de afrontamiento y recursos de solución.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pelota de trapo</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	Por último, se les pidió que en sus asientos en una hoja puedan escribir lo que perciben sobre el cambio que se tiene desde el inicio de los talleres y que hagan en forma de un avión de papel y puedan encestarlo en una canasta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel</li> <li>• Cesta</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>

### FASE III: EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTO

#### TALLER: Estrategia 12

**TITULO:** Comprobando lo aprendido

#### I. PROPOSITOS

Finalmente, como parte fundamental del plan de estrategias didácticas, se tiene la aplicación del instrumento inicial, aplicada en la primera fase, como parte del pre-test, con la misma cantidad y versión de la prueba. Por medio de esta evaluación se podrá evaluar el impacto de la implementación de este plan, además de ello se utilizará una encuesta, con preguntas para conocer la opinión de los participantes sobre las actividades y si realmente se pueden aplicar en la vida cotidiana de los estudiantes. Además, permitirá saber si se cumplirán los objetivos y si habrá claridad con cada uno de los temas.

#### II. MOMENTOS DE LA SESIÓN

<b>SECUENCIA DIDACTICA</b>	<b>DESCRIPCION</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>INICIO</b>	Como parte del conocimiento entre los participantes, se les pedirá se formen un círculo y puedan presentar a uno de sus compañeros dando el nombre y como apellido un valor.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Colaboración de los participantes</li></ul>
<b>DESARROLLO</b>	Luego se les pedirá a los participantes que resuelvan el cuestionario de SISCO con toda la sinceridad posible pues es parte del cierre de las sesiones. Este como parte del postest para evaluar sus niveles de estrés.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pruebas impresas</li><li>• Lapiceros</li></ul>
<b>CIERRE</b>	Por último, se les dará una cordial despedida y se les entregaran bocadillos como parte de un compartir entre los participantes.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bocadillos</li></ul>



**Anexo 06**  
**Fotografías**

**Taller 1. Identificando mis niveles de estrés**



## Taller 2. Auto reconociendo mis estresores



### Taller 3. Mi FODA



Taller 4. Y a mi cuerpo que le pasa



## Taller 5. Desarrollando mis habilidades sociales y blandas



## Taller 6. Mi percepción del tiempo



## Taller 7. Aprendiendo a gestionar mi Tiempo



## Taller 8. Dominando mis miedos





Taller 9. Lo que piensan y lo que digo



Taller 10. Yo, mi cuerpo y mi mente



## Taller 11. Adaptando mis nuevos conocimientos a mi estilo de aprendizaje



## Taller 12. Comprobando lo aprendido



## Anexo 07

### Consentimiento informado firmado



Consentimiento informado



ID: 7524976

FECHA: 18-04-23

**TÍTULO:** ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA MITIGAR EL ESTRES ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN

**OBJETIVO:** Determinar si la implementación de estrategias didácticas puede mitigar el estrés académico en estudiantes de pregrado de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán – Huánuco

**INVESTIGADOR:** Keby Jerson Romero Soto

#### Consentimiento / Participación voluntaria

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la intervención (tratamiento) sin que me afecte de ninguna manera.

#### • Firmas del participante o responsable legal

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del participante: \_\_\_\_\_



Firma del investigador responsable: \_\_\_\_\_

  
KEBY J. ROMERO SOTO  
PSICOLOGO  
C. Ps. P. N° 42737

Huánuco, 2023



**Consentimiento informado**



ID: 75137074

FECHA: 18-04-23

**TÍTULO:** ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA MITIGAR EL ESTRES ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN

**OBJETIVO:** Determinar si la implementación de estrategias didácticas puede mitigar el estrés académico en estudiantes de pregrado de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán – Huánuco

**INVESTIGADOR:** Keby Jerson Romero Soto

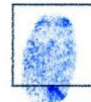
**Consentimiento / Participación voluntaria**

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la intervención (tratamiento) sin que me afecte de ninguna manera.

