

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



TESIS

“Estrés académico en estudiantes del 5° grado de secundaria de la I.E “Héroes de Jactay”, Huánuco - 2023”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR: Toribio Condezo, Angel Anibal

ASESORA: Diestro Caloretti, Karina Vanessa

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 licenciado en psicología

Código del Programa: P05

Tipo de Financiamiento:

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

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 45236132

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 25769441

Grado/Título: Maestra en administración de la educación

Código ORCID: 0000-0002-0497-1889

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	Cornejo Cervantes, Cyndi Melissa	Maestra en administración de la educación	43665542	0000-0001-6724-1915
3	Tarazona Soto, Aida Margarita	Maestro en educación, mención en investigación e innovación pedagógica	22515643	0000-0001-5713-6126

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 16:30 P.M horas del día 17 del mes de setiembre 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:

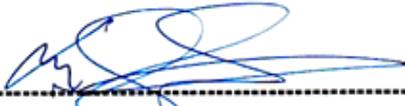
- MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA **PRESIDENTE**
- MG. CYNDI MELISSA CORNEJO CERVANTES VDA. DE HURTADO **SECRETARIA**
- MG. AIDA MARGARITA TARAZONA SOTO **VOCAL**
- MG. JULITA DEL PILAR FERNANDEZ DAVILA ALFARO **(JURADO ACCESITARIO)**
- **ASESOR DE TESIS. MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI.**

Nombrados mediante Resolución N° 2255-2024-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. "ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DEL 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E "HÉROES DE JACTAY", HUANUCO – 2023"; Presentado por el Bachiller en Psicología, Sr. TORIBIO CONDEZO, ANGEL ANIBAL, para optar el Título Profesional de **LICENCIADO 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) aprobada por unanimidad con el calificativo cuantitativo de 15 y cualitativo de bueno.

Siendo las, 17:27 p.m. Horas del día 17 del mes de setiembre 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. CYNDI MELISSA CORNEJO CERVANTES VDA. DE HURTADO
 Orcid.org/0000-0001-6724-1915 DNI - 43665542
SECRETARIA



MG. AIDA MARGARITA TARAZONA SOTO
 Orcid.org/0000-0001-5713-6126 DNI - 22515643
VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: ÁNGEL ANÍBAL TORIBIO CONDEZO, de la investigación titulada “Estrés académico en estudiantes del 5° grado de secundaria de la I.E “Héroes de Jactay”, Huánuco - 2023”, con asesora KARINA VANESSA DIESTRO CAROLETTI, designada mediante documento: RESOLUCIÓN N° 2414-2023-D-FCS-UDH del P.A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 22 % 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, 25 de julio 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

1. TORIBIO CONDEZO, Ángel Aníbal.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

22%

INDICE DE SIMILITUD

22%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	12%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
5	issuu.com Fuente de Internet	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

Dedico esta tesis primordialmente a Dios, quien me dio las fuerzas necesarias para lograr esta meta profesional. Gracias a mis padres por su cariño y motivación. También me gustaría agradecer a mis hermanos por su apoyo moral a lo largo del desarrollo del trabajo de investigación.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por todo en mi vida. Lo bueno y lo malo. Algunas fueron bendiciones y otras fueron lecciones. Gracias Dios por todo lo que tengo.

Gracias a mis queridos padres, por su apoyo incondicional, me siento un hijo bendecido al tener unos padres tan buenos que siempre han tenido puesta su esperanza en verme realizado todo un profesional.

A los docentes psicólogos por su generosidad de compartir sus conocimientos, ser guía y ejemplo a seguir.

A la I. E. "HÉROES DE JACTAY", a la directora, a la plana administrativa, a la plana docente por permitirme realizar mi proyecto.

Y a todos los individuos que fueron parte del mi proceso de desarrollo académico y profesional.

Esto no hubiera sido posible sin su participación. Este estudio es el resultado de innumerables acontecimientos.

Infinitas gracias a ustedes y, sin duda, a Dios por ponerlos en mi camino.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN.....	XI
CAPÍTULO I.....	13
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.2.1. PROBLEMA GENERAL.....	15
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	15
1.3. OBJETIVOS.....	16
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	16
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	16
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	17
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	17
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	18
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
CAPÍTULO II.....	20
MARCO TEÓRICO.....	20
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	20
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....	22
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	26
2.2. BASES TEÓRICAS.....	29
2.2.1. DEFINICIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO.....	29
2.2.2. ETAPAS DEL ESTRÉS.....	31

2.2.3. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS	31
2.2.4. CAUSAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO	32
2.2.5. LOS INDICADORES O SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO.....	33
2.2.6. DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO.....	34
2.2.7. MODELOS TEÓRICOS DEL ESTRÉS.....	35
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES.....	40
2.4. HIPÓTESIS	41
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL.....	41
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	41
2.5. VARIABLE ÚNICA.....	42
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE	42
CAPÍTULO III	44
METODOLOGÍA	44
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	44
3.1.1. ENFOQUE	44
3.1.2. NIVEL	44
3.1.3. DISEÑO	44
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	45
3.2.1. POBLACIÓN.....	45
3.2.2. MUESTRA	45
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	47
3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	47
3.3.2. PARA LA PRESENTACIÓN DE DATOS	49
3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	50
3.4. ASPECTOS ÉTICOS	50
CAPÍTULO IV.....	51
RESULTADOS.....	51
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	51
4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS ..	55
CAPÍTULO V.....	56
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	56
CONCLUSIONES	58

RECOMENDACIONES.....	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	60
ANEXOS.....	64

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Niveles de Estrés Académico presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023.....	51
Tabla 2 Niveles de Percepción de estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023.....	52
Tabla 3 Niveles de Reacción ante el estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023.....	53
Tabla 4 Niveles de Estrategias para afrontar el estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023	54

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Niveles de Estrés Académico presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023.....	51
Figura 2 Niveles de Percepción de estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023.....	52
Figura 3 Niveles de Reacción ante el estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023.....	53
Figura 4 Niveles de Estrategias para afrontar el estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023	54

RESUMEN

Objetivo: Determinar cuáles son los niveles del Estrés Académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E “Héroes de Jactay”, Huánuco – 2023.

Metodología: Enfoque cuantitativo, alcance o nivel descriptivo y diseño no experimental transversal.

Instrumento: Inventario SISCO de Estrés Académico.

Muestra: 60 alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E “Héroes de Jactay”, Huánuco.

Resultado: EL 46,67% presentó un Nivel Alto de Estrés Académico, el 28,33% un Nivel Medio y el 25% un Nivel Bajo.

Conclusión: Se evidenció que los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E “Héroes de Jactay” de Huánuco, presentaron un Alto nivel de Estrés Académico.

Palabras claves: estrés, estrés académico, percepción de estrés, reacción ante el estrés, estrategias para afrontar el estrés.

ABSTRACT

Objective: To determine the levels of Academic Stress in fifth grade high school students of the I.E “Héroes de Jactay”, Huánuco – 2023.

Methodology: Qualitative approach, descriptive level and non-experimental cross-sectional design.

Instrument: SISCO Inventory of Academic Stress.

Sample: 60 students of the 5th grade of secondary education of the I.E “Heroes of Jactay” of Huánuco.

Result: 46.67% presented a High Level of Academic Stress, 28.33% a Medium Level and 25% a Low Level.

Conclusion: It is evident that the students of the 5th grade of secondary studies of the I.E “Héroes de Jactay” of Huánuco present a High Level of Academic Stress.

Keywords: stress, academic stress, stress perception, stress response, coping strategies

INTRODUCCIÓN

La vida de los alumnos está constantemente bajo estrés y, si no se maneja adecuadamente, esta situación puede generar ansiedad en los alumnos. Durante el periodo académico, los alumnos tienen que afrontar cambios importantes que pueden considerarse estresantes, por lo que tienen que encontrar estrategias para afrontar el estrés.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que la definición de salud, no es sólo la ausencia de enfermedades, sino también es el estado de bienestar completo, es decir bienestar mental, social y físico. Además, señala que el estrés puede afectar negativamente a la salud física y mental. Para los alumnos, esto se traduce en un bajo rendimiento académico, ya que tienen que trabajar duro para cumplir sus metas y compromisos, así como lidiar con su propio estrés.

El informe actual se estructura de la siguiente manera:

En el primer capítulo, titulado "Planteamiento del problema", se detalla la descripción y formulación del problema, los objetivos, la justificación, las limitaciones y la viabilidad.

En el segundo capítulo, conocido como "Marco Teórico", se examinan los antecedentes a nivel internacional, nacional y regional; se presentan las bases teóricas, las hipótesis, las variables y la operacionalización de las mismas.

El tercer capítulo, titulado Metodología de la Investigación, explica el tipo de investigación, enfoque, nivel y diseño del estudio, así como la población y muestra, los métodos y herramientas utilizados.

El cuarto capítulo, "Resultados", abarca el análisis y la interpretación de los resultados y los datos obtenidos de las variables de estudio, así como la verificación de las hipótesis.

