

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA



UDH
UNIVERSIDAD DE HUANUCO
<http://www.udh.edu.pe>

TESIS

**“Estrés académico en estudiantes del 5° grado de secundaria de la
Institución Educativa “Marino Adrian Meza Rosales”, Huánuco-
2023”**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA: Ortiz Ramos, Sandra

ASESORA: Jaramillo Coz, Beatriz

HUÁNUCO – PERÚ

2024

U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología educativa
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Psicología

Disciplina: Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y otras discapacidades físicas mentales)

D

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de licenciada en psicología

Código del Programa: P05

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 71936152

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22489114

Grado/Título: Magister en administración de la educación

Código ORCID: 0000-0001-6288-8234

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Miraval Tarazona, Lincoln Abraham	Magister en psicología educativa	22404062	0000-0003-0269-8599
2	Calero Bravo, Roberto Angelo	Magister en Economía	71586889	0000-0002-7060-7866
3	Diestro Caloretti, Karina Vanessa	Maestra en administración de la educación	25769441	0000-0002-0497-1889

H



Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Académico Profesional de Psicología

"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"

**"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

En la ciudad de Huánuco, siendo las 09:00 A.M horas del día 09 del mes de julio del año dos mil veinticuatro, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ciudad universitaria La Esperanza en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

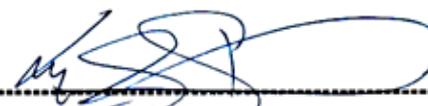
- MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA **PRESIDENTE**
- MG. ROBERTO ANGELO CALERO BRAVO **SECRETARIO**
- MG. LARRY FRANKLIN ACENCIO MALPARTIDA **VOCAL**
- MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI **(JURADO ACCESITARIO)**
- **ASESOR DE TESIS. MG. BEATRIZ JARAMILLO COZ**

Nombrados mediante Resolución N° 1429-2024-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **"ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "MARINO ADRIAN MEZA ROSALES", HUÁNUCO - 2023"**; Presentado por la Bachiller en Psicología, Sra. SANDRA, ORTIZ RAMOS, para optar el Título Profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a)..... *aprobado* por..... *unanimidad* con el calificativo cuantitativo de..... *catorce* y cualitativo de..... *suficiente*

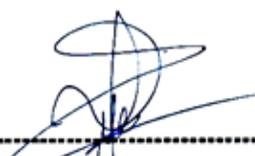
Siendo las, *10:48* Horas del día..... *09* del mes de *julio* del año *2024*, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.



MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA
 Orcid.org/0000-0003-0269-8599 – DNI 24404062
PRESIDENTE



MG. ROBERTO ANGELO CALERO BRAVO
 Orcid.org/0000-0002-7060-7866 - DNI - 71586889
SECRETARIO



MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI
 (Jurado Accesitario)
 Orcid.org/0000-0002-0497-1889 – DNI 25769441
VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: SANDRA ORTIZ RAMOS, de la investigación titulada “Estrés académico en estudiantes del 5° grado de secundaria de la Institución Educativa “Marino Adrián Meza Rosales”, Huánuco - 2023”, con asesora BEATRIZ JARAMILLO COZ, designada mediante documento: RESOLUCIÓN N° 771-2023-D-FCS-UDH del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 20 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 26 de agosto de 2024



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

15. SANDRA, ORTIZ RAMOS.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	2%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO,
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

DEDICATORIA

A mi amada madre y a mi querida hija Alessia, fuente de mi fortaleza y motivación, quienes me inspiran a perseguir mis sueños y alcanzar mis metas.

AGRADECIMIENTO

Mi más sincero agradecimiento a Dios por la fortaleza que me ha otorgado para superar los desafíos. Agradezco profundamente a mi familia por su comprensión, apoyo constante y estímulo incondicional en el transcurso de mi vida estudiantil. Asimismo, reconozco la dedicación y esfuerzo de mis profesores de la Universidad de Huánuco. Finalmente, expreso mi gratitud a todas las personas que, de diversas maneras, me han apoyado en el desarrollo de este trabajo.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN	XI
CAPÍTULO I.....	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	12
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	14
1.2.1. PROBLEMA GENERAL.....	14
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	15
1.3. OBJETIVO DE INVESTIGACIÓN	15
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	15
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
1.4. JUSTIFICACIÓN.....	16
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	16
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA	17
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA	17
1.5. LIMITACIONES	18
CAPÍTULO II.....	19
MARCO TEÓRICO	19
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	19
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	19
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	20
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES	22
2.2. BASES TEÓRICAS	24
2.2.1. DEFINICIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO.....	24
2.2.2. ETAPAS DEL ESTRÉS	24
2.2.3. EFECTOS DEL ESTRÉS	25

2.2.4. FUENTES DE ESTRÉS ESTUDIANTIL	26
2.2.5. LOS INDICADORES O SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ESTUDIANTIL	27
2.2.6. ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS DEL ESTRÉS ESTUDIANTIL	27
2.2.7. DIMENSIONES DEL ESTRÉS ESTUDIANTIL	28
2.2.8. MODELOS TEÓRICOS DEL ESTRÉS.....	29
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	33
2.4. HIPÓTESIS.....	34
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	34
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	34
2.5. VARIABLE ÚNICA	35
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	36
CAPÍTULO III	37
METODOLOGÍA	37
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	37
3.1.1. ENFOQUE.....	37
3.1.2. ALCANCE O NIVEL	37
3.1.3. DISEÑO.....	38
3.1.4. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	38
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	39
3.2.1. POBLACIÓN.....	39
3.2.2. MUESTRA	39
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS ..	41
3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	41
3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS	43
3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	43
3.6. ASPECTOS ÉTICOS.....	44
CAPÍTULO IV.....	45
RESULTADOS.....	45
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS.....	45
4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.....	49
4.2.1. CONTRASTE DE LA HIPÓTESIS GENERAL	49
4.2.2. CONTRASTE DE LAS HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	50

CAPÍTULO V.....	54
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	54
CONCLUSIONES	57
RECOMENDACIONES.....	58
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	59
ANEXOS.....	63

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Niveles de estrés estudiantil	45
Tabla 2 Niveles de Percepción de estresores.....	46
Tabla 3 Niveles de Reacción ante al Estrés	47
Tabla 4 Niveles de Estrategias para reducir el estrés.....	48
Tabla 5 Niveles de estrés estudiantil	50
Tabla 6 Niveles de Percepción de estresores.....	51
Tabla 7 Niveles de Reacción ante al Estrés	52
Tabla 8 Niveles de Estrategias para reducir el estrés.....	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Niveles de estrés estudiantil	45
Figura 2 Niveles de Percepción de estresores	46
Figura 3 Niveles de Reacción ante al Estrés	47
Figura 4 Niveles de Estrategias para reducir el estrés.....	48

RESUMEN

Objetivo: Determinar cuál es el grado de estrés académico presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.

Método: Investigación básica, enfoque cuantitativo y de nivel descriptivo.

Muestra: 80 alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” de Huánuco.

Instrumento utilizado: Inventario SISCO de estrés académico

Resultado: Se evidenció que la mayor parte de los alumnos presentaron un nivel elevado de estrés académico (47.5%), seguido del nivel moderado (35%) y el nivel bajo (17.5%). Esto nos demuestra que los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” tienen niveles significativos de estrés académico.

Conclusión: El 47.5% de los alumnos de quinto año de nivel secundario sufren niveles elevados de estrés estudiantil, lo cual impacta de manera negativa en su rendimiento, salud mental y física, exacerbado por la falta de estrategias para reducir el estrés.

Palabra clave: estrés académico, estudiantes, nivel secundario, institución educativa, salud mental.

ABSTRACT

Objective: To determine the level of academic stress experienced by fifth-grade students at the "Marino Adrián Meza Rosales" high school in Huánuco-2023.

Method: Basic research, quantitative approach, and descriptive level.

Sample: 80 fifth-grade students at the "Marino Adrián Meza Rosales" high school in Huánuco.

Instrument used: SISCO Student Stress Inventory

Result: It was evidenced that the majority of students experienced a high level of academic stress (47.5%), followed by a moderate level (35%) and a low level (17.5%). This shows us that students at the "Marino Adrián Meza Rosales" high school have significant levels of academic stress.

Conclusion: 47.5% of fifth-grade high school students suffer from high levels of student stress, which negatively impacts their performance, mental and physical health, exacerbated by the lack of strategies to cope with stress.

Keyword: academic stress, students, secondary level, educational institution, mental health.

INTRODUCCIÓN

Las diferentes situaciones cotidianas y académicas de un estudiante por lo general desencadenan indicadores de estrés, situación que puede ser la causa de la presencia de ansiedad, si esta no se gestiona de manera adecuada. La etapa académica presenta desafíos significativos para los alumnos, quienes deben afrontar cambios que pueden actuar como factores estresantes. La gestión del estrés es crucial para el bienestar académico de los estudiantes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud abarca un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solo la ausencia de enfermedad. La OMS reconoce que el estrés puede afectar negativamente la salud física y mental, lo que puede traducirse en un bajo rendimiento académico en los estudiantes, quienes deben esforzarse por alcanzar sus objetivos académicos y responsabilidades mientras gestionan su estrés.

Este informe se estructura en cinco capítulos:

Capítulo I, problema de investigación, este capítulo presenta el problema de investigación, su formulación, el objetivo general y específicos, la justificación, la viabilidad y limitaciones del estudio.

Capítulo II, marco teórico, se exploran los antecedentes de nivel internacional, nacional y local del tema, se establecen las bases teóricas, se formulan las hipótesis, se definen las variables y se describen sus características.

Capítulo III, metodología, incluye el tipo, el nivel, el enfoque y el diseño de la investigación, la población y muestra, las técnicas y los instrumentos utilizados en la investigación.

Capítulo IV, resultados, se presentan los hallazgos y datos obtenidos, se analizan e interpretan, y se contrastan las hipótesis planteadas.

Capítulo V, discusión de resultados, se contrastan los resultados que se obtuvieron con la información existente, se presentan las conclusiones y se formulan las recomendaciones derivadas de la investigación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La sociedad actual, en la era post-pandemia, experimenta cambios profundos que impactan la calidad de vida de los ciudadanos, incluyendo el ámbito educativo. Estos cambios generan una necesidad de adaptación, lo que a su vez puede desencadenar estrés. El estrés, una respuesta natural del cuerpo ante situaciones desafiantes, puede ser positivo o negativo dependiendo de su intensidad y duración.

En el ámbito educativo, las exigencias académicas, las nuevas modalidades de aprendizaje y la incertidumbre post-pandemia pueden generar estrés en los estudiantes. La asistencia a clases, la realización de tareas y la presión por alcanzar el éxito académico pueden sobrecargar a los estudiantes, especialmente si estas demandas se presentan de forma constante.

El estrés crónico puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental de los estudiantes, manifestándose en reacciones psicósomáticas, dificultades sexuales, problemas cardiovasculares, gastrointestinales, respiratorios y dermatológicos (Escobar et al., 2023).