• **Firmas del participante o responsable legal**

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del participante:



Firma del investigador responsable:



*Keby J. Romero Soto*  
KEBY J. ROMERO SOTO  
PSICOLOGO  
C.Ps.P. N° 42737

Huánuco, 2023

### Anexo 08

#### Listado de estudiantes del 2023-I de La Facultad de Psicología

<b>N°</b>	<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>
<b>01</b>	Rojas Villafranca, Margot
<b>02</b>	Callupe Firma, Yamely
<b>03</b>	Salvador Huete, Renzo
<b>04</b>	Pre Clemente, Rosmery
<b>05</b>	Santiago Llanos, Jesusa
<b>06</b>	Gonzales Alvarado, José
<b>07</b>	Alvarez Gabriel, Karim
<b>08</b>	Caballero Aira, Angel
<b>09</b>	Inga Caqui, Gabriela
<b>10</b>	Alipazaga Bazan, Ximena
<b>11</b>	Valdivia Trinidad, Liz
<b>12</b>	Morales Espinoza, Alexandra
<b>13</b>	Solis Perales, Rosmery
<b>14</b>	Urbina Rengifo, Jeferson
<b>15</b>	Hurtado Pimentel, Smiley
<b>16</b>	Duran Beteta, Isac
<b>17</b>	Neire Robles, Luis
<b>18</b>	Patiño Prieto, Valeria
<b>19</b>	Clemente Benancio, Sihomy
<b>20</b>	Tarazona Cabello, Azucena
<b>21</b>	Ramos Rosario, Isaira
<b>22</b>	Curiñahui Rosas, Patricia
<b>23</b>	Gomez Gutierrez, Treisy
<b>24</b>	Romero Salgado, Jhon
<b>25</b>	Choque Pacsi, Giampiere
<b>26</b>	Gonzales Huanca, Leam
<b>27</b>	Medrano Obregon, Nadine
<b>28</b>	Rojas Quispe, Yair

<b>29</b>	Huaranga Huarancca, Kelly
<b>30</b>	Rodriguez Zuñiga, Seissy
<b>31</b>	Espinoza Condezo, Jhadiel
<b>32</b>	Rapri Pacheco, Elsira
<b>33</b>	Delgado Villanueva, Araceli
<b>34</b>	Albornoz Alvarado, Amparo
<b>35</b>	Chavez Cotrina, Rubi
<b>36</b>	Hurtado Iturri, Dayana
<b>37</b>	Rios Soto, Kevin
<b>38</b>	Arenas Gonzales, Jheferson
<b>39</b>	Rivas Antonio, Flor
<b>40</b>	Carrasco Cajas, Yesbil
<b>41</b>	Matias Hinostroza, Sonia
<b>42</b>	Huaylas Espinoza, Bethzaida
<b>43</b>	Castro Huamani, Ketlen
<b>44</b>	Espinoza Calixto, Braulio
<b>45</b>	Aquino Espejo, Xiomara
<b>46</b>	Falcon Chavez, Mireyda
<b>47</b>	Condezo Sánchez, Katy
<b>48</b>	Zuñiga Rosales, Luz
<b>49</b>	Diaz Ponce, José
<b>50</b>	Sánchez León, Fernando
<b>51</b>	Pardo Perez, Lena
<b>52</b>	Sánchez Malpartida, Yaquelin
<b>53</b>	Padua Ayala, Miriam



## NOTA BIOGRÁFICA

Keby Jerson Romero Soto, nació el 15 de octubre del año 1993, en el distrito de Huánuco. provincia de Huánuco, departamento de Huánuco. Sus estudios de educación primaria lo realizaron en la institución educativa “Virgen del Carmen N°32002” de su distrito natal, sus estudios secundaria lo hizo en la institución educativa “Milagros de Fátima” del mismo lugar. Concluido sus estudios de educación básica regular se postula al a Universidad Nacional Hermilio Valdizan donde realiza sus estudios de Bachiller en Psicología,



terminándolos a inicios del año 2021 para luego titularse como Licenciado en Psicología a mitad de ese mismo año. A finales del 2021 fue psicólogo de la Institución Educativa “Narciso Girbal” del distrito de Capelo – Requena - Loreto. A mediados del 2022, asumió el cargo de Psicopedagogo en la Universidad Nacional Agraria de la Selva de la provincia de Leoncio Prado, lugar donde labora en la actualidad.