El quinto capítulo, “Discusión de resultados”, compara los resultados obtenidos. Por último, se presentan las conclusiones y recomendaciones tras la obtención de los resultados del estudio.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Hoy en día, los cambios en la sociedad influyen en la calidad de vida de los individuos en los contextos sociales y educativos, sin embargo, por más que existan todos estos cambios, nuestros cuerpos muchas veces responden de la misma manera, teniendo que afrontar situaciones cotidianas en nombre del estrés, reacción que en ocasiones parece exceder sus recursos personales y, si el estrés se prolonga durante mucho tiempo, puede provocar diversas enfermedades psicofisiológicas, cardiovasculares, sexuales, respiratorias, gastrointestinales y dermatológicas (Escobar, E. et al., 2018). Las estadísticas muestran que uno de cada cuatro individuos tiene problemas graves relacionados con el estrés, y alrededor del 50% están relacionados con problemas de salud mental (Berrio, N., 2017).

Recientemente, la existencia de una nueva pandemia global ha cambiado la forma en que vivimos, y la educación escolar ha sido uno de los sectores más afectados. Como resultado, la pandemia de Covid-19 obligó a los centros escolares a posponer la apertura de clases permanentes y reemplazarlas por clases puramente virtuales (La República 2020). Este hecho parece confirmar lo que mencionaron (Chicher, Donolo y Rinaudo, 2005) cuando enfatizaron la importancia de enseñar a los alumnos nuevos métodos de aprendizaje, especialmente el uso de la tecnología, para no causar tensiones y/u otros problemas que afecten su salud mental.

Según Sierra et al., (2020), los alumnos en la actualidad experimentan síntomas de estrés y ansiedad, condición que perjudica la calidad de sus vidas, alterando el bienestar de los individuos en todos los niveles, y especialmente de los alumnos a los que cambiaron de la enseñanza presencial a los entornos virtuales de aprendizaje. Se entiende que esto resultó estresante en el aprendizaje, provocando ansiedad, hiperactividad en los alumnos, tristeza, desgano, ansiedad, dificultad para concentrarse y

problemas con la irritabilidad, olvidos y memoria en los alumnos, una condición que puede afectar su proceso de aprendizaje en la escuela.

En la ciudad colombiana de Antioquia, Díaz (2020) efectuó un estudio cualitativo titulado “Estrés académicos en alumnos de 10° y 11° grado de instituciones educativas de Antioquia”. Las investigaciones muestran que las actividades que realizan los adolescentes para lograr sus objetivos académicos suelen ir acompañadas de un sentimiento desagradable llamado estrés académico. A veces los alumnos ven las actividades escolares como una fuente de estrés. De manera similar, se cree que la sobrecarga de tareas y la mala gestión del tiempo son factores importantes del estrés escolar, y estos factores están estrechamente relacionados con la falta de motivación para aprender. Por el contrario, se ha descubierto que los factores estresantes psicosociales, como las expectativas de los padres, ejercen una presión significativa sobre los alumnos, lo que perjudica directamente su rendimiento académico.

En una investigación llevada a cabo en el departamento de Puno, Quispe, C. (2019) analizó los niveles de estrés académico en alumnos de 4to y 5to año de estudios secundarios en una escuela pública. Se descubrió que el 72% de los alumnos experimentaban un alto nivel de estrés, mientras que el 28% mostraba un nivel bajo. Además, se encontró que el 33% de los alumnos tenía trastornos del sueño, como insomnio y pesadillas; el 27% experimentaba fatiga crónica, y el 44% reportaba dolores de cabeza y migrañas. Asimismo, un 37% sufría de dolor de estómago o abdominal, y el 32% admitió morderse las uñas. Respecto al tiempo limitado para completar las tareas escolares, el 34% de los alumnos indicó que siempre se veían presionados por ello.

En octubre de 2020, en la plataforma digital única del estado de Perú, el gobierno regional de Huánuco lanzó un mensaje sobre la importancia de la salud y el bienestar mental como prioridad global. En este contexto, la Estrategia Sanitaria Nacional de Salud Mental y Cultura de Paz y la Dirección Regional de Salud Huánuco han brindado atención en salud mental a más de mil huanuqueños afectados por el Covid-19. Se encontró que los síntomas

psicológicos y la necesidad de tratamiento farmacológico aumentaron durante el período de cuarentena. De esta manera, la Diresa ha apoyado a un total de 5.635 personas diagnosticadas con ansiedad, depresión, estrés y violencia doméstica en toda la región de Huánuco. Destaca que el aprendizaje en línea o a distancia también es estresante para los alumnos, ya que alrededor de 70 de cada 100 alumnos experimentan problemas de depresión, ansiedad y estrés.

Los alumnos de distintos niveles educativos experimentan situaciones personales y sociales que pueden causarles estrés, lo cual a su vez puede resultar en repeticiones de año, ausentismo y reacciones psicológicas, entre otras manifestaciones físicas y emocionales. La Institución Educativa "Héroes de Jactay" en Huánuco tiene una gran cantidad de alumnos de diversos trasfondos sociales, quienes ahora están regresando a clases presenciales tras haber enfrentado desafíos debido al confinamiento por la COVID-19. Esta es la razón por la que es importante investigar los niveles de estrés académico en los alumnos de quinto grado de estudios secundarios de la I.E Héroes de Jactay. Por lo tanto, se plantearon las siguientes preguntas:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuáles son los niveles del estrés académico presentados en los estudiantes del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. "Héroes de Jactay" de Huánuco - 2023?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es el nivel de la **percepción de estrés** presentados en los estudiantes del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. "Héroes de Jactay" de Huánuco - 2023?
- ¿Cuál es el nivel de la **reacción ante el estrés** presentados en los estudiantes del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. "Héroes de Jactay" de Huánuco - 2023?

- ¿Cuál es el nivel de las **estrategias para afrontar el estrés** presentados en los estudiantes del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco - 2023?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar cuáles son los niveles del Estrés Académico presentados en los estudiantes del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco - 2023

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Especificar cuál es el nivel de la **percepción de estrés** presentados en los estudiantes del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco - 2023
- Detallar cuál es el nivel de la **reacción ante el estrés** presentados en los estudiantes del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco - 2023
- Identificar cuál es el nivel de las **estrategias para afrontar el estrés** presentados en los estudiantes del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco - 2023

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Este estudio se llevó a cabo en el campo de la psicología educativa y una vez finalizado puede considerarse una fuente de conocimiento teórico para la dirección de administración educativa local en Huánuco, la junta directiva de la institución educativa "Héroes del Jactay" de la ciudad de Huánuco, así como para los alumnos y profesionales de psicología interesados en recolectar información específica sobre los niveles de estrés académico de alumnos de estudios secundarios de la región central del Perú.

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Desde tiempos antiguos, el estrés ha sido investigado en diversas ramas de la medicina y la biología, las cuales enfatizan la importancia de las reacciones orgánicas, considerando el estrés como originado en una persona. Asimismo, el término “estrés” ha sido utilizado anteriormente para referirse a distintas realidades, distintos contextos sociales, incluido el contexto educativo y su impacto en el aprendizaje de los alumnos. (González, E., 2016)

Al buscar información científica sobre nuestras investigaciones a partir de una variedad de bases teóricas, se podrá notar la presencia de información específica científica y relevancia en los bancos de información y otros repositorios entre universidades privadas y públicas de nuestro país. De igual forma, existen investigaciones realizadas a nivel nacional e internacional, y existen constructos teóricos como la teoría denominada modelo cognitivo de sistemas desarrollada por Barraza (2006) específicamente para apoyar el estrés en el aprendizaje, explicando claramente el impacto del estrés en el sector educativo; los cuales brindaron el apoyo necesario en el diseño e implementación de este trabajo de investigación.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Basándonos en los fundamentos teóricos identificados para guiar el desarrollo de este estudio, podemos afirmar que la información recolectada podría ser útil en futuros proyectos de investigación relacionados con el tema del estrés académico en los alumnos. Asimismo, se considera que una vez completado el estudio, este servirá como punto de partida para implementar actividades preventivas y promocionales, así como para llevar a cabo talleres que ayuden a identificar y abordar de manera integral el estrés en los alumnos de la Institución Educativa "Héroes de Jactay" en Huánuco. Estos resultados, si se consideran pertinentes, podrían extrapolarse a alumnos de otras instituciones educativas que ofrecen estudios secundarios en nuestra

ciudad, lo que podría respaldar la implementación de talleres de formación sobre mejores estrategias para manejar el estrés y, de esta manera, mejorar la interacción entre docentes y alumnos, con el objetivo de alcanzar un proceso de aprendizaje óptimo.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Con el propósito de llevar a cabo una medición psicométrica de manera objetiva y siguiendo las normas de rigurosidad científica, se empleará un instrumento psicométrico en la recolección de datos cuantitativos para evaluar el constructo del estrés académico en los alumnos de la Institución Educativa "Héroes de Jactay" en Huánuco, nivel secundaria turno tarde. Este instrumento posee un alto grado de confiabilidad y validez, lo cual lo hace óptimo para el estudio en cuestión. Ha sido validado específicamente por tres especialistas en la ciudad de Huánuco, utilizando el siguiente instrumento:

- Inventario SISCO del estrés Académico formulado por Moisés Barraza en el año 2007.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

- La inasistencia, por el ausentismo de los alumnos; dificulta la aplicación del instrumento psicométrico.
- Las inasistencias por motivos de que los alumnos, trabajan porque no cuentan con el apoyo económico de sus padres.
- Alumnos que no quieran apoyar en el proyecto.
- La falta de acceso al asesoramiento de profesionales especialistas en la investigación científica, especialmente en el tipo de metodología cuantitativo a nivel universitario.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Este estudio demuestra su valor científico en el sentido de que existen suficientes fuentes de información y marcos teóricos que lo respaldan, así como la existencia de investigaciones previas sobre estrés en alumnos de estudios secundarios realizadas a nivel internacional y nacional. Así como la

publicación de múltiples revistas y trabajos científicos en los repositorios de universidades privadas y públicas.