Las estadísticas revelan que una gran parte de la población (seis de cada diez personas) enfrenta problemas relacionados con el estrés, y se estima que el 50% de los individuos experimenta problemas de salud mental asociados al cortisol, la hormona del estrés (Berrio, 2022, p.47).

La pandemia del COVID-19 ha modificado los estilos de vida, incluyendo los procesos de aprendizaje y enseñanza. Las instituciones de educación han implementado la modalidad virtual, y ahora se encuentran en un proceso de transición hacia la presencialidad o la hibridación. Estos cambios constantes pueden generar estrés en los estudiantes, especialmente aquellos que se adaptaron al aprendizaje virtual y ahora deben volver a la presencialidad (Chávez, 2022).

Sierra et al. (2020) señalan que los alumnos en este nuevo contexto reportan indicadores de estrés y ansiedad, lo que influye en su salud y calidad de vida. Los cambios de modalidad educativa pueden generar intranquilidad, hiperactividad, tristeza, ansiedad, desgano, dificultades de concentración, problemas de memoria, irritabilidad y olvidos, afectando negativamente su proceso de aprendizaje en la escuela.

En el ámbito internacional, en la localidad de Guayaquil en Ecuador, se desarrolló la investigación cualitativa denominada "Factores que propician el estrés escolar en los alumnos de secundaria en una institución educativa de Guayaquil". Se logró determinar que un buen número de actividades realizadas por los jóvenes para promoverse de un grado a otro vienen acompañadas de malestar, denominado estrés estudiantil. Los estudiantes perciben sus actividades como fuentes de estrés, al igual que el exceso de tareas para la casa y una deficiente distribución del tiempo, son elementos que generan estrés escolar que, en ocasiones, están relacionados con la ausencia de motivación académica. Asimismo, la investigación identificó estresores psicosociales, como las altas expectativas de los progenitores de que sus hijos se conviertan en profesionales, ejerciendo así una presión significativa sobre los alumnos y afectando su desempeño académico (Díaz, 2020).

A nivel nacional, una investigación realizada en Puno, titulada "Niveles del estrés estudiantil en los alumnos de 4to y 5to de nivel secundaria de una institución educativa pública", reveló que el 72% de los alumnos mostraron niveles altos de estrés, mientras que el 28% mostraron bajos niveles de estrés. Se destacó que muchos alumnos tenían dificultades para conciliar o mantener el sueño, experimentando pesadillas e insomnio. Además, se detectó dolores de cabeza o migrañas, fatiga crónica y dolor de estómago en un porcentaje significativo de alumnos. Un 32% admitió morderse las uñas, y un 34% reportó estrés debido a la presión de tiempo para completar sus tareas (Quispe, 2021).

En el ámbito local, el Gobierno de la Región Huánuco presentó en abril de 2023 su publicación periódica, la DIRESA Huánuco bajo la frase: salud

bienestar mental, una prioridad global, e implementó la estrategia sanitaria de bienestar mental y cultura de paz. Esta iniciativa proporcionó atención en bienestar mental a cientos de habitantes de Huánuco, incluidos los alumnos de secundaria de diversas instituciones educativas, en el periodo post-pandemia.

Se destacó un aumento en las psicopatologías y la importancia de tratamientos farmacológicos por parte de la especialista. La Diresa brindó atención a un total de 3,870 personas diagnosticadas con ansiedad, depresión y estrés entre los alumnos en la totalidad de la región de Huánuco. Se resaltó que el regreso a clases en modalidad presencial ha generado estrés en los alumnos, con aproximadamente el 70% de ellos presentando problemas de ansiedad, depresión y estrés (Trujillo, 2023).

El inicio del nuevo año escolar, ahora en modalidad presencial, ha llevado a que los alumnos muestren indicadores de estrés. Esta condición psicológica puede resultar en la repetición de un grado de estudios, reacciones psicósomáticas y ausentismo, entre otros síntomas físicos y emocionales. Estas manifestaciones son más notorias en los alumnos de 5° de secundaria, quienes se encuentran en el proceso de finalizar su etapa escolar y enfrentar nuevos retos, como la etapa preuniversitaria. Muchas veces, los estudiantes no tienen claridad sobre su interés profesional al ingresar a la vida universitaria, lo que puede provocar estrés. La I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en el distrito de Amarilis, provincia de Huánuco, alberga a estudiantes de diversos estratos sociales y retoma las clases presenciales como institución pública de gestión directa. Este contexto motivó la investigación acerca de los grados de estrés estudiantil en los estudiantes del quinto año de nivel secundario. Surgieron las siguientes preguntas:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

- ¿Cuál es el grado de estrés académico presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es el grado de percepción de estresores presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023?
- ¿Cuál es el grado de reacción ante al estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023?
- ¿Cuál es el grado de las estrategias para reducir el estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023?

1.3. OBJETIVO DE INVESTIGACIÓN

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar cuál es el grado de estrés académico presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco, 2023.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Especificar el grado de percepción de estresores presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023
- Detallar el grado de reacción ante al estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023
- Identificar el grado de las estrategias para reducir el estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023

1.4. JUSTIFICACIÓN

Este estudio fue llevado a cabo en el campo de la Psicología Educativa. Una vez finalizado, puede servir como fuente de conocimiento teórico para la Dirección de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” del distrito de Amarilis y la Unidad de Gestión Educativa Local de Huánuco, provincia de Huánuco. De igual manera, los resultados, la discusión, las conclusiones y las recomendaciones del estudio serán de utilidad para los alumnos de pregrado de la carrera profesional de Psicología, alumnos de posgrado, y para los profesionales psicólogos que deseen obtener información detallada sobre los grados de estrés estudiantil presentados en los alumnos del nivel secundario de una escuela emblemática del distrito de Amarilis, Huánuco.

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

El estrés como condición ha sido tema de estudio desde hace tiempo. Diferentes disciplinas biológicas y médicas remarcan la relevancia de la respuesta orgánica ante la presencia del estrés, disciplinas que consideran que el estrés se origina de manera intrínseca, es decir, al interior de la persona. Este término, empleado desde hace mucho tiempo en distintos contextos sociales, uno de ellos el contexto educativo, el cual es estudiado en razón de la influencia que tiene sobre el aprendizaje de los estudiantes (Gonzales, 2020).

Habiendo realizado la ubicación y búsqueda de información científica en fuentes bibliográficas, se identificó la información en los repositorios de universidades privadas y públicas del Perú. Revisando la información encontrada, se comprobó la existencia de constructos teóricos, por ejemplo, la teoría llamada modelo sistémico cognoscitivista, la cual sirvió para la fundamentación de manera específica el estrés estudiantil de Barraza (2006). Esta teoría fundamenta cómo influye el estrés en los alumnos y fue utilizada en nuestra investigación como sustento del estudio realizado.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Tomando en cuenta a las bases teóricas, estas serán empleados como sustento práctico para próximos estudios que se realizarán en relación al estrés estudiantil en el ámbito escolar. La ejecución del estudio ayudará a fijar un punto de referencia para la puesta en marcha de acciones de promoción y preventivas en beneficio del alumnado con el fin de prevenir la presencia de estrés escolar, así como la implementación de talleres que permitan conocer, reconocer y afrontar con éxito el estrés de los educandos de la I.E. "Marino Adrián Meza Rosales" del distrito de Amarilis de la provincia de Huánuco. Las conclusiones pueden generalizarse para establecer estrategias de afronte del estrés en los alumnos de diversas instituciones educativas de la región Huánuco, sirviendo el mismo como sustento para la implementación de talleres para afrontar el estrés. Por lo tanto, se lograría mejorar la diada docente-estudiante, con el fin de mejorar y hacer que los procesos de aprendizaje sean más llevaderos.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Para cumplir nuestro objetivo de realizar una medición cuantitativa confiable y bajo los estándares científicos, considerando la confiabilidad y validez psicométrica, nuestra variable "estrés estudiantil" presentada en los alumnos de la I.E. "Marino Adrián Meza Rosales" del nivel secundario - turno tarde, del distrito de Amarilis de la provincia de Huánuco, se aplicó un instrumento psicométrico para recopilar información, el cual contó con un grado de validez y confiabilidad de muy bueno; el mismo que resultó perfecto para la investigación desarrollada. El mencionado instrumento de medición ha sido validado por 3 expertos de Huánuco, únicamente para esta investigación, el instrumento es:

Inventario de Estrés académico (SISCO EA) de Moisés Barraza, 2007.

1.5. LIMITACIONES

- La ausencia de los estudiantes en las clases presenciales.
- La existencia de nuevos brotes de Covid-19 en Huánuco podría complicar la asistencia de los estudiantes a clases presenciales.
- La limitación para obtener asesoramiento de expertos en investigaciones científicas, especialmente en métodos de investigaciones cuantitativas y análisis estadísticos de nivel universitario.

1.6. VIABILIDAD

Este estudio presenta viabilidad académica al contar con una base teórica sólida, sustentada por información disponible en distintos repositorios de universidades privadas y públicas. Se logró identificar antecedentes internacionales y nacionales relacionados con los niveles de estrés en los alumnos de secundaria, además, también se encontraron publicaciones en revistas científicas indexadas. El desarrollo de la investigación aporta información relevante para los estudiantes, padres de familia y docentes de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” del distrito de Amarilis, provincia de Huánuco, así como para la Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL) Amarilis. Los resultados permitirán organizar e implementar estrategias para identificar de manera clara los indicadores de estrés estudiantil en los alumnos, con la finalidad de abordarlo de forma oportuna. Esto, a su vez, contribuirá a la mejora del rendimiento académico del alumnado en general y, por ende, a su calidad de vida. Finalmente, la investigación fue viable desde la perspectiva económica, ya que la autora contó con recursos propios para su desarrollo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Barrios (2022), en su trabajo titulado “Influencia de la Inteligencia Emocional en el Estrés estudiantil y Satisfacción de los Alumnos”, tuvo como objetivo determinar el papel del estrés estudiantil y la satisfacción con la vida. La población participante fue de 333 alumnos, y la investigación fue de tipo correlacional. Se establecieron las siguientes conclusiones:

El estudio reveló diferencias estadísticamente significativas en la influencia del estrés estudiantil sobre la satisfacción de los alumnos, con un 83% de las mujeres reportando una mayor influencia del estrés. Estas mujeres experimentan dificultades para asimilar, regular y percibir sus emociones, lo que lleva a un mayor desgaste emocional y menor satisfacción con la vida. La relación entre la Inteligencia Emocional (IE) y el estrés estudiantil demostró que a mayores niveles de IE, se observa menor estrés estudiantil y mayor satisfacción con la vida. Esto sugiere que la inteligencia emocional es un recurso individual que favorece al género femenino con respecto al estrés estudiantil de una manera más efectiva que a los hombres. Sin embargo, en relación a la satisfacción con la vida, la inteligencia emocional parece ser un factor más beneficioso para los hombres que para las mujeres. En resumen, el estudio destaca la importancia de la IE como factor protector contra el estrés estudiantil y su impacto positivo en la satisfacción con la vida, pero también resalta las diferencias de género en la experiencia y manejo del estrés estudiantil.

En su investigación titulada "Estrés estudiantil en los alumnos de secundaria: Análisis Exploratorio", Hurtado et al. (2021) se propusieron adecuar y validar el instrumento de estrés estudiantil de Hernández et al.