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"  
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO**

A través de la Plataforma Microsoft Teams de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, siendo las **18:00 horas** del día **martes 14 de marzo de 2024**, se reunieron, los miembros integrantes del Jurado Evaluador;

<b>Dr. Amancio Ricardo ROJAS COTRINA</b>	<b>PRESIDENTE</b>
<b>Dr. Ciro Angel LAZO SALCEDO</b>	<b>SECRETARIO</b>
<b>Dra. Clorinda Natividad BARRIONUEVO TORRES</b>	<b>VOCAL</b>

Acreditados mediante Resolución N° N° 0549-2024 -UNHEVAL-FCE/D, de fecha 06 de marzo de 2024, de la tesis titulada: **ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**, presentado por el maestrando **Keby Jerson ROMERO SOTO**, con el asesoramiento del **Dr. Miguel Alfredo CARRASCO MUÑOZ**, se procedió a dar inicio el acto de sustentación para optar el **Grado de Maestro en Educación**, mención: **Investigación y Docencia Superior**.

Concluido el acto de sustentación, cada miembro del Jurado Evaluador procedió a la evaluación del maestrando, teniendo presente los siguientes criterios:

1. Presentación personal.
2. Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
3. Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado.
4. Dicción y dominio de escenario.

Nombres y Apellidos del Maestrando	Jurado Evaluador			Promedio Final
	Presidente	Secretario	Vocal	
Keby Jerson ROMERO SOTO	16	16	16	16

Obteniendo en consecuencia el maestrando **Keby Jerson ROMERO SOTO** la nota de ~~BUENO~~.....(16), equivalente a ~~BUENO~~..... por lo que se declara ~~BUENO~~..... **APROBADO**.....

Calificación que se realiza de acuerdo con el Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la UNHEVAL.

Se da por finalizado el presente acto, siendo las **19:49** horas del día **martes 14 de marzo de 2024**, firmando en señal de conformidad.

**PRESIDENTE**  
DNI N° 04025628

**SECRETARIO**  
DNI N° 22417864

**VOCAL**  
DNI N° 22422313

Leyenda:  
19 a 20: Excelente  
17 a 18: Muy Bueno  
14 a 16: Bueno  
0 a 13: Deficiente



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN



UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD N° 0036-2023-SOFTWARE**

**ANTIPLAGIO TURNITIN-UPG-FCE-UNHEVAL**

La Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, emite la presente constancia de Antiplagio, aplicando el Software **TURNITIN**, el cual reporta un **8% de similitud**, correspondiente al interesado **Keby Jerson ROMERO SOTO**, de la Maestría en Educación, mención: Investigación y Docencia Superior, la tesis titulada: **ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**, considerando como asesor al **Dr. Miguel Alfredo CARRASCO MUÑOZ**.

**DECLARANDO APTO:**

Se expide la presente, para los trámites pertinentes.

Pillco Marca, 27 de noviembre de 2023.



**DR. LESTER FROILÁN SALINAS ORDOÑEZ**  
**DIRECTOR (E) DE LA UPG**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

NOMBRE DEL TRABAJO

**ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN**

AUTOR

**Keby Jerson ROMERO SOTO**

RECUENTO DE PALABRAS

**12652 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**71830 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**63 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**160.4KB**

FECHA DE ENTREGA

**Nov 27, 2023 1:19 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Nov 27, 2023 1:20 PM GMT-5**

### ● 8% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos:

- 7% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 4% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)
- Material citado

## ● 8% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 7% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 4% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>repositorio.unheval.edu.pe</b> Internet	4%
2	<b>1library.co</b> Internet	1%
3	<b>hdl.handle.net</b> Internet	<1%
4	<b>Universidad Continental on 2023-10-15</b> Submitted works	<1%
5	<b>researchgate.net</b> Internet	<1%
6	<b>Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2018-11-27</b> Submitted works	<1%
7	<b>Universidad Ricardo Palma on 2022-09-08</b> Submitted works	<1%
8	<b>idoc.pub</b> Internet	<1%