Asimismo, la implementación de este estudio brindará información relevante a alumnos, docentes y padres de familia de la institución educativa “Héroes de Jactay” del departamento de Huánuco, así como para la administración educativa local UGEL Huánuco. El objetivo será implementar y mejorar estrategias para ayudar a identificar y manejar el estrés estudiantil, lo que conducirá a un ambiente armonioso en el aula, un mejor rendimiento estudiantil y una mejor calidad de vida. Además, desde el punto de vista económico, la realización de investigaciones es totalmente posible con los fondos propios del autor.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

BERRIOS, María; MARTOS, Rafael (2020) en su investigación titulada “Influencia del Género en las Relaciones entre Inteligencia Emocional, Estrés Académico y Satisfacción de los Alumnos”. El propósito del estudio fue examinar la influencia del género en la relación entre la inteligencia emocional, el estrés académico y la satisfacción con la vida. Allí participaron 333 alumnos. Dónde se les aplicó la prueba del Inventario de Estrés Académico SISCO. Fue un estudio de diseño correlacional. Los investigadores llegaron a las siguientes conclusiones:

- Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas por género en todos los aspectos de la IE, siendo dos de ellos el agotamiento y la satisfacción con la vida. Sin embargo, el sexo femenino demostró una mejor capacidad para percibir, absorber y regular sus emociones, lo que lleva a un mayor agotamiento emocional y una menor satisfacción con la vida.
- La relación entre la IE y el estrés académico muestra niveles más altos de IE, menor estrés académico y mayor satisfacción con la vida. Sin embargo, esta relación está influenciada por el género: es decir, el posible efecto protector de la inteligencia emocional contra el estrés académico es más fuerte en el sexo femenino, aunque a pesar de esto, los sentimientos de satisfacción con la vida en el sexo masculino son más fuertes.
- La IE se considera un recurso personal que da más protección al sexo femenino que al sexo masculino ante el estrés académico y aumenta la satisfacción con la vida más en el sexo masculino mucho más que en el sexo femenino.

Según Leonel Jaramillo Villanueva (2022), jefe del departamento de salud mental del hospital infantil del Centro Médico Nacional Siglo XXI del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), se ha observado que la atención en las escuelas en casos de estrés y ansiedad en los adolescentes aumentan constantemente. Es común en las consultas clínicas y no se limita únicamente a la pandemia, ya que el regreso a clases también es un problema.

- Entre los síntomas emocionales, el más común es el miedo a enfermarse o el miedo a contagiar a familiares. La ansiedad social, el miedo a la responsabilidad y a la separación de los padres, se llama ansiedad por separación. A esto se le puede sumar irritabilidad y tristeza.
- A nivel conductual, vemos conductas de evitación cuando los adolescentes intentan evitar ir a la escuela o aumentan el nivel de confrontación en clase con compañeros y profesores. Los síntomas físicos pueden incluir dolores de cabeza o de estómago; mareos, falta de sueño y tensión muscular.

GONZÁLEZ VELASQUEZ, L. (2020) mencionó que el estrés académico en alumnos universitarios relacionado con el Covid-19 está reduciendo la motivación y el rendimiento académico junto con una mayor ansiedad y mayores dificultades en las familias, especialmente para alumnos de universidades públicas de bajos recursos en el sur de México. Ha vuelto a estallar un debate en la comunidad académica sobre el impacto de la epidemia en la salud mental de alumnos y profesores, así como sobre los desafíos que enfrentará la educación superior en el futuro.

De igual forma, Mancilla (2021) en su tesis titulada “Características del estrés académico durante la pandemia COVID-19 en alumnos del programa de formación continua docente de la Institución de Educación Normal Superior Juan Ladrillos del Condado de Buenaventura, 2021” tuvo como objetivo evaluar las características del estrés académico

vivido durante la pandemia Covid-19 en un grupo de alumnos que participaban de un programa de educación complementaria.

- Se encontró que los alumnos reportaron estrés académico, aunque las mayores causas del estrés fueron el tiempo limitado para completar las tareas del curso y la sobrecarga de tareas, así como otras responsabilidades escolares, incluso si el estudiante muestra pocos síntomas mientras experimenta estrés y posee un uso efectivo de estrategias ante este mismo. Por ello, es importante recordar que los niveles de estrés académico han aumentado significativamente durante la crisis sanitaria del coronavirus, así como los cambios en las dinámicas familiares y sociales en todo el mundo. Es importante señalar que hay muy pocas investigaciones sobre este tema, por lo que investigarlo es importante.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Así mismo menciona TUTTAY, Fiama (2020) su tesis titulada “Hábitos Alimenticios y Estrés Académico en Alumnos Universitarios de Lima”. Tuvo como objetivo identificar la relación entre los hábitos alimenticios y el estrés académico en alumnos universitarios. Se trabajó con una población de 174 alumnos, y se realizó una investigación del tipo Correlacional. La investigación pudo concluir que:

- Los resultados de este estudio mostraron una correlación débil entre algunas áreas de estrés académico y hábitos alimentarios. Por tanto, es razonable abordar la salud de los alumnos, teniendo en cuenta sus conductas alimentarias y la posibilidad de cambiarlas en situaciones estresantes en el período universitario.
- Se encontró una asociación pequeña e inversa entre los hábitos alimentarios, el consumo de frutas y/o verduras y los síntomas psicológicos. Lo anterior puede sugerir que los alumnos que experimentan síntomas psicológicos cuando se exponen a situaciones estresantes pueden limitar su ingesta de alimentos

saludables como frutas y verduras, por lo que su conducta alimentaria empeora.

- Se descubrió que el 40% de los jóvenes con estrés y ansiedad aumentan su consumo de alimentos ricos en energía, además de porciones más grandes, lo que puede ponerlos en riesgo de tener sobrepeso.

En su estudio titulado "Estrés académico en alumnos de psicología en aislamiento social: un estudio comparativo según sexo, edad, ciclo y condición laboral", CATERIANO, Margeory (2020) se propuso determinar si existen disparidades significativas en los niveles de estrés académico entre los alumnos de psicología durante el período de aislamiento social. El estudio se basó en una población total de 1300 alumnos, de los cuales se seleccionó una muestra de 300 alumnos. Se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico y se trató de una investigación de tipo correlacional. Las conclusiones de la investigadora fueron las siguientes:

- En cuanto al objetivo general, no se observaron diferencias significativas en los niveles de estrés académico al comparar según sexo, edad, ciclo de estudio y condición laboral.
- Respecto al objetivo específico 1, se destacó que el nivel alto predominó con 85 alumnos del sexo femenino y 42 del sexo masculino, aunque se observó un puntaje de estrés académico más elevado en el sexo masculino a pesar de la disparidad en la cantidad de alumnos.
- En relación al objetivo específico 2, se encontró que los alumnos entre 16 y 20 años, y entre 23 y 25 años mostraron niveles altos y muy altos de estrés, mientras que aquellos entre 21 y 22 años, y entre 26 y 43 años presentaron niveles altos y promedio. Aunque hubo variaciones en los rangos de edad, los altos niveles se pueden atribuir no solo a factores académicos, sino también a

factores familiares, ambientales y emocionales según el contexto actual.

QUISPE, Haydee (2021) en su tesis titulada “Satisfacción Familiar y Estrés Académico en Alumnos de una Universidad Pública Ayacucho, 2021”. Tuvo como objetivo identificar la relación entre la satisfacción familiar y el estrés académico en los alumnos de la Universidad Estatal de Ayacucho durante el año 2021. Aquí se trabajó con un total de 2.000 participantes y la muestra fue de 320 individuos. Donde el investigador utilizó la prueba de estrés académico SISCO. Fue un tipo de estudio correlacional. El investigador llegó a la siguiente conclusión:

- En relación al objetivo general de establecer la correlación entre la satisfacción familiar y el estrés académico, se concluye que no hay una conexión entre las dos variables en los alumnos universitarios analizados. Esto sugiere que, en su mayoría, los alumnos de la muestra tienden a actuar de manera independiente, ya que sus padres residen en áreas rurales u otros departamentos en muchos casos.
- En cuanto al primer objetivo específico de determinar los niveles de satisfacción familiar en los alumnos, se observó que el 72.2% de los participantes, equivalente a 231 alumnos, presentan un nivel medio de satisfacción familiar. Esto indica que la mayoría de los participantes tienen una satisfacción familiar regular, lo que sugiere que asumen responsabilidades en el hogar y buscan resolver conflictos a través de la comunicación y la comprensión.
- En relación al segundo objetivo específico de identificar los niveles de estrés académico en los alumnos, se encontró que el 43.4% de los participantes, representado por 139 alumnos, tienen un nivel bajo de estrés académico. Esto confirma que la mayoría de los evaluados tienden a experimentar niveles bajos o promedio de estrés académico, lo que se refleja en su capacidad para superar

el agotamiento, demostrar resistencia y en ocasiones manejar el cansancio y el mal estado de ánimo.