La muestra de estudio incluyó 395 alumnos de secundaria. Utilizando un diseño exploratorio, el estudio llegó a las siguientes conclusiones:

Se estableció que el 73% de los alumnos del nivel secundario presentaba estrés estudiantil, siendo los alumnos que deseaban seguir las carreras universitarias de ingeniería los que alcanzaron un 62% de estrés. La investigación aportó a la comunidad científica la adaptación y validación del instrumento de EA de Hernández y colaboradores, utilizando indicadores de fiabilidad propios de la investigación aplicada. Se pudieron identificar 6 variables que permitieron identificar factores significativos para comprender e interpretar el estrés estudiantil de los alumnos de ingeniería, en relación al método de enseñanza del docente y al contexto educativo.

En su trabajo titulado "Estrés estudiantil en los alumnos de 3 año del Bachillerato de las Unidades Educativas Particulares del Ecuador", Bueñay et al. (2021) se propusieron conocer el nivel de estrés estudiantil en los alumnos. La investigación, de tipo descriptivo básico, se llevó a cabo con una muestra de 60 alumnos. Las conclusiones del estudio fueron las siguientes:

Se encontró que el 69% de los alumnos presentaba preocupación o nerviosismo durante el desarrollo de las clases en el último semestre. El nivel de esta sensación de estrés variaba entre intermedio a muy elevado. En varias instituciones públicas de enseñanza en educación superior, la frecuencia de esta situación estaba asociada a las demandas del entorno. El estresor común identificado se relaciona con los rasgos del carácter o la personalidad del profesor, las competencias con los compañeros de escuela, las evaluaciones semestrales y la participación en clases.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En su estudio titulado "Hábitos de Estudios y Estrés estudiantil en los alumnos Universitarios", Torres (2021) se propuso determinar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés estudiantil en una

muestra de 174 alumnos universitarios. El estudio, de tipo correlacional, encontró que no existe una relación significativa entre algunas áreas del estrés estudiantil y los hábitos de estudio de los alumnos universitarios.

Se establecieron correlaciones inversas y mínimas entre los hábitos de estudio y el estrés estudiantil, lo que sugiere que los estudiantes universitarios con presencia de síntomas psicológicos frente a situaciones estresantes, tienden a disminuir su intensidad de estudio. Se encontró que un 60% de los jóvenes durante su época de estudio universitario presentan estrés y ansiedad.

Chiroque et al. (2020), en su tesis titulada "Inteligencia Emocional y Estrés estudiantil en los Alumnos de la Carrera Profesional de Contabilidad de la Universidad Nacional Autónoma de Chota 2020", se propusieron establecer la relación entre la inteligencia emocional y el estrés estudiantil en una muestra de 169 alumnos de la carrera profesional de contabilidad. El estudio, de tipo correlacional, encontró que no existe relación entre las variables estudiadas.

Se identificó que la gestión de emociones no es un factor determinante en la aparición de niveles significativos de estrés estudiantil. En relación a los niveles de inteligencia emocional, se encontró un porcentaje marcadamente alto (95%), lo que permitió inferir que los estudiantes presentan capacidad para manifestar sus emociones. Los alumnos en la investigación presentaron un 79.88% en relación al manejo de la Inteligencia emocional, lo cual, al correlacionarlo con los estresores estudiantiles, que representan un reto o desafío, los alumnos salen airosos.

En su estudio titulado "Estrés en los alumnos Universitarios; Una Revisión de la Literatura Científica de los Últimos Diez Años", Erazo (2020) se propuso determinar la relación entre el estrés estudiantil en los alumnos universitarios en los últimos diez años. La población de estudio estuvo integrada por un total de 34 publicaciones. Siendo un estudio propuesto de tipo correlacional, se llegó a concluir lo siguiente:

Los diferentes estudios identificados en los sistemas de información sobre el estrés estudiantil en los alumnos universitarios, provocan en el estudiante ciertas maneras de comportarse, las cuales repercuten en él, afectando o impidiendo su desarrollo adecuado como estudiante. En consecuencia, se pudo establecer que el estrés estudiantil ejerce influencia en el quehacer universitario, pudiendo afectar la labor estudiantil, lo cual es causa directa del incremento de los niveles de estrés estudiantil. Asimismo, se logró identificar que el 56% de las investigaciones mencionan una relación alta entre el estrés y la vida estudiantil. De la misma manera, es necesario resaltar que la única limitación que se tuvo fue el escaso material bibliográfico referido al estrés estudiantil en los alumnos.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

Ortega (2021) en su estudio titulado “Estrés estudiantil, asociados con la Depresión en los alumnos del Quinto Año de Medicina Humana de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco en el 2020”. El cual, planteó el objetivo de: establecer la asociación entre estrés estudiantil con depresión en los alumnos del 5to año de Medicina Humana. La población en estudio fue de 65 alumnos. La cual fue un estudio de diseño correlacional. Se concluyó que:

La mala calidad de sueño está relacionada con indicadores de depresión en los alumnos del 5to año de Medicina, de la misma manera se encontró que pertenecer a una familia disfuncional provoca indicadores de depresión. Así mismo, se identificó que el estrés estudiantil en los alumnos de medicina no está asociado con la depresión, sin embargo, se observó que los alumnos que presentaron con anterioridad estrés estudiantil, podían presentar depresión, a pesar de esto, el límite inferior del intervalo de confianza indicó que a veces esta variable puede comportarse como un factor protector.

Bernardo (2020) en su tesis “Factores Asociados al Estrés en los alumnos de Enfermería de la Universidad de Huánuco que comienzan sus Prácticas Clínicas Huánuco – 2019”. El cual tuvo como finalidad:

conocer los elementos relacionados al estrés en los alumnos de Enfermería de la Universidad de Huánuco que comienzan sus prácticas clínicas. La muestra estuvo conformada por 67 alumnos. Siendo una investigación de diseño correlacional, se concluyó:

El estudio reveló que al iniciar sus prácticas clínicas en la Universidad de Huánuco (UDH), el 58.2% de los alumnos de enfermería presentaron estrés moderado, mientras que el 41.8% presentaron estrés leve. Se identificaron factores académicos que contribuyen a la presencia del estrés, como la falta de competencia y la sobrecarga académica durante las prácticas clínicas. Estas relaciones resultaron significativas. Adicionalmente, se identificó que el contacto con el sufrimiento, la impotencia e incertidumbre, y la implicación emocional durante las prácticas clínicas son factores psicológicos importantes que se asocian con el estrés en los alumnos de enfermería.

Oroya et. al. (2020) en su tesis titulada: "Formas de Vida y Estrés estudiantil en los alumnos de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco 2018". Cuyo objetivo fue: establecer la relación entre los estilos de vida y el estrés estudiantil en los alumnos de la Facultad de Psicología. Siendo su población en estudio de 182 alumnos. La investigación fue de tipo correlacional, llegándose a establecer las siguientes conclusiones:

El estudio encontró que la mayor parte de los alumnos (52.2%) tenían una forma de vida muy poco saludable, seguido por un 29.7% con una forma de vida saludable. Un porcentaje menor (12.1%) tenía una forma de vida no saludable y solo el 6% una forma de vida muy saludable. En relación al sueño, el 34.1% de los alumnos tenía una forma de vida saludable en esta área, mientras que un 11% tenía una forma de vida no saludable asociado al sueño. En cuanto al estrés estudiantil, el 68.7% de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la UNHEVAL presentaban un estrés estudiantil moderado, seguido por un 22% con estrés estudiantil leve. Estos hallazgos sugieren que los estilos de vida

inadecuados del estudiante pueden ser una causa de estrés estudiantil durante la etapa universitaria.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. DEFINICIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés es materia de estudio desde épocas muy antiguas. Las ciencias médicas y biológicas otorgaban importancia a una respuesta orgánica ante la aparición del estrés, considerando que este se originaba desde el interior de una persona. La palabra estrés ha sido empleada a lo largo de la historia para nombrar diferentes realidades y estados psicológicos.

Este estudio adopta la definición de estrés estudiantil propuesta por Barraza (2014), quien lo describe como un proceso sistémico, psicológico y adaptativo. Según Barraza, el alumno interpreta los estímulos académicos como estresores, lo que genera un desequilibrio en su sistema, manifestándose en síntomas y obligándolo a tomar medidas de afrontamiento (p. 26).

2.2.2. ETAPAS DEL ESTRÉS

Selye (1979, citado por Arcia, 2018) indicó que el Síndrome General de Adaptación, se describe en tres etapas:

- **Etapas de alarma:** ante la presencia de un estímulo estresante, la persona hace uso de su energía para afrontar dicha situación. Este hecho genera cambios físicos y bio químicos en la persona para adquirir energía y escapar, esto produce una activación en el eje hormonal hipotálamo-hipófisis-suprarrenal, lo cual produce el aumento de la adrenalina, la presión de la sangre, la glucosa y los latidos cardiacos, presentándose tensiones musculares en el tracto digestivo. Esta respuesta física es necesaria y normal porque ayuda a la persona a correr y escapar de la situación que está generando peligro.

- **Etapa de resistencia:** aún está presente la situación que causa estrés, la misma que se viene aglomerando en el cuerpo desde la 1ra etapa. Esto ocasiona que el cuerpo se relaje. Al intentar el organismo recuperar su equilibrio inicial, se encuentra en situación de alerta permanente, se retiene la aldosterona y se elimina potasio, el sodio aumenta, hecho que produce retención de líquidos en el cuerpo y un aumento en los latidos cardiacos.
- **Etapa de agotamiento:** finalmente la energía de la persona disminuye, con el fin de afrontar adecuadamente el evento estresante, lo cual provoca estrés crónico que prevalece por un tiempo determinado. La persona se muestra débil ocasionado por los niveles elevados de cortisol que afectan al cerebro, y producen desánimo y angustia para realizar las actividades, se acelera el envejecimiento y se disminuye la facilidad de conciliar el sueño.

2.2.3. EFECTOS DEL ESTRÉS

Según Berrio (2022), ante una situación estresante, el tiempo es un elemento importante a considerar, el estrés tiene distintos efectos en los individuos, los cuales son:

- Efectos Inmediatos. Se presentan a corto plazo y se traducen en cambios en el comportamiento de las personas.
- Efectos Mediatos. Surgen después de los efectos inmediatos y se prolongan en el tiempo. Pueden manifestarse como enfermedades físicas, afecciones, problemas de adicción y disminución de la productividad.
- Efectos Físicos. Modifican las estructuras y el funcionamiento físico del cuerpo. Algunos ejemplos son: trastornos del sueño, somnolencia, arañarse o morderse las uñas, cefalea, contracturas musculares, migraña, taquicardia, dolores en los músculos, y resfriados, etc.

- Efectos Psicológicos. Se reflejan en la conducta de las personas e incluyen procesos internos e influencias del entorno físico y social. Algunos ejemplos son: tristeza, inquietud, distimia, problemas de concentración, sentimientos de frustración y autocrítica.
- Efectos Comportamentales. Se refieren a la forma en que los individuos interactúan con su entorno, de manera consciente o inconsciente, de forma voluntaria o involuntaria, puede ser privada o pública. Algunos ejemplos son: discusiones, aislarse del grupo, generar conflictos, desgano, cambios en el apetito (mayor o menor), dificultad para hablar, impulsividad, apretar los dientes.