9	<b>repositorio.une.edu.pe</b> Internet	<1%
10	<b>Aliat Universidades on 2023-11-17</b> Submitted works	<1%
11	<b>Pontificia Universidad Catolica del Peru on 2010-12-14</b> Submitted works	<1%
12	<b>Universidad Continental on 2018-07-01</b> Submitted works	<1%
13	<b>repositorio.upao.edu.pe</b> Internet	<1%

**ANEXO N° 26**
**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, TESIS, TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL O TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR UN GRADO O TÍTULO PROFESIONAL**
**1. Autorización de Publicación:** (Marque con una "X" según corresponda)

Bachiller		Título Profesional		Segunda Especialidad		Maestro	x	Doctor	
-----------	--	--------------------	--	----------------------	--	---------	---	--------	--

Ingrese los datos según corresponda.

Facultad/Escuela	
Escuela/Carrera Profesional	
Programa	EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR
Grado que otorga	MAESTRO EN EDUCACIÓN, MENCIÓN: INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA SUPERIOR
Título que otorga	

**2. Datos del (los) Autor(es):** (Ingrese los datos según corresponda)

Apellidos y Nombres:	ROMERO SOTO KEYB JERSON								
Tipo de Documento:	DNI	x	Pasaporte		C.E.		N° de Documento:	47968894	
Correo Electrónico:	Kevin.gerson.rs@gmail.com								
Apellidos y Nombres:									
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		N° de documento:		
Correo Electrónico:									
Apellidos y Nombres:									
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		N° de Documento:		
Correo Electrónico:									

**3. Datos del Asesor:** (Ingrese los datos según corresponda)

Apellidos y Nombres:	CARRASCO MUÑOZ MIGUEL ALFREDO								
Tipo de Documento:	DNI	x	Pasaporte		C.E.		N° de Documento:	22428046	
ORCID ID:	0000 – 0002 – 4919 - 901X								

**4. Datos de los Jurados:** (Ingrese los datos según corresponda, primero apellidos luego nombres)

Presidente	ROJAS COTRINA AMANCIO RICARDO
Secretario	LAZO SALCEDO CIRO ANGEL
Vocal	BARRIONUEVO TORRES CLORINDA NATIVIDAD
Vocal	
Vocal	
Accesitario	

**5. Datos del Documento Digital a Publicar:** (Ingrese los datos y marque con una "X" según corresponda)

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)							2024	
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: (Marque con X según corresponda)	Trabajo de Investigación		Tesis	x	Trabajo Académico		Trabajo de Suficiencia Profesional	
Palabras claves	ESTRÉS ACADÉMICO			ESTRESORES		SÍNTOMAS		
Tipo de acceso: (Marque con X según corresponda)	Abierto	x	Cerrado*		Restringido*		Periodo de Embargo	
(*) Sustentar razón:								

**6. Declaración Jurada:** (Ingrese todos los datos requeridos completos)





**Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado:** *(Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)*

ESTRATEGIAS DIDACTICAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

Mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pueda derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en los trabajos de investigación presentado, asumiendo toda la carga pecuniaria que pudiera derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudiera derivar para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivos de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del Trabajo de Investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mis acciones se deriven, sometiéndome a las acciones legales y administrativas vigentes.

**7. Autorización de Publicación Digital:**

A través de la presente autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión digital de este trabajo de investigación en su biblioteca virtual, repositorio institucional y base de datos, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente.

<b>Apellidos y Nombres</b>	ROMERO SOTO, KEYBY JERSON 	<b>Firma</b>	
<b>Apellidos y Nombres</b>		<b>Firma</b>	
<b>Apellidos y Nombres</b>		<b>Firma</b>	

FECHA: Huánuco, 08 de mayo del 2024

**Nota:**

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una X en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra calibri, tamaño de fuente 09, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF), Constancia de Similitud, Reporte de Similitud.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.
- ✓ Se debe de imprimir, firmar y luego escanear el documento (legible).