En su investigación titulada "Inteligencia Emocional y Estrés Académico en los Alumnos de la Carrera Profesional de Contabilidad de la Universidad Nacional Autónoma de Chota 2020", CHIROQUE, Brenda y VÁSQUEZ, Flor (2020) se propusieron establecer la relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico en los alumnos de Contabilidad de la Universidad Nacional Autónoma de Chota. El estudio se basó en una población total de 300 alumnos, de los cuales se seleccionó una muestra de 169 alumnos. Se trató de una investigación de diseño correlacional. Las investigadoras llegaron a las siguientes conclusiones.

- No existe relación entre las variables de la investigación, lo que permite determinar el nivel de significancia, lo que permite concluir que la gestión emocional no es un factor que influya en la aparición de niveles de estrés académico profundo.
- De manera similar, se encontró que el nivel de Inteligencia Emocional es excepcionalmente alto, 100%, lo que significa que los alumnos pueden expresar sus emociones expresándolas con precisión tanto interna como externamente.
- En cuanto a la variable dependiente, se encontró que el 79,88% pertenecía a la categoría moderada, mostrando algunos síntomas de estrés en situaciones difíciles, planteando desafíos, muchas veces terminando en éxito, pero con el riesgo de exposición en cierta medida.

De igual manera, ERAZO, Alessandra y MEDINA, Christian (2020) llevaron a cabo un estudio titulado "Bienestar Psicológico y Estrés en Alumnos Universitarios; Una Revisión de la Literatura Científica de los Últimos Diez Años". Tuvo como objetivo establecer la relación entre el bienestar psicológico y el estrés académico en alumnos universitarios durante la última década. La investigación se basó en un total de 34

publicaciones y tuvo un diseño correlacional. Los investigadores llegaron a las siguientes conclusiones utilizando el instrumento SISCO.

- Se puede inferir que los estudios encontrados en diversas fuentes de información sobre el bienestar psicológico y el estrés académico en alumnos universitarios revelan ciertos patrones de comportamiento en la población estudiantil, lo cual influye en una de las variables, afectando o dificultando su desarrollo adecuado. Esto puede ilustrarse con ejemplos de causa y efecto.
- Tras analizar la literatura de la última década, se concluye que el bienestar psicológico y el estrés académico desempeñan un papel crucial en la vida universitaria. El progreso de cada estudiante se ve directamente impactado, lo que resulta en un aumento del estrés académico y una gestión deficiente del bienestar psicológico. Se destaca que un 56% de las investigaciones mencionan una relación significativa entre las dos variables expuestas.
- Es importante considerar que, en esta revisión sistemática, la única limitación encontrada se refiere a la escasez de material bibliográfico específico para esta tipología de estudio en particular. A pesar de que se encontró una cantidad considerable de tesis, artículos científicos o estudios sobre las variables, estos abordaban diversos contextos y no guardaban una correspondencia directa con el tema de investigación.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

CABRERA OBREGON, ESTEBAN. GERBACIO SOLORZANO, PATRICIA ZULEMA. ISIDRO ESPINOZA, YUDITH MONICA (2022) llevaron a cabo un estudio titulado "Factores estresores asociados al estrés académico en los internos de la Facultad de Enfermería, UNHEVAL – Huánuco, 2021". Su investigación se centró en los internos de la Facultad de Enfermería de la UNHEVAL, específicamente en aquellos matriculados en quinto año y que realizaron su internado

durante el año 2021, utilizando datos provenientes de los registros de matrícula de la institución y empleando el instrumento SISCO.

- Los resultados de la investigación permiten concluir que los factores de estrés y el estrés académico son fenómenos comunes en los alumnos de enfermería durante la práctica y conociendo la correlación entre ellos obtenemos un sistema. El número de correlación es 0.811. muestra un alto grado de asociación positiva entre las dos variables.

PALOMINO, Sergio; QUIROZ, Miguel (2021) en su estudio titulado “Estrés Académico, Funcionalidad Familiar y Nivel de Conocimiento de Bebidas Alcohólicas Asociados al Consumo de Alcohol en Alumnos de Cuarto al Sexto Año de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNHEVAL, Huánuco – 2021”. Tuvo como objetivo identificar la relación estadística entre el tipo de consumo de alcohol y la aparición de estrés en la escuela, en la vida familiar y el nivel de conocimiento sobre el alcohol en alumnos de cuarto y tercer año de la Escuela de Medicina Humana Profesional. Se contó con la participación de 135 alumnos y una muestra de 100 alumnos. Y se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO. El investigador llegó a la siguiente conclusión:

- El estrés académico se asoció con el consumo de alcohol en alumnos de cuarto y sexto año de la Facultad de Medicina de la UNHEVAL y se correlacionó significativamente. Se encontró que el 63,4% de los alumnos que beben alcohol tienen riesgo de sufrir estrés académico.
- El nivel de conocimiento sobre bebidas alcohólicas se relacionó con el tipo de consumo de alcohol entre los alumnos de medicina de 4to-6to año de la UNHEVAL y se encontró una relación significativa. Los resultados mostraron que el 94,6% de los alumnos que alguna vez bebieron alcohol tenían un nivel "excelente" o "bueno" de comprensión sobre los efectos nocivos del consumo de alcohol.

- El funcionamiento familiar no se relacionó con el tipo de consumo de alcohol entre los alumnos de 4º a 6º año de la Facultad de Medicina Humana del Trabajo de la UNHEVAL, ya que no se encontró relación significativa. El 50% de los alumnos con alto riesgo de consumo tienen algún grado de disfunción familiar y este no es un fenómeno significativo.

CABRERA, Esteban; GERBACIO, Patricia; ISIDRO, Yudith (2021) llevaron a cabo un estudio titulado "Factores Estresores Asociados al Estrés Académico en los Internos de la Facultad de Enfermería, UNHEVAL – Huánuco, 2021". El propósito principal fue identificar los factores estresores vinculados al estrés académico en los internos de la Facultad de Enfermería de la UNHEVAL. La investigación contó con la participación de 68 internos y se utilizó el test de inventario SISCO para evaluar el estrés académico. Se trató de un estudio de tipo correlacional y los investigadores llegaron a las siguientes conclusiones:

- Los resultados del estudio concluyeron que los estresores y el estrés académico ocurren con alta frecuencia en los alumnos de medicina en formación, y conociendo la correlación entre ellos, el coeficiente de correlación es de 0,811, lo que indica la existencia de una correlación positiva y un alto grado de asociación entre las dos variables.
- En cuanto al aspecto de baja competencia, se puede relacionar con el estrés académico que experimentan los alumnos durante sus prácticas, logrando un coeficiente de correlación de 0,743, lo que también indica un nivel alto de correlación positiva entre las dos variables.
- En cuanto al aspecto de exposición al sufrimiento ajeno, se puede relacionar con el estrés académico experimentado por los alumnos en prácticas, alcanzando un coeficiente de correlación de 0,739, mostrando así un fuerte vínculo altamente positivo entre las 2 variables.

Jon Ramírez Silvestre (2022) realizó un estudio titulado “Evaluación de los niveles de Estrés Académico en alumnos de quinto año de secundaria de la Gran Unidad Escolar Leoncio Prado de Huánuco”. En su investigación, empleó el Inventario SISCO de estrés académico y contó con una muestra de 60 alumnos del quinto año de estudios secundarios de la Gran Unidad Escolar De igual forma, los hallazgos del estudio mostraron que el estrés académico se presentó en un 46.67% en nivel alto, un 28.33% en nivel medio y un 25% en nivel bajo. Esto llevó a la deducción de que los alumnos del quinto año de estudios secundarios en la Gran Unidad Escolar Leoncio Prado de Huánuco exhiben un nivel significativo de estrés académico.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. DEFINICIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO

Desde la época antigua, el estrés se ha estudiado en muchas ramas de la medicina y la biología, que enfatizan la importancia de las reacciones orgánicas, considerando el estrés como originado en un individuo en sí mismo. El término “estrés” se ha utilizado anteriormente para describir muchas realidades distintas. Ya en el siglo XIX, Claude Bernard reconoció que las situaciones estresantes, es decir, los estímulos estresantes, son importantes para determinar el estrés. Sin embargo, ya entrado el siglo XX, Walter Cannon declaró que las más importantes eran las respuestas fisiológicas y conductuales. Sin embargo, el origen del término se remonta a 1936, cuando Hans Selye observó que los pacientes con diversas enfermedades presentaban a menudo síntomas de agotamiento, debilidad, anorexia, pérdida de peso y otros síntomas. (Escobar, E. et al. 2018)

Barraza, J. et al. (2019) señalan que el desarrollo humano en situaciones de estimulación estresante está relacionado con el entorno en el que vive. Por este motivo, los estresores se han dividido en distintas áreas en función. Según Águila et al. (2015) señaló, el estrés académico es un estado de tensión que se presenta en el ámbito de la educación,

es decir, las personas en la etapa educativa, ya sea en edad preescolar o universitaria, se encuentran con tensión, por eso se le denomina estrés en un ambiente académico. Señalan además que las necesidades y requisitos a los que se enfrenta un individuo están relacionados con su vida académica en una institución educativa. Lo cual puede aplicarse tanto a alumnos como a profesores.

Para Berrio y Mazo (2017), el estrés requiere que los individuos tengan un cierto nivel de adaptación debido a las demandas ambientales. Sin embargo, a pesar de estas afirmaciones, Holt y Dunn (2004) sostienen que el estrés varía de persona a persona, lo que dependerá de la interpretación que esa persona haga, ya que puede considerarse una situación estresante, una situación neutral u oportunidad.