2.2.4. FUENTES DE ESTRÉS ESTUDIANTIL

Según Barraza (2019), los estudios sobre estresores se dividen en dos categorías: aquellas que tratan los estresores de forma general (que pueden incluir aspectos académicos) y las que se centran exclusivamente en los estresores académicos.

Estresores generales

- Ruptura sentimental, enfermarse con frecuencia o tener un familiar enfermo.
- Muerte de un miembro de la familia
- Fechas próximas de exámenes en el colegio o universidad
- Inadecuado ambiente familiar y ansiedad por el futuro

Estresores académicos

- Falta de tiempo para las tareas educativas
- Exceso de trabajos académicos
- Participar en exámenes parciales y finales
- Exposición de trabajos individuales o grupales
- Realizar trabajos de fin de curso
- Exceso de responsabilidad para las tareas alumnos
- Las exigencias de los profesores
- Participaciones en el aula o clases
- Mantener el nivel académico adecuado

2.2.5. LOS INDICADORES O SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ESTUDIANTIL

El estrés estudiantil causa daño a cada persona de diferente manera y en diferentes áreas, como el estado físico, emocional e interpersonal. Barraza continúa con el trabajo de Rossi (2021), identificando formas de cómo se presenta el estrés, clasificándolas en: físicas, comportamentales y psicológicas.

Reacciones físicas: dolor de cabeza, agotamiento, bruxismo, hipertensión, problemas gástricos, taquicardia, ideas de insuficiencia, dolores musculares y articulares, problemas en el sueño, parestesias, enfermedades respiratorias, disminución de la libido, inflamación de la vagina, transpiración, desgaste del sistema inmune y tics nerviosos.

Síntomas psicológicos: intranquilidad, mostrar susceptibilidad, sentimientos de tristeza, sentirse excluido, irritabilidad, indecisión, baja autoestima, inutilidad, desanimo, ideas negativas de sí mismo, dificultades en la atención y concentración, inseguridad.

Síntomas comportamentales: aislamiento, retraimiento social, abulia, ausentismo escolar/ universitario, dificultades para asumir responsabilidades, fumar, procrastinación, ganas de comer en exceso o disminución de las ganas para comer, poco interés en sí mismo, indiferencia. Macao (2020)

2.2.6. ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS DEL ESTRÉS ESTUDIANTIL

Cuando hacemos referencia al afrontamiento, aludimos a diferentes estrategias conductuales y cognitivas que se emplean con la finalidad de canalizar las demandas internas y externas, que son percibidas excesivas para los recursos de sí mismo. Castagnetta (s.f.), menciona que el afrontamiento se constituye como un sistema de respuestas adaptativas que realiza el ser humano, para disminuir alguna vivencia que es percibida como difícil de afrontar, siendo sus características:

a). Estrategia centrada en el problema: consiste en evaluar y explorar el significado de un evento que se considera crítico, esta estrategia se utiliza cuando percibimos al estrés como controlable, incluye el empleo de mecanismos orientados de manera directa al evento, con el fin de conseguir la solución o la disminución del evento estresante.

b). Estrategia centrada en las emociones: esta estrategia se emplea cuando percibimos al evento estresor como algo incontrolable, estando presente un inminente peligro, el individuo busca enfrentar la situación, prestando atención a las emociones, con el fin de liberarlas e intentar relajarse.

c). Estrategia basada en la evitación: consiste en postergar el afrontamiento estresor de manera inmediata, con la finalidad de ordenar sus recursos psicosociales antes de afrontarlas, buscando postergar el evento estresor tomando distanciamiento de ella, distrayéndose o realizando otra actividad.

Las estrategias para reducir el estrés que se recomiendan:

- Controlar de manera efectiva el problema
- Buscar una solución armónica
- Tranquilizarse y analizar la situación de diversas perspectivas
- Confiar en sí mismo
- Confiar en sus capacidades
- Requerir de ayuda en personas de confianza

2.2.7. DIMENSIONES DEL ESTRÉS ESTUDIANTIL

Percepción de estresores: Barraza et al. (2019) tienen que ver con las exigencias propias de las actividades académicas, por ejemplo, la competencia interna con sus compañeros de aula, exceso de trabajos alumnos, los rasgos de personalidad y el carácter del profesor de aula, las evaluaciones parciales, presentación de trabajos con criterios científicos. Estas demandas académicas, son percibidas por el

estudiante como estresantes, pueden llegar a convertirse en un peligro para la salud de la persona.

Reacciones ante al estrés: Águila et al. (2015) las situaciones estresantes producen signos que producen desequilibrios sistémicos y estas se manifiestan en indicadores comportamentales, físicos y psicológicos, como: problemas con en el mantenimiento del sueño, insomnio o pesadillas, fatiga constante, migrañas o cefaleas, problemas estomacales, rascarse, onicofagia, frotarse. Toribio y Franco (2016), indican la aparición de algunas reacciones psicológicas como: intranquilidad, tristeza, incapacidad de relajarse, abatimiento, pensamientos anticipatorios, dificultades en la atención, irritabilidad.

Estrategias para reducir el estrés: Ante la presencia de demandas internas y externas que son valoradas como amenazas, los alumnos aplican distintas estrategias para hacer frente a estas exigencias, estas dependen de la situaciones estresantes, para lo cual, se aplican un conjunto de esfuerzos conductuales y cognitivos para sobrellevar las demandas (Bedoya, et al., 2014). Algunas de estas conductas son: el comportamiento asertivo, elaboración estratégica para desarrollar los trabajos académicos, automotivación, la religiosidad, conocer de manera previa el evento estresante para afrontarlo. Asimismo, Vega et al. (2013) agregan como estrategia de afrontamiento, las actividades que están enfocadas a modificar los problemas y a regular las reacciones emocionales.

2.2.8. MODELOS TEÓRICOS DEL ESTRÉS

La teoría de Selye

La teoría del estrés, propuesta en 1965, sostiene que el estrés es una respuesta generalizada del cuerpo a situaciones desafiantes. En otras palabras, se manifiesta como un grupo de signos y síntomas ante cambios no específicos en el sistema biológico. Esta teoría propone un mecanismo tripartito, conocido como síndrome general de adaptación, que consta de tres Etapas: alarma, resistencia y agotamiento.

Selye (1982) añade que el estrés es un tipo de reacción adaptativa que, siempre y cuando se mantenga dentro de límites saludables, no tendrá efectos negativos en el cuerpo. De otra forma, cuando el estrés es muy elevado el cuerpo se esfuerza por superar la etapa de resistencia para la recuperación del equilibrio, lo que puede traer consecuencias diversas para el individuo (p.47)

Teorías basadas en el estímulo.

Holmes y Rahe (1969, citado por Acuña et al., 2012), afirma que los diferentes acontecimientos de la vida cotidiana que son importantes de acuerdo con la valoración del individuo, tales como: contraer matrimonio, la llegada al mundo de un nuevo ser, dejar de trabajar, el fallecimiento de personas del entorno íntimo, el embarazo, etc., que involucran cambios grandes y demandan que los individuos se adapten, generan de manera espontánea desequilibrio orgánico, los cuales alteran las funciones del organismo. Estos hechos de carácter social que, ponen énfasis en el ambiente y las diversas situaciones sociales, reciben la denominación de perspectiva psicosocial del estrés.

Teorías basadas en la interacción.

Lazarus (1986), plantea este enfoque, el mismo que en su momento fue el más difundido y a la fecha el más usado, los postulados teóricos enfatizan los componentes psicológicos y cognitivos como parte de los estímulos estresores y las respuestas que se emiten ante una situación de estrés, otorga al individuo un rol fundamental para el surgimiento del estrés. Así mismo, postula que el estrés surge de la interacción de la persona con su entorno, al realizar el individuo una evaluación cognitiva de que algo inminente va a suceder como resultado de esta relación y se le denomina como estresor.

En consecuencia, se toma en consideración la evaluación cognitiva que realiza el individuo, porque juega un papel mediador entre las respuestas al estrés y los estímulos estresantes. Lazarus propuso tres tipos de evaluaciones: primarias (en respuesta a las necesidades),

evaluaciones secundarias (evaluación de los recursos propios) y reevaluaciones (Ospina, 2016).

Modelo sistémico cognoscitivista

En nuestro estudio, se toma como fundamento teórico a este modelo, en razón de su elaboración de manera específica para explicar el estrés estudiantil. El modelo, se sostiene en la Teoría General del Sistemas y en el modelo transaccionalista del estrés, entonces este modelo, tiene los supuestos teóricos de partida constituidos en dos ramas; la perspectiva sistémica y perspectiva cognoscitiva. Barraza (2006).

Supuesto sistémico, según la Teoría General de Sistemas, propone que todo consta de un sistema. Un sistema se define como un organismo con partes interrelacionadas e interdependientes que encajan para lograr un objetivo. (Águila, 2015, p. 34). Lo cual conlleva a atender la estructura interna del sistema y considerar las relaciones presentes en el entorno o ambiente, con esta premisa se conceptualiza a las personas como sistemas abiertos, que mantienen contacto con su entorno en un constante flujo de entrada (input) y salida (output) con el fin de lograr un equilibrio sistémico, lo cual conlleva a afirmar, que el individuo actúa ante la presencia de cambios externos del ambiente buscando su equilibrio con su entorno.

Supuesto cognoscitivista, Los postulados de este enfoque, explican con la finalidad de lograr la comprensión de los procesos internos psicológicos que realiza la persona con el fin de interpretar los inputs y decidir los outputs. El modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1986), plantea que la persona al relacionarse con su entorno lo mediatiza a través de procesos cognoscitivos de las demandas del input, y de los recursos necesarios internos para afrontar las demandas, lo cual conduce a una forma de afrontar esa demanda (output), estableciéndose de esta manera que el vínculo de la persona con su entorno presenta 3 acontecimientos: el acontecimiento estresante, la interpretación del acontecimiento y activación en el cuerpo, estas

estrategias sirven al individuo para reducir el estrés y tiene por finalidad controlar la situación estresante o regular las respuestas emocionales que ocasionan el estrés.

Los humanos viven en una sociedad que tiene varios sistemas organizacionales, uno de estos sistemas, es el sistema académico o educativo organizacional, al ser matriculado en una escuela, el individuo es enfrentado a un conjunto de exigencias y demandas que son parte del proceso, pudiéndose presentar estas demandas en el nivel general, que comprende el colegio, y el nivel particular, que es, el aula de estudios, a nivel general las exigencias están relacionadas con el horario de clases, la asistencia a clases, los trabajos académicos, las evaluaciones parciales o de medio curso, etc.

El modelo sistémico cognoscitivista del estrés estudiantil, tiene planteados sus hipótesis, los cuales forman parte del núcleo teórico básico de esta teoría (Barraza, 2006).

La hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés estudiantil sugiere que, en lugar de centrarse en la estructura de un sistema, es crucial considerar al ser humano como un sistema abierto que interactúa constantemente con su entorno.