Águila et al. (2015) agregaron que bajo condiciones de estrés académico los alumnos pasan por procesos cognitivo-afectivos en los que evalúan diversos factores ambientales y los clasifican como desencadenantes, es por ello que la reacción ante estos estímulos estresantes se evidencia en la expresión emocional precedente, como miedo, ansiedad, tristeza, enojo o satisfacción, alivio, confianza y otros. Es importante señalar que el malestar expresado por los alumnos puede causar una presión significativa en contextos académicos como la realización de exámenes, el rendimiento escolar y las relaciones con amigos y familiares.

Por lo tanto, la definición que utilizaremos en este estudio es propuesta por Barraza (2014), quien señaló que el estrés académico es un proceso sistemático, de naturaleza psicológica y adaptativa, en el que los alumnos comienzan a percibir los estímulos académicos como estresores. Esto crea un desequilibrio sistémico, que se evidencia en síntomas que obligan a los alumnos a tomar medidas para afrontar el estrés.

2.2.2. ETAPAS DEL ESTRÉS

Como indica Selye (1979, citado en Arcia, 2008), el síndrome general de adaptación se caracteriza por tres etapas diferenciadas:

Fase de alarma: Se desencadena una respuesta a un estímulo estresante, provocando que la persona utilice energía para afrontar la situación. Esto provoca cambios físicos y bioquímicos en la personalidad para ganar la energía necesaria para luchar o huir. Durante esta fase, se activa el eje hormonal hipotalámico-pituitario-suprarrenal, lo que provoca un aumento de la adrenalina, la glucosa, la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Además, la tensión muscular se produce a nivel digestivo. Esta reacción física se considera normal y necesaria para que un individuo responda a eventos peligrosos como la huida y el escape.

Línea de resistencia: la persona se encuentra en un estado de estrés por lo que se acumula en el cuerpo en una etapa temprana, dándole así al cuerpo la oportunidad de relajarse. En un intento por restablecer el equilibrio original secretado por la sangre, la adrenalina mantiene un estado constante de ansiedad, la aldosterona puede retener sodio eliminando el potasio, mientras aumenta el sodio, lo que provoca retención de agua y aumento de los latidos del corazón.

Fase de agotamiento: la persona tiene energía reducida para afrontar adecuadamente una situación estresante, dando lugar a un estrés crónico que se prolonga durante un periodo de tiempo. Los individuos se sienten débiles debido a los altos niveles de cortisol afectando el cerebro provocando daño, ansiedad, tristeza al realizar actividades, acelerando el proceso de envejecimiento, posiblemente conciliando el sueño y evitando situaciones estresantes.

2.2.3. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

De acuerdo con Berrio, N. (2017), dado que el tiempo es un factor importante, el estrés tiene los siguientes efectos en los humanos:

- Efectos inmediatos: se producen en los individuos en poco tiempo y se expresan en cambios en el comportamiento humano.
- Efectos mediatos: se producen, acompañados de efectos inmediatos y duraderos. Se expresan en enfermedades somáticas, dolencias, problemas de adicciones y falta de productividad.
- Efectos físicos del Estrés: cambian la estructura y función física humana, provocando trastornos del sueño, somnolencia, rascarse o morderse las uñas, calambres musculares, dolores de cabeza, migrañas, dolores musculares, gripe, taquicardia, etc.
- Efectos psicológicos del estrés: Es un comportamiento observable en los humanos y un proceso mental que involucra procesos internos e influencias de su entorno social y físico. Los cuales pueden incluir: ansiedad, tristeza, distonía, problemas de concentración y autocontrol, crítica, sentimiento de frustración.
- Efectos comportamentales del estrés: Es la forma en la que el ser humano consciente o inconscientemente comienza a actuar sobre su entorno, voluntaria o involuntariamente, pública o privadamente, según las circunstancias, que pueden ser: crear conflicto o discusión, aislamiento del grupo, aversión, mayor o menor apetito, dificultad para hablar, impulsividad, rechinar de los dientes.

2.2.4. CAUSAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Barraza (2005) señaló que las investigaciones sobre factores estresantes se dividen en dos categorías: aquellos relacionados con estresores generales (que involucran aspectos académicos) y los que se centran exclusivamente en los estresores académicos.

En cuanto a los Estresores Generales, se incluyen:

- Eventos como rupturas sentimentales, enfermedades propias o de familiares.
- Fallecimiento de un familiar, exámenes o pruebas.

- Cargas académicas excesivas, falta de comunicación entre compañeros, trabajo y estudios simultáneos.
- Acontecimientos cotidianos, estado emocional, salud individual, clima familiar y tareas académicas.
- Temas académicos, ambiente familiar negativo y ansiedad por el futuro.
- Problemas educativos, pérdidas afectivas, problemas personales y familiares.

Estresores Académicos:

- Escasez de tiempo para completar las tareas académicas.
- Sobrecarga de trabajos en términos de tareas o proyectos.
- Realización de exámenes.
- Presentación de trabajos en clase.
- Cumplimiento de tareas obligatorias para aprobar el curso.
- Excesivas responsabilidades para finalizar las labores académicas.
- Tipo de tareas o actividades solicitadas por los profesores.
- Participación en clase.
- Mantenimiento de un nivel de estudios adecuado.
- Evaluación por parte de los profesores.

2.2.5. LOS INDICADORES O SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés académico perjudica de forma diferente a cada persona en distintos ámbitos, como la salud emocional, física y personal. Barraza continúa el trabajo de Rossi (2001), con algunas modificaciones, en el que identifica cómo se evidencian los síntomas: físicos, mentales y conductuales.

Respuestas físicas: dolor de cabeza, frecuencia cardíaca rápida, fatiga, rechinar los dientes al momento de dormir, presión arterial alta, problemas estomacales, problemas de pensamiento, dolor de espalda, sueño irregular o insomnio, hormigueo, dificultad para respirar, libido baja, vaginitis, sudoración, pérdida de peso o aumento de peso, tensión nerviosa, debilitamiento del sistema inmunológico.

Síntomas psicológicos: ansiedad, irritabilidad, tristeza, sensación de descuido, inquietud, indecisión, falta de confianza, sentimientos de inutilidad, falta de entusiasmo, falta de control de las circunstancias, autoimagen negativa, melancolía, inquietud, dificultad para concentrarse, infelicidad, duda. Síntomas comportamentales: retraimiento, malas tareas que genera conflictos, desgano para ir a la universidad, falta de responsabilidad, tabaquismo, olvido de tareas, aumento o disminución de la ingesta de alimentos, poco autocuidado, comportamiento indiferente. Macao, O, (2013)

2.2.6. DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

➤ Percepción de estrés

Barraza et al. (2019) se refiere a que los alumnos enfrentan las exigencias del ámbito académico como la competencia con sus pares en grupos, la sobrecarga de tareas y estudios, y la personalidad y el carácter de los docentes, así como las evaluaciones de las calificaciones de los docentes como los exámenes, artículos científicos, tratados, etc. y el tipo de trabajo que piden a los docentes, como sugerencias de temas, tareas, ensayos, mapas conceptuales, etc. Estas exigencias académicas, consideradas estresantes para los alumnos, pueden ser de naturaleza física, social y psicológica, pudiendo llegar a ser peligrosas para el cuerpo humano.

➤ Reacciones ante el estrés

Águila et al. (2015) señalan que una situación estresante se evidencia en síntomas que causan un desequilibrio sistémico y se

evidencian de distintas formas. Estos indicadores se dividen en psicológicos, físicos y conductuales. Las respuestas físicas incluyen alteraciones del sueño (insomnio o pesadillas), fatiga crónica (fatiga constante), dolores de cabeza o migrañas, problemas digestivos, dolor de estómago o diarrea, rascado, morderse las uñas, frotarse, somnolencia o aumento de la sed durante el sueño y escalofríos, etc. Las reacciones psicológicas de Toribio y Franco (2016) incluyen ansiedad (incapacidad para relajarse y mantener la calma), sentimientos de depresión y tristeza (agobio), preocupación, melancolía o desesperanza, dificultad para concentrarse, sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad.

➤ **Estrategias para afrontar el estrés**

Ante demandas externas e internas percibidas como amenazantes, los alumnos utilizan una variedad de estrategias para satisfacer sus demandas de aprendizaje, las cuales dependerán de los esfuerzos cognitivos y conductuales de la situación exigente para satisfacer dichas necesidades (Bedoya, Matos, & Zelaya, 2014). Estos comportamientos pueden incluir asertividad (defender los propios intereses, ideas o sentimientos sin herir a los demás), planificar y completar tareas, elogiarse a uno mismo, religión, buscar información sobre situaciones y expresar preocupaciones verbalmente. Además, Vega et al. (2013) agregaron la resolución de problemas y la regulación de las emociones como estrategias de afrontamiento.

2.2.7. MODELOS TEÓRICOS DEL ESTRÉS

➤ **La teoría de Selye**

Reconocida en 1935, entendía el estrés como una reacción inespecífica del organismo a las demandas que se le imponen, es decir, la aparición de un grupo de signos y síntomas provocados por cambios no específicos en los sistemas biológicos. Propuso que la respuesta al estrés consiste en un mecanismo tripartito, también conocido como síndrome general de adaptación, que consta de tres etapas: respuesta

de alarma, resistencia y agotamiento. Del mismo modo, Selye señala que el estrés es una respuesta adaptativa que, si se supera, no tiene impactos negativos en el organismo. Sin embargo, cuando hay demasiado estrés, incluido el estrés excesivo al intentar superar la fase de resistencia para restablecer el equilibrio, un individuo puede experimentar muchos efectos secundarios. (Quirce, 2000; Román & Hernández, 2011).

➤ **Teorías en base a los estímulos.**

Holmes y Rahe (1969, citado por Acuña et al., 2012), señalan que hay acontecimientos de la vida, como el matrimonio, el parto, la muerte de un ser querido, la jubilación, el embarazo, etc., los cuales traen consigo cambios importantes y exigen que la persona se adapte, lo cual puede provocar pérdida del equilibrio y alteración de las funciones corporales. Debido a que se centran en situaciones ambientales y sociales, a menudo se los considera una perspectiva psicosocial del estrés.

➤ **Teorías en base a la interacción.**

Este es uno de los métodos más utilizados, propuesto por Lazarus en 1986. Destaca los factores psicológicos y cognitivos que median entre los estímulos estresantes y las respuestas al estrés, dando a los individuos un papel activo en la aparición del estrés. Creía que el estrés surge en las relaciones entre el ser humano y el medio ambiente cuando un individuo evalúa cognitivamente estas relaciones y las identifica como estresantes.

Por tanto, se enfatiza la importancia de la evaluación cognitiva debido a su papel como mediador entre la respuesta al estrés y la activación del estrés. Lazarus propuso tres tipos de evaluación: evaluación primaria (para cumplir con los requisitos), evaluación secundaria (evaluando los recursos propios) y re-evaluación (Ospina, 2016).

➤ **Modelo sistémico cognoscitivista**

Este estudio utiliza este modelo como marco teórico porque fue desarrollado por Barraza (2006) específicamente para el estrés académico. Se basa en la teoría general de sistemas (Bertalanffy, 1968) y el modelo transaccional del estrés (Lazarus, 2000; y Lazarus y Folkman, 1986). En este modelo, los principales supuestos se presentan en dos ramas; sistema cognitivo y sistémico (Barraza, 2006).

Supuestos sistémicos. Según la teoría general de sistemas, cada elemento tiene una estructura de sistema. Un sistema se caracteriza por un conjunto de partes que están conectadas e interdependientes sin dejar de ser coherentes para lograr un objetivo específico (Aguila, B. 2015). Esto implica tener en cuenta la estructura interna del sistema, pero debe complementarse con relaciones específicas con el entorno. Sobre esa base, se propone conceptualizar al ser humano como un sistema abierto conectado con el medio ambiente a través de un flujo continuo de entradas y salidas para lograr el equilibrio del sistema. Esto significa que un individuo actúa en respuesta a cambios en el entorno externo para encontrar el equilibrio entre él y el entorno.

Supuestos cognoscitivistas Esta perspectiva nos ayuda a explicar y entender los procesos psicológicos internos en los que participan las personas para interpretar entradas y tomar decisiones sobre los resultados. El modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1986) señala que la relación de un individuo con el medio ambiente está mediada por procesos cognitivos de demandas ambientales (inputs), así como por los recursos internos necesarios para satisfacer esas necesidades, lo que conduce al camino hacia la satisfacción de esas necesidades (outputs).

Este supuesto sugiere que la relación entre el ser humano y el medio ambiente se da a través de tres eventos principales: el evento estresante, la interpretación del evento y la activación del organismo. Se destacó la importancia de la valoración cognitiva del evento estresante y

los recursos disponibles para afrontarlo. Los eventos pueden evaluarse como neutrales, positivos o negativos. Cuando sean evaluados negativamente; ya sea una pérdida, una amenaza, un desafío o simplemente asociado con emociones negativas; explicado en relación a que los recursos propios son insuficientes, provoca un desequilibrio que hace que la persona utilice distintas estrategias para afrontar el estrés.

Estas estrategias son un conjunto de reacciones que los individuos muestran ante el estrés con el fin de afrontar la situación o para regular la respuesta emocional que se produce debido al estrés. Los seres humanos participamos en una sociedad que tiene muchos sistemas organizativos, uno de los cuales es el sistema organizativo académico o educativo.

Al ingresar a estas instituciones, uno se enfrentará a un conjunto de requisitos (inputs) que se imponen. Los requisitos se pueden presentar en dos niveles: general, incluyendo la institución educativa, y específico, incluyendo el aula. En el primer nivel, se puede encontrar requisitos relacionados con planes de lecciones, formas organizativas, prácticas educativas, servicios sociales, actividades de integración, evaluaciones por etapas y más.

El segundo nivel incluye requisitos relacionados con las características del método de enseñanza o personalidad, compañeros, cargo, habilidades del docente, etc. (Barrasa, 2006; Huerta, 2015). Antes de tomar medidas para satisfacer estas necesidades, el alumno las evaluará cognitivamente y los recursos disponibles para satisfacerlas.

Dado que las solicitudes realizadas pueden ser atendidas con sus recursos (puedo hacer un test para evaluar el módulo sobre el que me pregunta el profesor), el sistema se mantiene en equilibrio con su entorno (Berrio y Mazo, 26, 2017). Sin embargo, cuando se considera que los requisitos no cumplen con los recursos, se interpretan como una pérdida (no soy capaz de realizar un análisis crítico), como una amenaza (si se

presentan mal, corro el riesgo de que me regañe el profesor y ser ridiculizado por mis compañeros), un desafío (para aprobar el curso, tuve que aprobar este examen a los 18 años) o simplemente asociado a emociones negativas (soportar las miradas burlonas de los compañeros). Es aquí donde se produce el equilibrio sistémico, conocido como situación de estrés (Barraza, 2006).

Como se discutió anteriormente, este modelo cognitivo sistemático de estrés académico ha desarrollado hipótesis que forman el núcleo teórico principal (Barraza, 2006; Barraza & Silerio, 2007)

- Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico. Este modelo ya no se centra en la estructura del sistema, sino que enfatiza al ser humano como un sistema abierto, sugiriendo un proceso de interacción entre el sistema y su entorno; Es decir, cuando las demandas impuestas a los alumnos son evaluadas como estresores (inputs), crean desequilibrios sistémicos (situaciones estresantes) que se evidencian en síntomas (índice de desequilibrio) que obligan al estudiante a tomar acciones correctivas (output). Este modelo asume además la presencia de tres elementos del proceso de estrés académico sistémico: estímulos de estrés (input), síntomas (indicadores de desequilibrio sistémico) y estrategias para afrontar el estrés (output).

De manera similar, Águila et al. (2015) informaron que cuando los alumnos enfrentan demandas académicas, pueden ser percibidos como estresados, lo que les provoca síntomas físicos, mentales y conductuales. Además, Berrio y Mazo (2017) añaden que para lograr la armonía entre la persona y el entorno suelen buscar estrategias para afrontar el estrés.

Hipótesis del estrés académico como estado psicológico. El estrés a menudo se considera una respuesta humana adaptativa al medio ambiente porque se caracteriza por diversos grados de estimulación estresante. Hay acontecimientos de la vida, denominados estresores mayores (Berrio y Mazo, 2017), que no dependen de la percepción de la

persona porque sus consecuencias son siempre negativas. Se define por la falta de previsibilidad y control.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

➤ **Estrés Académico**

Barraza (2014), quien mencionó que el estrés académico es un proceso sistémico de naturaleza adaptativa y psicológica, en el que los alumnos comienzan por entender los estímulos académicos como desencadenantes. El estrés provoca desequilibrios sistémicos que se evidencian como síntomas, obligando al estudiante a tomar medidas para afrontar el estrés.

➤ **I.E. Héroes de Jactay:**

Es una institución educativa peruana que ofrece educación primaria, secundaria y técnica (industrial, comercial y agropecuaria). (UGEL Huánuco, 2023)

➤ **Dimensiones del Estrés Académico**

Percepción de estrés Cuando se habla de percepción de estrés en los alumnos, existen situaciones que provocan estrés como: competencia con amigos del grupo, sobrecarga de tareas y tareas de estudio, personalidad de los docentes, evaluación de las calificaciones tales como trabajos de investigación, exámenes, disertaciones, etc. y el tipo de trabajo que piden a los docentes, como sugerencias de temas, tareas, mapas conceptuales, ensayos, etc.

Reacciones ante el estrés Águila et al. (2015) señalan que una situación estresante se evidencia a través de signos que desencadenan una respuesta a la presencia de estrés, que pueden ser: signos físicos, psicológicos y conductuales, por ejemplo respuestas físicas - trastornos del sueño (insomnio o pesadillas), fatiga crónica (fatiga constante), un dolor de cabeza o migraña es una respuesta psicológica a la ansiedad (incapacidad para relajarse y calmarse), sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad,

melancolía o desesperanza, dificultad para concentrarse, sentimientos de agresión o aumento de la irritabilidad.

➤ **Estrategias para afrontar el estrés**

Ante demandas externas e internas percibidas como amenazantes, los alumnos utilizarán distintas estrategias para satisfacer sus necesidades de aprendizaje, lo que dependerá de que la situación estresante y exigente requiera una gran cantidad de esfuerzo cognitivo y conductual para satisfacer dichas necesidades (Bedoya, Matos, & Zelaya, 2014).