En este enfoque, el estudiante, durante su etapa académica, se enfrenta a estresores (input) que provocan desequilibrios sistémicos (situaciones estresantes). Este desequilibrio se manifiesta en síntomas (indicadores de desequilibrios) los cuales, a su vez, impulsan al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (output).

El modelo propone tres componentes sistémicos-procesuales del estrés estudiantil:

- Estímulos estresores (input): Factores externos que generan estrés en el estudiante.
- Síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico): Manifestaciones del estrés en el estudiante.

- Estrategias para reducir el estrés (output): Acciones que el estudiante realiza para manejar el estrés.

Este modelo destaca la naturaleza dinámica del estrés estudiantil y la importancia de considerar la interacción entre el estudiante, su entorno y sus respuestas al estrés.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

Estrés estudiantil: De acuerdo con Barraza (2014), el estrés estudiantil es un proceso complejo que involucra al cuerpo, la mente y las emociones. Los estudiantes interpretan las exigencias académicas como amenazas, lo que desencadena una respuesta de estrés que afecta su equilibrio interno. Esta respuesta se manifiesta en síntomas físicos y emocionales, y los estudiantes se ven obligados a desarrollar estrategias para lidiar con la situación.

Institución Educativa: en el contexto peruano, las instituciones educativas ofrecen servicios educativos en diferentes niveles: inicial, primaria, secundaria técnica (industrial, comercial y agropecuaria) y secundaria común (bachillerato) (UGEL, 2021).

Percepción de estresores: Barraza et al. (2019) están relacionadas con las exigencias del quehacer estudiantil, estas demandas académicas, son percibidas por el estudiante como situaciones que le generan estrés, pudiendo llegar a convertirse las mismas, en un peligro para la salud del estudiante.

Reacciones frente al estrés: según Águila et al. (2015), se presentan como una respuesta a la situación estresante y se pueden manifestar a través de signos y síntomas como: trastornos del sueño (insomnio o pesadillas), fatiga crónica (cansancio constante), dolores de cabeza, inquietud (incapacidad de relajarse), sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, dificultades de concentración e irritabilidad.

Estrategias para reducir el estrés: Para afrontar las demandas internas y externas percibidas como amenazas, los alumnos utilizan diversas estrategias para reducir el estrés. Estas estrategias, que varían según la

situación estresante, implican un conjunto de esfuerzos conductuales y cognitivos para afrontar las diversas demandas (Bedoya et al., 2014).

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

- **Hi:** Los alumnos de quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” de Huánuco experimentan niveles elevados de estrés estudiantil.
- **H0:** Los alumnos de quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” de Huánuco no experimentan niveles elevados de estrés estudiantil.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- **Hi₁:** Existen niveles elevados de percepción de estresores presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.
- **H0₁:** No existen niveles elevados de percepción de estresores presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.
- **Hi₂:** Existen niveles elevados de reacción ante al estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.
- **H0₂:** No existen niveles elevados de reacción ante al estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.
- **Hi₃:** Existen niveles bajos de estrategias para reducir el estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.

- **H₀₃**: No existen niveles bajos de estrategias para reducir el estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.

2.5. VARIABLE ÚNICA

- Estrés académico

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Nivel / Rango
Estrés académico Inventario SISCO-EA. Autor Barraza Macias 2007	El estrés estudiantil, es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico, en el cual el estudiante empieza interpretando los estímulos académicos como estresores, ocasionando un desequilibrio sistémico que se manifiesta con síntomas, obligando al estudiante a tomar medidas de afrontamiento (Barraza, 2014).	Se tomará en consideración para establecer la definición operacional el puntaje obtenido luego de la aplicación, calificación e interpretación de los ítems del inventario SISCO -EA	Percepción de estresores	Estímulos del entorno escolar que provocan presión. Estímulos externos que generan sobrecarga	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, y 10	Bajo 0-40
			Reacciones frente al Estrés	Manifestaciones físicas. Manifestaciones psicológicas.	11, 12, 13 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 y 26	Medio 41-80
				Manifestaciones en las funciones cognoscitivas.		Alto 81-120
			Estrategias para reducir el estrés	Empleo de diferentes estrategias para reducir el estrés del estrés.	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33 y 34	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de estudio fue básico dado que se buscó generar nuevos conceptos con los resultados de la investigación.

3.1.1. ENFOQUE

El método de investigación es cuantitativo, ya que se formulan objetivos e hipótesis y se utilizan herramientas para interpretar los resultados obtenidos. Los resultados se registran en tablas y gráficos para responder a las preguntas formuladas.

Monje (2015) sostuvo que las investigaciones cuantitativas se inspiran en el positivismo, que propone la unidad de la ciencia. Implica el uso de métodos únicos que son similares a los métodos exactos y científicos. El conocimiento es basado en un análisis de hechos reales y debe describirse de manera neutral, completa y objetiva (p. 11).

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

Como indican Sánchez y Reyes (2006), el nivel de investigación es descriptivo, y la investigación en este nivel incluye la descripción de una situación o fenómeno, siendo estudiado en un entorno temporal y espacial específico, intentaron recopilar información sobre la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” del distrito de Amarilis de la provincia de Huánuco. Con lo anterior se responder a las siguientes interrogantes: ¿Cuál es el grado de percepción de estresores presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023?; ¿Cuál es el grado de reacción ante al estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023?; ¿Cuál es el grado de las estrategias para reducir el estrés presentado en los alumnos del quinto

año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023?

3.1.3. DISEÑO

El diseño de la investigación es de tipo no experimental, específicamente un diseño descriptivo simple. Se seleccionó un grupo de alumnos como muestra de estudio y se aplicó una encuesta para obtener datos sobre las actitudes hacia el machismo. Este diseño permitió describir las actitudes hacia el machismo en la muestra de alumnos sin manipular ninguna variable. El esquema de la investigación se presenta a continuación:



Leyenda:

M = Muestra

O = Evaluación del estrés estudiantil

3.1.4. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Las investigaciones básicas se caracterizan por partir de un marco teórico establecido y buscar validar la teoría con nueva evidencia empírica. Este proceso enriquece los fundamentos teóricos al respaldar la teoría con datos empíricos frescos. Es fundamental para fortalecer el conocimiento existente y avanzar en el campo de estudio (Sánchez y Reyes, 2015, p.43).

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población fue conformada por 140 estudiantes del nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” del distrito de Amarilis de la provincia de distrito y departamento de Huánuco.

Estudiantes del 5to año A	35
Estudiantes del 5to año B	35
Estudiantes del 5to año C	35
Estudiantes del 5to año D	35
Total	140

Como señala Hernández Sampieri (2010), la población se define como un grupo que incluye la totalidad de los casos que cumplen con ciertas características. Es la totalidad de un fenómeno que se va a estudiar y proporciona los datos necesarios para el desarrollo del estudio.

3.2.2. MUESTRA

López y Fachelli (2015) lo describen como un subgrupo de unidades representativas de la población, los cuales fueron seleccionados aleatoriamente sobre las cuales se realizan observaciones científicas con la finalidad de obtener resultados válidos para el estudio dentro de ciertos límites de error y posibilidades.

El muestreo utilizado fue el probabilístico de tipo aleatorio simple, donde cada componente de la población tiene la misma oportunidad independiente de ser seleccionado. Esto se logra asignando un número a cada elemento, y gracias al desarrollo de la informática, se puede diseñar una muestra aleatoria simple de forma rápida y confiable para estudios descriptivos básicos. Esto asegura que las muestras sean

representativas y que la única fuente de error sea el azar (Otzen y Monterola, 2017).

La muestra del estudio estuvo compuesta por 80 alumnos, con un margen de error del 5%.

Cálculo del Tamaño de la Muestra en población finita y conocida:

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

Donde:

n = Muestra

N = Población

Z = Nivel de confianza (95%)

e = Margen de error (5%)

p = Posibilidades de éxito (50%)

q = Posibilidades de fracaso (50%)

➤ **Tipo de muestreo**

Muestreo probabilístico

➤ **Criterios de selección**

Criterios de Inclusión

- Alumnos inscritos en el quinto año de educación secundaria en la I.E. "Marino Adrián Meza Rosales" durante el año escolar 2023
- Estudiante regular asistente a sus clases presenciales
- Alumnos que tengan 16 años en el momento de aplicación del instrumento
- Estudiantes interesados en participar en el estudio
- Alumnos con consentimiento de sus padres para participar en la investigación

Criterios de exclusión

- Estudiante no inscrito en el quinto año de educación secundaria en la I.E. "Marino Adrián Meza Rosales" durante el año escolar 2023.
- Estudiante con asistencia irregular a sus clases presenciales.
- Estudiante menor de 16 años en el momento de la aplicación del instrumento.
- Estudiante sin interés en participar en la investigación.
- Estudiante que no cuente con autorización para participar en la investigación.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Variable	Técnica	Tipo	Instrumento	Autor
Estrés académico	Psicometría	Inventario	Inventario SISCO – EA de estrés académico	Elaborado por Barraza Macías, 2007

a) Para medir la variable Estrés Académico

INVENTARIO SISCO - EA

FICHA TÉCNICA

Nombre: Inventario de estrés académico SISCO

Origen: Durango, México

Creador: Barraza Macías, Arturo

Año de creación: 2007

El Inventario de Estrés estudiantil (SISCO) es un instrumento autodescriptivo que proporciona información sobre la percepción que tiene la persona de sí misma y de diferentes aspectos de su funcionamiento, basado en su autoobservación. Su objetivo es identificar

los niveles de estrés presentes en los alumnos del último año de nivel secundario y universitarios, además de las principales situaciones consideradas estresores.

Administración y aplicación: Se administra de forma individual y autoadministrada. Puede aplicarse individual o colectivamente.

La duración aproximada de la aplicación es de 10 a 15 minutos.

Interpretación: La puntuación obtenida en la prueba se interpreta en términos de frecuencia e intensidad.

Estructura: El componente de proceso del sistema SISCO basado en el estrés estudiantil (Barraza, 2008), compuesto por 34 elementos:

Se utiliza un elemento de filtro con una respuesta dicotómica (sí y no) para determinar si el encuestado tiene los requisitos para una evaluación posterior. Escala Likert del 1 al 5, donde 1 es "un poco" y 5 es "mucho", para medir la intensidad del estrés de los estudiantes. Se utilizaron nueve (09) ítems con cinco valores categóricos (nunca, rara vez, a veces, casi siempre y siempre) para determinar con qué frecuencia las demandas ambientales se perciben como estímulos estresantes. Se utilizaron quince (15) ítems con respuestas tipo Likert (nunca, rara vez, a veces, casi siempre y siempre) para determinar la frecuencia de síntomas o reacciones a estímulos estresantes. Ocho (08) ítems con respuestas tipo Likert (nunca, rara vez, a veces, casi siempre y siempre) para determinar la frecuencia del uso de las estrategias de reducción del estrés.