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: Se evidencian altos niveles de Estrés Académico presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023

H0: No se evidencian altos niveles de Estrés Académico presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hi₁: Se evidencia un alto nivel en la **percepción de estrés** presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023

H0₁: No se evidencia un alto nivel en la **percepción de estrés** presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco - 2023

Hi₂: Se evidencia un alto nivel en la **reacción ante el estrés** presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023

H0₂: No se evidencia un alto nivel en la **reacción ante el estrés** presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023

Hi₃: Se evidencia un alto nivel en las **estrategias para afrontar el estrés** presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023

H0₃: No se evidencia un alto nivel en las **estrategias para afrontar el estrés** presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023

2.5. VARIABLE ÚNICA

- Estrés Académico

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Nivel / Rango
	Definición Conceptual				
Estrés Académico	El estrés académico es un proceso sistémico de naturaleza adaptativa y psicológica, en el que los alumnos comienzan por entender los estímulos académicos como factores estresantes que causan desequilibrios sistémicos, se evidencia a través de	Percepción de estrés	Estímulos del entorno educativo que generan presión.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, y 10	Bajo 0-40 Medio 41-80 Alto 81-120
SISCO-EA. Autor Barraza Macias 2007			Estímulos externos que generan sobrecarga		

síntomas y obliga a			11,
los alumnos a tomar			12, 13
medidas correctivas.		Manifestaciones	14,
Barraza (2014),		físicas	15,
			16,
			17,
Definición	Reacciones	Manifestaciones	18,
Operacional	ante el estrés	psicológicas	19,
La definición			20,
operacional se		Manifestaciones	21,
realizará con base en		en las funciones	22,
la evaluación		cognoscitivas	23,
obtenida luego de la			24, 25
aplicación,			y 26
calificación e			27,
interpretación del		Aplicación de	28,
inventario. Barraza	Estrategias	diferentes	29,
(2014),	para afrontar	estrategias para	30,
	el estrés	afrontar el	31,
		estrés	32, 33
			y 34

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. ENFOQUE

Este estudio utilizó el enfoque cuantitativo, del paradigma positivista, hipotético - deductivo en razón, que en este estudio plantea específicamente hipótesis de lo general a lo específico (Cegarra, 2011, p.82).

3.1.2. NIVEL

El nivel de este estudio fue básico descriptivo. Según Hernández R. et al. (2014); La investigación descriptiva proporciona información detallada sobre situaciones y eventos, es decir, qué es un determinado fenómeno y cómo se evidencia, y también tiene como objetivo indicar características importantes de los seres humanos, grupo, comunidad u otro fenómeno que sea objeto de análisis.

3.1.3. DISEÑO

Diseño transversal no experimental, según lo afirmado por Hernández et al. (2014), en un estudio transversal no experimental, las variables no fueron manipuladas y los datos se recolectaron simultáneamente.

M ----- O

Donde:

M = muestra

O = Medición de la variable.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población estuvo compuesta por 100 alumnos de estudios secundarios que asisten al turno vespertino en la Institución Educativa "Héroes de Jactay" en la ciudad de Huánuco, perteneciente al distrito, provincia y departamento de Huánuco.

- Estudiantes del 5° A 34
- Estudiantes del 5° B 33
- Estudiantes del 5° C 33

Total

100

Según Hernández Sampieri (2010), una población es un grupo completo de elementos correspondientes a características específicas (p. 65). Esto significa que se está estudiando todo el fenómeno, proporcionando una variedad de datos para la investigación.

3.2.2. MUESTRA

López y Facelli (2015) definen una muestra como un subconjunto de unidades poblacionales representativas que se seleccionan aleatoriamente y se observan científicamente para obtener resultados confiables para todo el universo bajo estudio, dentro de su error y probabilidad estimados especificados (p. 6). El tipo de muestra es probabilístico aleatorio simple.

Otzen y Manterola (2017) sostienen que, en este tipo de selección, cada elemento de la población tiene una probabilidad igual e independiente de ser seleccionado y se le asigna un número (p. 228).

La muestra fue conformada por **60** alumnos, y se utilizó un margen de error del 5%.

Cálculo del Tamaño de la Muestra:

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

Donde:

n = Tamaño de la muestra

N = Tamaño de la población

Z = Nivel de confianza (95%)

e = Margen de error (5%)

p = Probabilidades de éxito (50%)

q = Probabilidades de fracaso (50%)

➤ **Tipo de muestreo**

Muestreo probabilístico

➤ **Criterios de selección**

Criterios de Inclusión

- Estudiante inscrito en el quinto grado de estudios secundarios del turno de la tarde en la Institución Educativa "Héroes de Jactay" durante el año escolar 2023.
- Alumno regular en la asistencia a sus clases virtuales.
- Alumnos que tengan 16 años en el momento de la aplicación del instrumento.
- Alumnos interesados en formar parte del estudio.
- Obtener el permiso de sus padres para participar en la investigación.

Criterios de exclusión

- Estudiante que no esté inscrito en el quinto grado de estudios secundarios del turno de la tarde en la Institución Educativa "Héroes de Jactay" durante el año escolar 2023.
- Alumno con asistencia irregular a sus clases virtuales.
- Estudiante con una edad menor de 16 años.
- Falta de interés en participar en el estudio.
- No contar con el permiso 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 – del Estrés Académico	Formulado por Barraza Macías el año 2007

a) Para medir la variable Estrés Académico

INVENTARIO SISCO - EA

FICHA TECNICA

Nombre del Instrumento: Inventario SISCO del estrés académico

Procedencia: Durango – México Año: 2006

Autor: Arturo Barraza Macías

Año de elaboración: 2007

Descripción del instrumento: Es autoexplicativo y se presenta en forma de autoinforme, donde el sujeto proporciona información sobre sí mismo o diversos aspectos de su funcionamiento, basándose en su propia observación.

Propósito: Se busca determinar los niveles de estrés experimentados por alumnos en el último año de estudios secundarios y universitarios, así como identificar los eventos estresantes principales, los síntomas y las estrategias para afrontar el estrés utilizadas por los alumnos en la educación (Barraza, 2007).

Forma de administración: El inventario es autoadministrado.

Forma de aplicación: Puede ser completado de manera personal o en grupo.

Duración de la aplicación: Aproximadamente de 10 a 15 minutos.

Interpretación: Los puntajes obtenidos en la prueba se interpretan en términos de intensidad y frecuencia del estrés.

Este instrumento se basa en los factores de proceso sistémicos del estrés académico (Barraza, 2008) e incluye 34 ítems, incluido un ítem de filtro dicotómico (sí-no), que se utiliza para determinar si los encuestados cumplen con los criterios para una evaluación adicional.

También incluye una escala tipo Likert de 5 dígitos (del 1 al 5, donde 1 es menos y 5 es más) para evaluar la intensidad del estrés académico. También incluye nueve ítems con cinco valores categóricos (nunca, rara vez, a veces, casi siempre y siempre) para medir la frecuencia con la que las demandas ambientales se perciben como estresantes.

Además, incluye quince (15) preguntas de respuesta tipo Likert (nunca, rara vez, a veces, casi siempre y siempre) para evaluar la frecuencia de síntomas o respuesta a un estímulo estresante. Finalmente, contiene ocho (08) preguntas de respuesta tipo Likert (nunca, rara vez, a veces, casi siempre y siempre) que ayudan a determinar la frecuencia de uso de estrategias de manejo del estrés.

En cuanto a la confiabilidad, se utilizó una muestra de 112 alumnos de último año de estudios secundarios y 152 alumnos de posgrado para

evaluar las propiedades psicométricas de este inventario, reportando una confiabilidad por mitades de 0.83 y **una confiabilidad alfa de Cronbach de 0.90.**

Validez del Inventario SISCO del Estrés Académico: se evaluó a través de tres métodos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos de contraste. Los resultados confirmaron la estructura tridimensional del inventario, que es consistente con el modelo conceptual cognitivo sistémico de la investigación del estrés académico. La homogeneidad y unidimensionalidad de los ítems se examinaron mediante análisis de consistencia interna y contraste grupal.

Estos resultados, centrados en las relaciones entre los ítems y la puntuación general del inventario, respaldan la inclusión de todos los ítems dentro de la estructura establecida en el modelo conceptual (Barraza, 2007).

En Perú, la estandarización del instrumento se realizó en un grupo de 1.200 alumnos de un colegio público y dos universidades de Lima, los cuales mostraron adecuadas propiedades psicométricas. En términos de confiabilidad, logró una puntuación Aiken V superior a 0,80.

Para este estudio, se probó la validez de contenido del instrumento en mayo de 2021 con revisión realizada por tres psicólogos certificados con maestría en la ciudad de Huánuco.

N°	Expertos	Puntaje	Calificación
1	Mg. Elizabeth Chávez Huamán	80%	Muy Bueno
2	Mg. Manuel Santiago Calderón Carrillo	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

Para presentar los resultados se utilizaron tablas y gráficos estadísticos creados en Microsoft Excel 2021.

3.3.3. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

- Se aplicó el análisis estadístico básico para examinar los datos y confirmar las hipótesis del estudio.
- La estadística descriptiva se utilizó para describir y analizar variables de estudio, utilizando medidas básicas como distribuciones de frecuencia, medias, modas, desviaciones estándar y otras variables. Se presentan tablas de frecuencia con los histogramas correspondientes para su análisis.