Confiabilidad: La confiabilidad dividida por la mitad fue de 0,83 y la confiabilidad alfa de Cronbach fue de 0,90 en una muestra de 112 alumnos de secundaria y 152 de postgrado. Validez: Con base en la estructura interna, se utilizan tres métodos para recopilar evidencia: análisis de consistencia interna, análisis factorial y análisis de grupo de control. Utilizando la estructura factorial obtenida como resultado del análisis correspondiente, se determinó la composición tridimensional de la escala de tensión estudiantil SISCO. Los análisis realizados entre los

ítems y las medidas globales del inventario permitieron confirmar que los ítems pudieron medir los constructos identificados en el modelo conceptual (Barraza, 2007).

Estandarización: La estandarización de instrumentos se realizó en 1200 alumnos de una escuela pública y 2 universidades de Lima, Perú. Los resultados muestran que las propiedades psicométricas fueron adecuadas. En términos de eficiencia, el V-score de Aiken es superior a 0,80.

Validación: Para este estudio, el instrumento fue validado mediante validación de contenido en abril de 2023. La valoración fue solicitada por 03 peritos psicólogos con maestría en la localidad de Huánuco.

N°	Expertos	Puntaje	Calificación
1	Mg. Elizabeth Chávez Huamán	80%	Muy Bueno
2	Mg. Manuel Calderón Carillo	80%	Muy Bueno
3	Mg. Hochimin Ponce de León Ramírez	80%	Muy Bueno
Total		80%	Muy Bueno

3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS

Los resultados se mostrarán mediante gráficos y tablas estadísticas elaborados con el software Excel 2021.

3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

- Para analizar los datos, se emplearon técnicas estadísticas descriptivas, las cuales permitieron caracterizar y examinar la variable de estudio. Se utilizaron medidas estadísticas básicas como la distribución de frecuencias, la moda, la media y la desviación estándar. Para facilitar la comprensión, se presentaron tablas de frecuencias con sus correspondientes gráficos.

- La comprobación de las hipótesis se llevó a cabo mediante una prueba de hipótesis. La puntuación obtenida en la prueba determinó la aceptación o el rechazo de la hipótesis planteada por el investigador.

3.6. ASPECTOS ÉTICOS

Para garantizar la ética en la investigación, se tomaron en cuenta los siguientes aspectos:

- Se obtuvo el consentimiento por escrito del director de la I.E. "Marino Adrián Meza Rosales" del distrito de Amarilis para llevar a cabo la investigación.
- La participación de los sujetos de investigación (alumnos del quinto año de nivel secundario) fue voluntaria. Se les informó sobre los objetivos y alcances de la investigación antes de su participación.
- Se garantizó el anonimato de cada sujeto de investigación, ya que el objetivo principal era analizar los niveles de estrés estudiantil en los alumnos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

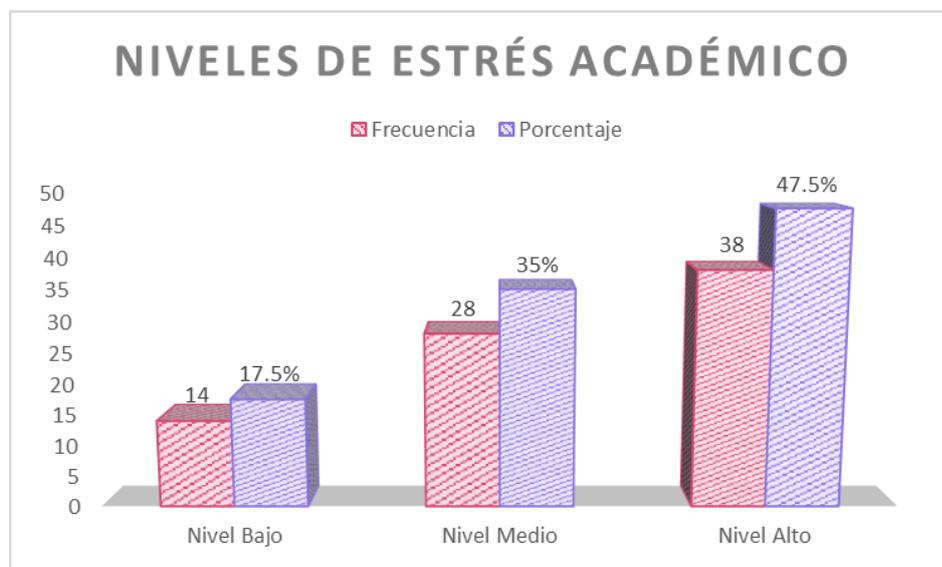
Tabla 1

Niveles de estrés estudiantil

Estrés estudiantil	Frecuencia	Porcentaje
Niveles bajos	14	17.5%
Niveles moderados	28	35%
Niveles elevados	38	47.5%
Total	80	100

Figura 1

Niveles de estrés estudiantil



Interpretación: Se evidencia que la mayor parte de los alumnos presentaron niveles elevados de estrés estudiantil (47.5%), seguido de niveles moderados (35%) y niveles bajos (17.5%). Esto nos demuestra que los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” tienen niveles significativos de estrés estudiantil.

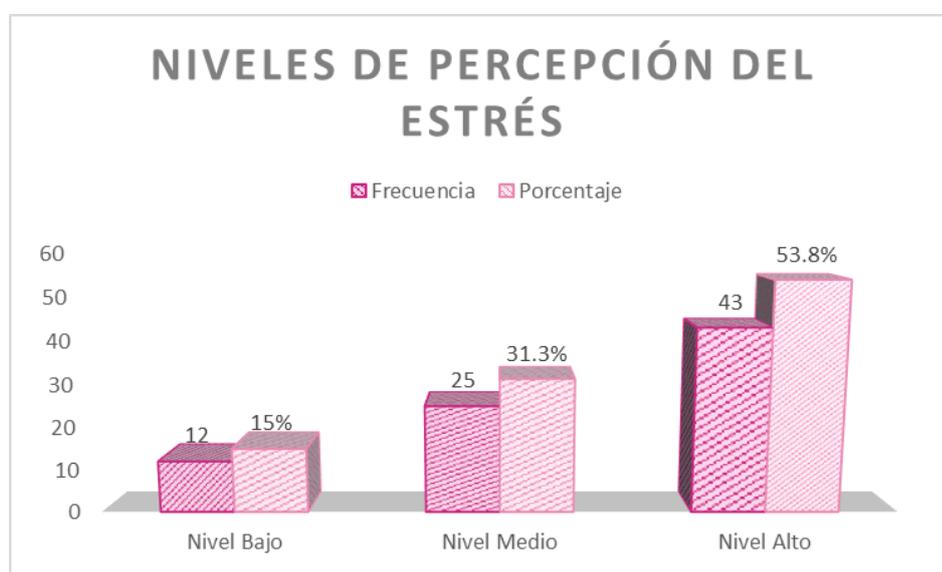
Tabla 2

Niveles de Percepción de estresores

Percepción de estresores	Frecuencia	Porcentaje
Niveles bajos	12	15%
Niveles moderados	25	31.3%
Niveles elevados	43	53.8%
Total	80	100

Figura 2

Niveles de Percepción de estresores



Interpretación: Se evidencia que la mayor parte de los alumnos presentaron niveles elevados de percepción de estresores (53.8%), seguido de niveles moderados (31.3%) y niveles bajos (15%). Esto nos demuestra que los alumnos del nivel secundario de la I.E. "Marino Adrián Meza Rosales" tienen niveles significativos de percepción de estresores.

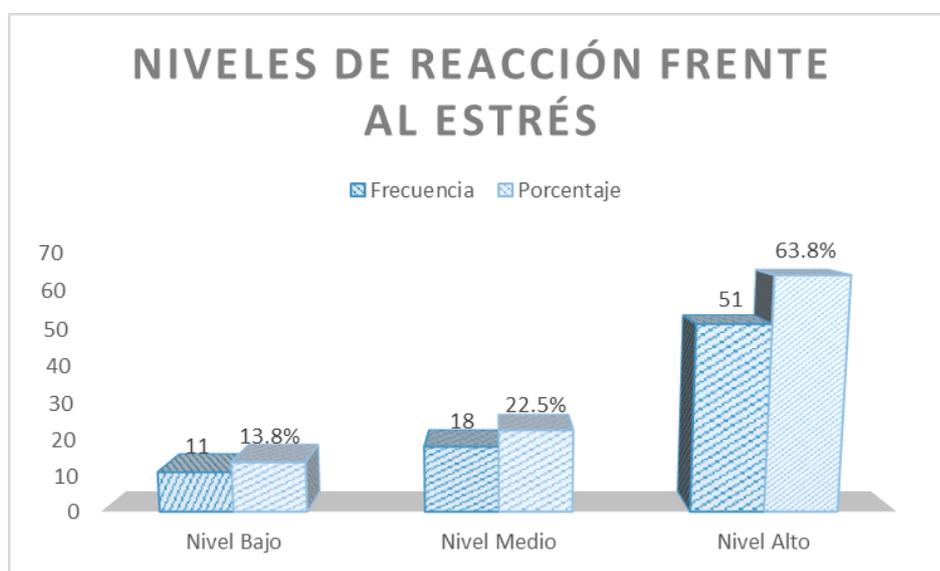
Tabla 3

Niveles de Reacción ante al Estrés

Reacción ante al Estrés	Frecuencia	Porcentaje
Niveles bajos	11	13.8%
Niveles moderados	18	22.5%
Niveles elevados	51	63.8%
Total	80	100

Figura 3

Niveles de Reacción ante al Estrés



Interpretación: Se evidencia que la mayor parte de los alumnos presentaron niveles elevados de reacción ante al estrés. (63.8%), seguido de niveles moderados (22.5%) y Niveles bajos (13.8%). Esto nos demuestra que los alumnos del nivel secundario de la I.E. "Marino Adrián Meza Rosales" tienen niveles significativos de reacción ante al estrés.

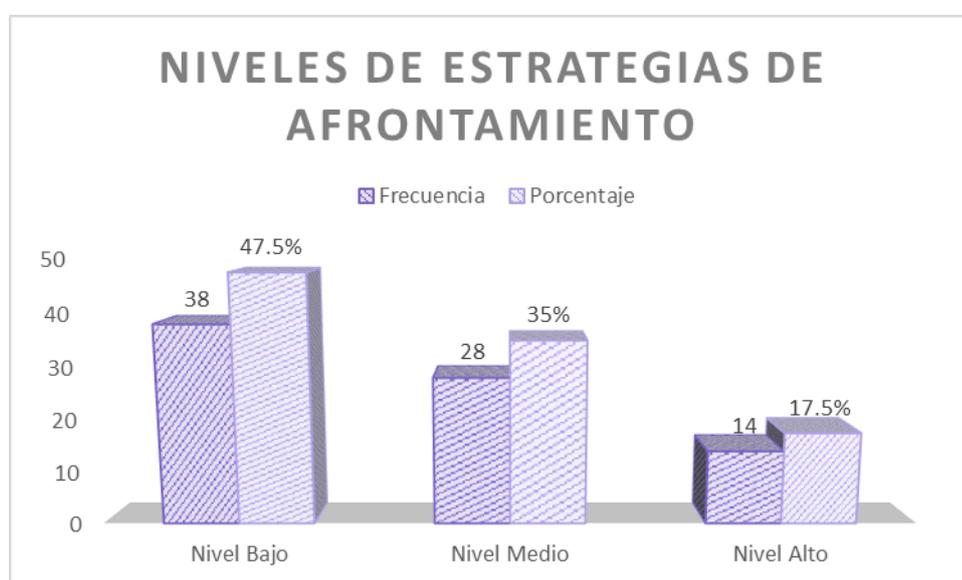
Tabla 4

Niveles de Estrategias para reducir el estrés

Estrategias para reducir el estrés	Frecuencia	Porcentaje
Niveles bajos	38	47.5%
Niveles moderados	28	35%
Niveles elevados	14	17.5%
Total	80	100

Figura 4

Niveles de Estrategias para reducir el estrés



Interpretación: Se evidencia que la mayor parte de los alumnos presentaron niveles bajos de estrategias para reducir el estrés (47.5%), seguido de niveles moderados (35%) y Niveles elevados (17.5%). Esto nos demuestra que los alumnos del nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” no tienen niveles aceptables de estrategias para reducir el estrés.

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Luego, se comparan las hipótesis de investigación. Para ello, primero se plantean las hipótesis de investigación: hipótesis nula (H_0) e hipótesis alternativa (H_1). Primero, se realiza el contraste de las hipótesis generales del estudio, luego de cada una de las hipótesis específicas.

Dado que el nivel de investigación es descriptivo, se van a emplear las tablas de frecuencias sobre los niveles de estrés estudiantil y sus dimensiones, que se muestran en la sección 4.1.

4.2.1. CONTRASTE DE LA HIPÓTESIS GENERAL

Los alumnos de quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” de Huánuco experimentan niveles elevados de estrés estudiantil.

Hipótesis de trabajo

H_0 : Los alumnos de quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” de Huánuco no experimentan niveles elevados de estrés estudiantil.

H_1 : Los alumnos de quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” de Huánuco experimentan niveles elevados de estrés estudiantil.

Según la información señalada en la Tabla 05, se muestra evidencia que la gran parte de los alumnos encuestados (47.5%) presentan niveles elevados de estrés estudiantil.

En ese sentido, refutamos la hipótesis nula (**H_0**), y concluimos que Los alumnos de quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” de Huánuco experimentan niveles elevados de estrés estudiantil.

Tabla 5

Niveles de estrés estudiantil

Estrés estudiantil	Frecuencia	Porcentaje
Niveles bajos	14	17.5%
Niveles moderados	28	35%
Niveles elevados	38	47.5%
Total	80	100

4.2.2. CONTRASTE DE LAS HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hipótesis Especifica 1

Existen niveles elevados de Percepción de estresores presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.

Hipótesis de trabajo

H₀: No existen niveles elevados de Percepción de estresores presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.

H₁: Existen niveles elevados de Percepción de estresores presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.

Según la información señalada en la Tabla 06, se muestra evidencia que la gran parte de los alumnos encuestados (53.8%) presentan niveles elevados de percepción de estresores.

En ese sentido, refutamos la hipótesis nula (**H₀**), y concluimos que Existen niveles elevados de Percepción de estresores presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.

Tabla 6

Niveles de Percepción de estresores

Percepción de estresores	Frecuencia	Porcentaje
Niveles bajos	12	15%
Niveles moderados	25	31.3%
Niveles elevados	43	53.8%
Total	80	100

Hipótesis Especifica 2

Existen niveles elevados de Reacción ante al Estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.

Hipótesis de trabajo

H₀: No existen niveles elevados de Reacción ante al Estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.

H₁: Existen niveles elevados de Reacción ante al Estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.

Según la información señalada en la Tabla 07, se muestra evidencia que la gran parte de los alumnos encuestados (63.8%) presentan niveles elevados de reacción ante al estrés.

En ese sentido, refutamos la hipótesis nula (**H₀**), y concluimos que Existen niveles elevados de Reacción ante al Estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.

Tabla 7

Niveles de Reacción ante al Estrés

Reacción ante al Estrés	Frecuencia	Porcentaje
Niveles bajos	11	13.8%
Niveles moderados	18	22.5%
Niveles elevados	51	63.8%
Total	80	100

Hipótesis Especifica 3

Existen niveles bajos de Estrategias para reducir el estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.

Hipótesis de trabajo:

H₀: No existen niveles bajos de Estrategias para reducir el estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.

H₁: Existen niveles bajos de Estrategias para reducir el estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.

Según la información señalada en la Tabla 08, se muestra evidencia que la gran parte de los alumnos encuestados (47.5%) presentan niveles bajos de estrategias para reducir el estrés.

En ese sentido, refutamos la hipótesis nula (**H₀**), y concluimos que Existen niveles bajos de Estrategias para reducir el estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023.

Tabla 8*Niveles de Estrategias para reducir el estrés*

Estrategias para reducir el estrés	Frecuencia	Porcentaje
Niveles bajos	38	47.5%
Niveles moderados	28	35%
Niveles elevados	14	17.5%
Total	80	100

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

De acuerdo con los resultados de la investigación denominada Estrés académico en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales”, Huánuco-2023 presentamos la discusión del tema, con base en los sustentos teóricos y citados en el presente estudio.

Con respecto al objetivo general, determinar cuál es el grado de estrés académico presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023, se encontró que la mayor parte de los alumnos presentaron niveles elevados de estrés estudiantil (47.5%), seguido de niveles moderados (35%) y Niveles bajos (17.5%). Dichos resultados se asemejan a los encontrados por Torres (2021) en donde hayo que el 60% de alumnos presentaban estrés estudiantil, y de igual manera a los encontrados por Rivero (2019) encontró que la mayoría de los estudiantes universitarios experimentan altos niveles de estrés estudiantil. El estrés ocurre cuando una persona cree que lo que le está sucediendo excede sus recursos disponibles y amenaza su bienestar. La evaluación cognitiva que realiza el intermediario también incluye el lado emocional resultante de esta situación (Hernández, 2009). Del mismo modo, Selye (1926) afirmó que el estrés es el conjunto de cambios que ocurren en un organismo en respuesta a estímulos, término utilizado para denotar los efectos producidos por situaciones estresantes.

Con respecto al objetivo específico 1, especificar cuál es el grado de percepción de estresores presentado en los estudiantes del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023, se identificó que la mayor parte de los alumnos presentaron niveles elevados de percepción de estresores (53.8%), seguido de niveles moderados (31.3%) y Niveles bajos (15%). Estos resultados se asemejan a los encontrados por Zea y Martínez (2013), los cuales concluyeron que los estudiantes universitarios son los más vulnerables al estrés, lo cual es similar a lo obtenido en este estudio, ya que la muestra incluyó alumnos en su último año

académico. Lazarus y Folkman (1984) enfatizaron que la percepción individual tiene un papel relevante en el estrés. Añaden que el uso de estrategias de reducción del estrés no es garantía de que un individuo perciba la situación académica como menos estresante, sino que depende de otros elementos personales y sociales como características disposicionales, aspectos personales, presión social, motivación, actitud, experiencia y cultura. Todos estos elementos influyen en la elección de estrategias de afrontamiento y su éxito a la hora de reducir los valores de estrés.

Con respecto al objetivo específico 2, detallar cuál es el grado de reacción ante al Estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023, se encontró que la mayor parte de los alumnos presentaron niveles elevados de reacción ante al estrés. (63.8%), seguido de niveles moderados (22.5%) y Niveles bajos (13.8%). Rivero (2019), en un estudio con alumnos universitarios de medicina, encontró resultados similares, se observan reacciones moderadas al estrés, siendo las más comunes las reacciones psicológicas. Blanco (2015) concluyó que las calificaciones excesivas y la carga académica pueden causar estrés en los alumnos de química medicinal y medicina, lo que conduce principalmente a reacciones psicológicas como alteraciones del sueño. Peiró y Salvador (1993) señalaron que cualquier persona que experimenta estrés afecta altamente en su bienestar mental.

Con respecto al objetivo específico 3, identificar cuál es el grado de las estrategias para reducir el estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023, Se evidencia que la mayor parte de los alumnos presentaron niveles bajos de estrategias para reducir el estrés (47.5%), seguido de niveles moderados (35%) y Niveles elevados (17.5%). Estos resultados coinciden con Rodríguez (2014) quien, evaluado una muestra de 1072 alumnos, la mayoría de los estudiantes mostraron niveles elevados de estrategias para reducir el estrés, siendo la reevaluación positiva y la planificación las más utilizadas.

Según Girdano y Everly (1986), indican que las estrategias para reducir el estrés pueden ser adaptativas o desadaptativas. Las adaptativas ayudan a la reducción del estrés y promueven la salud a largo plazo, mientras que las desadaptativas solo disminuyen el estrés a corto plazo, y provocan efectos negativos a largo plazo.

CONCLUSIONES

Se encontró que el 47.5% de los alumnos del quinto año de nivel secundario presentaron niveles de estrés estudiantil. Lo cual afecta de manera negativa el rendimiento académico, la salud física y mental de los alumnos.

Se encontró que el 53.8% de los alumnos del quinto año de nivel secundario presentaron niveles de percepción de estresores; en donde las propias exigencias del ámbito académico pueden convertirse en una amenaza para la salud física de los alumnos.

Se encontró que el 63.8% de los alumnos del quinto año de nivel secundario presentaron niveles de reacción ante al estrés; es decir que las reacciones sintomatológicas se manifiestan de manera constante y afectan de manera directa el comportamiento de los alumnos.

Se encontró que el 47.5% de los alumnos del quinto año de nivel secundario presentan niveles bajos de estrategias para reducir el estrés; la cual conlleva a afirmar que hay un déficit de habilidades que están orientadas a gestionar el problema y a regularizar las reacciones emocionales.

RECOMENDACIONES

La Institución Educativa:

Se recomienda implementar campañas preventivas y promocionales, así como sesiones de técnicas participativas que incluyan dinámicas grupales. Estas actividades, mediante el uso de técnicas de relajación, podrían ayudar a los alumnos que presentan niveles elevados de estrés estudiantil.

Se sugiere brindar a los alumnos, desde los primeros años de estudios académicos, técnicas y estrategias de planificación de horarios y estrategias de estudio con el fin de prevenir la presencia del estrés estudiantil. De igual manera, se recomienda proporcionar técnicas para reducir el estrés.

Se sugiere realizar un seguimiento continuo de los estudiantes de la muestra durante su periodo académico para observar cómo las variables de control, como la edad y el sexo, influyen en el estrés estudiantil. Además, se recomienda realizar estudios longitudinales para analizar la evolución del estrés a lo largo del tiempo.

Se recomienda la implementación de profesionales de psicología, quienes con mayor conocimiento podrán abordar el tema.

A la comunidad científica:

Se sugiere realizar nuevos estudios que amplíen la investigación asociados a factores como la personalidad y la inteligencia emocional, que podrían contribuir a un mejor conocimiento del estrés estudiantil.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Águila, F. Navarro, G. y Tapia, M. (2015). *Estrés estudiantil*. Edumecentro. Obtenido de: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Agurto, J. (2013). *Estrategias de aprendizaje motivación y estrés estudiantil en los alumnos del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo. (Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego)*. Obtenido de: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/1783/RE_PSICOLOGIA ESTRATEGI.APRENDIZAJE MOTIV.ESTRES.ACADEMICO.ALUMNOS_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- American Psychological Association (APA). (2012). *El estrés es un problema de salud en los Estados Unidos*. Obtenido de: <https://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-problema.aspx>
- Barraza, A. (2019). *El estrés estudiantil en los alumnos de odontología. Revista Mexicana de Estomatología, 12–26*. Obtenido de https://pure.udem.edu.mx/ws/portalfiles/portal/15077291/articluo_estres_academico.pdf
- Barraza, A. (2015). *Apoyo socio-escolar percibido y su relación con el estrés estudiantil en los alumnos de licenciatura. Revista Electrónica de Psicología Iztacala*.
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés estudiantil. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9(3), 110–129*. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Barraza, A. (2007). *Propiedades psicométricas del inventario SISCO de estrés estudiantil. Psicología Científica*. Obtenido de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
- Barraza, A. (2008). *El estrés estudiantil en los alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. Avances En Psicología Latinoamericana*. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>

- Barraza, A. (2014). *Estresores académicos y su relación con seis indicadores cuantitativos de la red de apoyo social*. *Boletín de Psicología*. Obtenido de: <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N111-3.pdf>
- Barraza, A. (2019). *Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés estudiantil. Segunda versión de 21 ítems*. Brooks ECORFAN. Obtenido de: https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barraza, A., y Silerio, J. (2007). *El estrés estudiantil en los alumnos de educación media superior: un estudio comparativo*. Universidad Pedagógica de Durango, Obtenido de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>
- Bedoya, S., Perea, M., & Ormeño, R. (2006). *Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés estudiantil en los alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología*. Ediciones Morata.
- Berrío, M. (2022). *Estrés estudiantil*. *Revista de Psicología*. Fondo editorial Renacer. Obtenido de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Bertalanffy, K. (1968). *Teoría general de los sistemas*. (F. de C. E. S.A., Ed.), *General System Theory; Foundations, Development, applications*. México D.F.: George Braziller, Nueva York. <https://doi.org/10.1016/j.pan.2012.03.031>
- Blásquez, O., Boira, B., & López, S. (2011). *Estrés y otros factores psicológicos asociados en los alumnos de fisioterapia*. *Dialnet Métricas*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documento/ARTREV/3410810>
- Boullosa, L. (2013). *Estrés estudiantil y afrontamiento en un grupo de alumnos de una universidad privada de Lima*. (Tesis de Licenciatura. Pontificia

Universidad Católica del Perú). Obtenido de:
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4880>

Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, G. (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en los alumnos de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos*. *Revista de Educación Y Desarrollo*, 7, 77–82. <https://doi.org/10.1016/j.bcp.2010.06.002>

Chávez, J. (2022, 13 de julio). *Estilos de vida Pos pandemia*. *El Comercio*, 13

Chiecher, B. (2020). *Consecuencias del estrés en los alumnos (Tesis de Maestría, Universidad del Centro del Perú)*. Obtenido de:
<https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/10319>

Díaz, J. (2020). *Estrategias para reducir el estrés en el nivel superior de educación*. Editorial de la Universidad César Vallejo.

Escobar, R. (2022). *Manejo del estrés estudiantil; revisión crítica*. *Revista Atlante*. Obtenido de:
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

González, T. (2020). *Estrés estudiantil y estrategias para reducir el estrés en los alumnos de 1° y quinto año de nivel secundario de una institución educativa estatal de Lima Este, 2019. (Tesis de Licenciatura. Universidad Peruana Unión)*. Obtenido de:
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UEPU_266f0646a6649fa5224ef1af4456b131

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5th ed.). Editorial de la McGraw Hill.

Jabel Ramírez, C. (2017). *Estandarización del inventario de estrés estudiantil SISCO en los alumnos de dos universidades de Villa el Salvador. (Tesis de Maestría. Universidad Autónoma del Perú)*. Obtenido de:
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/417>

Lazarus, R. (2000). *Afrontamiento del Estrés y las emociones: su manejo e implicaciones en nuestra Salud*, (Tercera Edición). Editorial Javeriana

- Macao, H. (2020). *Estrés estudiantil: causas y consecuencias*. (2da edición) *Revista Multime*.
- Monje, C. (2015). *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa*. *Editorial de la Universidad Surcolombiana*.17(2), 185–196. Obtenido de: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/411>
- Quispe, R. (2021). *Consecuencias del estrés en la vida de un estudiante*. *Ediciones Nuevo Mundo*.
- Román, C., y Hernández, Y. (2011). *El estrés estudiantil: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación*. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1–14. Obtenido de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023>
- Rosi, B. (2021). *Estrés estudiantil un abordaje sistémico en la Universidad del Altiplano (Tesis de Licenciatura. Universidad del Altiplano)*.
- Selye, H. (1982). *Etapas de estrés y estresores emocionales*. Editorial Nuevo Mundo.
- Sierra, M. (2020). *Una revisión de la influencia del estrés estudiantil en los diferentes niveles educativos. (Tesis de Maestría. Universidad Nacional de Ucayali)*
- Trujillo, J. (2023, 5 de abril). *La Salud Mental en Huánuco*. *Diario Ahora*, p.7
- Vega, C., Villagrán, M., Nava, C., & Soria, R. (2013). *Estrategias para reducir el estrés, estrés y alteración psicológica en niños*. *Alternativas En Psicología*. Editorial Manual Moderno. Obtenido de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v17n28/n28a08.pdf>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Ortiz Ramos, S. (2024). *Estrés académico en estudiantes del 5° grado de secundaria de la Institución Educativa “Marino Adrian Meza Rosales”, Huánuco-2023* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTRÉS ACADEMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “MARINO ADRIAN MEZA ROSALES”, HUÁNUCO-2023

Problema General y Específicos	Objetivo General y Específicos	Hipótesis General y Específicos	Variables e Indicadores	Tipo de Investigación	Población y Muestra de Estudio	Técnica e Instrumentos
Problema general	Objetivo general	Hipótesis General	Variable única	Enfoque	Población	Técnica:
¿Cuál es el grado de estrés académico presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023?	Determinar cuál es el grado de estrés académico presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023	Hi: Existen niveles altos de Estrés estudiantil presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023 H0: No existe niveles altos de Estrés estudiantil	Estrés estudiantil Dimensiones: Percepción de estresores Reacción ante al Estrés	Enfoque cuantitativo Alcance o nivel Nivel descriptivo básico Diseño	La población está conformada por 140 alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023 Muestra	Psicométrica Instrumento: Inventario SISCO EA de Estrés estudiantil, Validado en la ciudad de Huánuco por 03 expertos

Meza Rosales” en Huánuco-2023?	Meza Rosales” en Huánuco-2023	H0₁: No existen niveles elevados de Percepción de estresores
¿Cuál es el grado de las estrategias para reducir el estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023?	Identificar cuál es el grado de las estrategias para reducir el estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023	Hi₂: Existen niveles elevados de Reacción ante al Estrés presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” en Huánuco-2023

H0₂: No existen niveles elevados de **Reacción ante al Estrés** presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. "Marino Adrián Meza Rosales" en Huánuco-2023

Hi₃: Existen niveles bajos de **Estrategias para reducir el estrés** presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. "Marino Adrián Meza Rosales" en Huánuco-2023

H0₃: No existen niveles bajos de **Estrategias para reducir el estrés** presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la I.E. "Marino Adrián Meza Rosales" en Huánuco-2023

ANEXO 2

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Le detenidamente las preguntas y conteste colocando una "X" en donde corresponda.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?					
<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	Si seleccionó "NO" el cuestionario se da por concluido. Si seleccionó "SI", continúe con la siguiente pregunta.			
2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.					
1	2	3	4	5	
3. Señala con qué frecuencia te afectaron las siguientes situaciones:					
	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estabas preocupado o nervioso.					
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaldo)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores académicas					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
5. Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.					
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones, asistencia a cultos)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

ANEXO 3

AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN



“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”
I.E.A. “MARINO ADRIAN MEZA
ROSALES”

Huánuco ,20 de julio del 2023

SEÑORA:

Sandra Ortiz Ramos

Le reitero un cordial saludo y a su vez ,visto el oficio presentado, la misma que solicita la autorización para la aplicación de instrumento de su trabajo de investigación titulado “ ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “MARINO ADRIÁN MEZA ROSALES”, HUÁNUCO-2023 , Es grato

Informarle que **TIENE LA AUTORIZACIÓN** , para la ejecución de su trabajo de investigación.

Se expide el presente documento a solicitud del interesado , para fines que estime conveniente.

Atentamente.



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"



Huánuco, 12 de Julio del 2023.

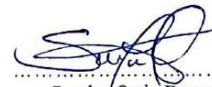
OFICIO N° 01 -2023- UDH/FAC-CS-PSIC.

Señor(a) : Directora de la I.E.A Marino Adrián Meza Rosales.
Asunto : Autorización para ejecutar mi proyecto de investigación, SISCO de estrés académico, por motivo que se indica.

Es grato dirigirme a Ud., con la finalidad de solicitarle autorización para ejecutar el proyecto de investigación Titulada estrés académico en estudiantes del 5° grado de secundaria de la institución educativa "Marino Adrián Meza Rosales", Huanuco-2023., por ser requisito para la sustentación de tesis posterior el grado de titulación de licenciada en ciencias de la salud – psicología, objetivo que deseo alcanzar, ello con previo coordinación para el día y fecha.

Es propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y deferente estima personal.

Dios Guarde a Ud.


Sandra Ortiz Ramos
71936152



ANEXO 4
CONSENTIMIENTO INFORMADO
CONSENTIMIENTO INFORMADO

ESTRÉS ACADEMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA “MARINO ADRIAN MEZA ROSALES”, HUANUCO - 2023

Investigadora: Sandra, ORTIZ RAMOS

Apreciado padre de familia del quinto año de nivel secundario de la I.E. “Marino Adrián Meza Rosales” de la ciudad de Huánuco; soy una estudiante de la Facultad de Ciencias de la Salud del Programa Académico Profesional de Psicología en la Universidad de Huánuco, estoy desarrollando un Proyecto de Investigación para la obtención del título de licenciada en Psicología.

De acuerdo con las normas éticas, solicitamos su valioso consentimiento para la participación de su menor hijo en nuestro estudio de investigación, motivo por el cual solicito muy cordialmente que desarrolle El Inventario SISCO EA de Estrés estudiantil, en forma anónima en un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos.

Informando que el objetivo del desarrollo de dicha prueba psicométrica es obtener información de manera anónima de cómo se encuentran en la actualidad sus niveles de Estrés estudiantil de su menor hijo, manifestándole expresamente que los resultados obtenidos **se mantendrán en estricta reserva y confidencialidad**, comunicándole, además, que dicha información será utilizada exclusivamente para fines del estudio de investigación que estoy ejecutando.

En señal de aceptación y conformidad solicito tenga a bien firmar el presente consentimiento informado.

Nombres y apellidos
Firma

ANEXO 5 FOTOGRAFIAS