3.4. ASPECTOS ÉTICOS

Se consideraron a los siguientes aspectos éticos:

- Se recibió autorización por escrito del director de la Institución Educativa "Héroes de Jactay" en Huánuco para llevar a cabo el estudio.
- Se invitó de forma voluntaria a los participantes del estudio (alumnos del quinto grado de estudios secundarios en el turno vespertino), quienes fueron informados detalladamente acerca de los objetivos y alcance de la investigación.
- Se aseguró la confidencialidad de cada participante con el propósito de evaluar los niveles de Estrés Académico que pudieran estar enfrentando los alumnos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Tabla 1

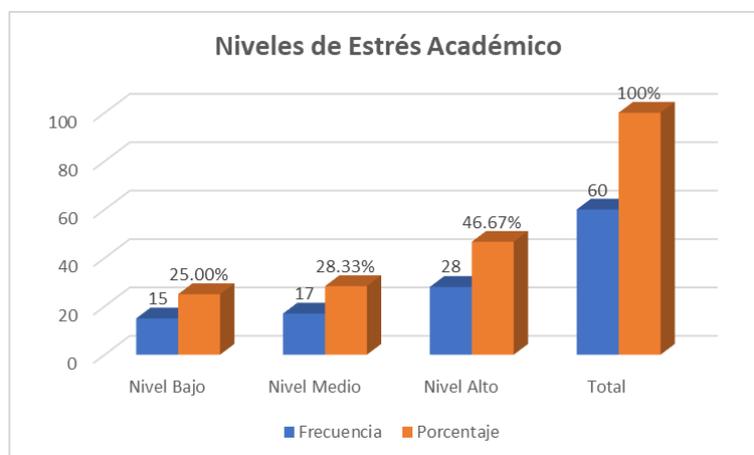
Niveles de Estrés Académico presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. "Héroes de Jactay" de Huánuco – 2023

Estrés Académico	Frecuencia	Porcentaje
Nivel Bajo	15	25.00%
Nivel Medio	17	28.33%
Nivel Alto	28	46.67%
Total	60	100%

Fuente: Inventario SISCO de estrés académico

Figura 1

Niveles de Estrés Académico presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. "Héroes de Jactay" de Huánuco – 2023.



Fuente: Inventario SISCO de estrés académico

Interpretación

La Tabla 1 y la Figura 1 muestran que la mayoría tiene altos niveles de estrés académico (46.67%) y la minoría tiene niveles bajos de estrés académico (25%).

Tabla 2

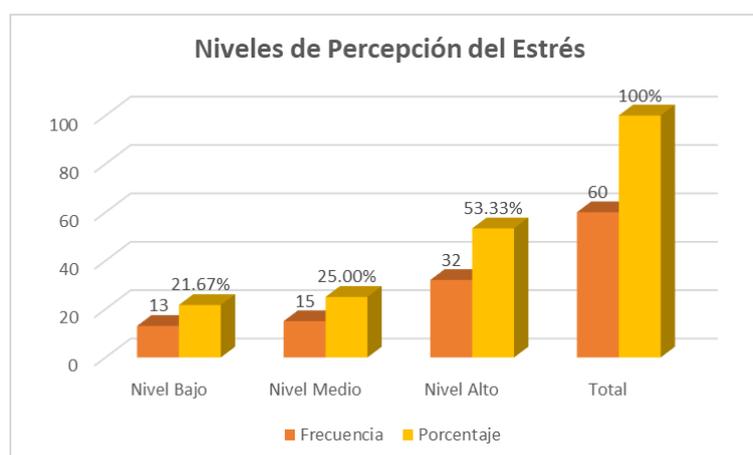
Niveles de Percepción de estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. "Héroes de Jactay" de Huánuco – 2023

Percepción de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Nivel Bajo	13	21.67%
Nivel Medio	15	25.00%
Nivel Alto	32	53.33%
Total	60	100%

Fuente: Inventario SISCO de estrés académico

Figura 2

Niveles de Percepción de estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. "Héroes de Jactay" de Huánuco – 2023



Fuente: Inventario SISCO de estrés académico

Interpretación

La Tabla 02 y la Figura 02 muestran que la mayoría tiene altos niveles de percepción de estrés (53.33%) y la minoría tiene niveles bajos de estrés académico (21.67%).

Tabla 3

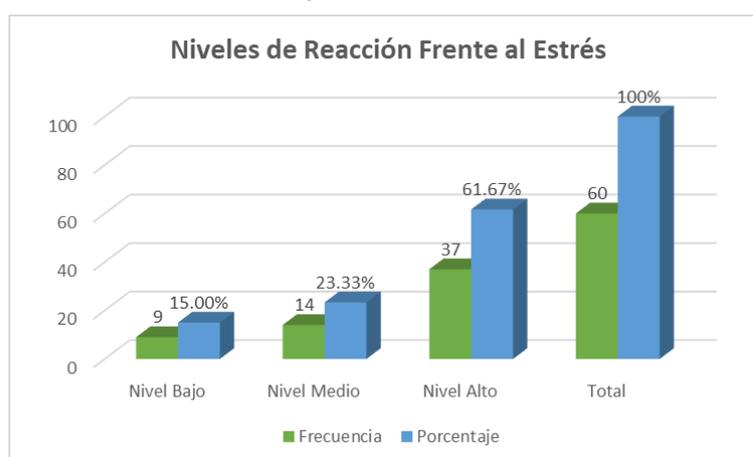
Niveles de Reacción ante el estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. "Héroes de Jactay" de Huánuco – 2023

Reacción ante el estrés	Frecuencia	Porcentaje
Nivel Bajo	9	15.00%
Nivel Medio	14	23.33%
Nivel Alto	37	61.67%
Total	60	100%

Fuente: Inventario SISCO de estrés académico

Figura 3

Niveles de Reacción ante el estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. "Héroes de Jactay" de Huánuco – 2023



Fuente: Inventario SISCO de estrés académico

Interpretación

La Tabla 3 y la Figura 3 muestran que la mayoría tiene altos niveles de reacción ante el estrés (61.67%) y la minoría tiene niveles bajos de estrés académico (15.00%).

Tabla 4

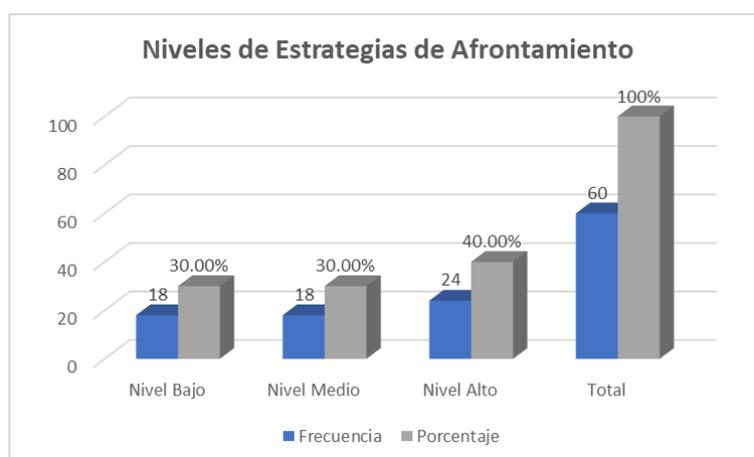
Niveles de Estrategias para afrontar el estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. "Héroes de Jactay" de Huánuco – 2023

Estrategias para afrontar el estrés	Frecuencia	Porcentaje
Nivel Bajo	18	30.00%
Nivel Medio	18	30.00%
Nivel Alto	24	40.00%
Total	60	100%

Fuente: Inventario SISCO de estrés académico

Figura 4

Niveles de Estrategias para afrontar el estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. "Héroes de Jactay" de Huánuco – 2023



Fuente: Inventario SISCO de estrés académico

Interpretación

La Tabla 4 y la Figura 4 muestran que la mayoría tiene altos niveles de estrategias para afrontar el estrés (40.00%) y la minoría tiene niveles bajos de estrés académico (30.00%).

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

Hipótesis general

Aceptamos la hipótesis H_i :

H_i : Se evidencian altos niveles del Estrés Académico presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco - 2023

Hipótesis específicas

Aceptamos la hipótesis H_{i_1}

H_{i_1} : Se evidencia un alto nivel de la **percepción de estrés** presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023

Aceptamos la hipótesis H_{i_2}

H_{i_2} : Se evidencia un alto nivel de la **reacción ante el estrés** presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023

Aceptamos la hipótesis H_{i_3}

H_{i_3} : Se evidencia un alto nivel de las **Estrategias para afrontar el estrés** presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco - 2023

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Según los objetivos establecidos, se procede a discutir los siguientes resultados:

En cuanto al objetivo general, se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico y se descubrió que los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. "Héroes de Jactay" en Huánuco presentan un nivel alto de estrés académico (46.67%). De manera similar, Dueñas (2017) encontró que el 75.3% de los alumnos universitarios tienen un alto nivel de estrés académico, donde las principales causas del estrés son la proximidad de exámenes, presentaciones, la falta de tiempo para completar tareas, la sobrecarga de trabajo, entre otros. Asimismo, Rivero (2019) encontró que la mayoría de los alumnos universitarios presentaban altos niveles de estrés académico. Selye (1926) define el estrés como la respuesta del cuerpo a un estímulo, describiendo los efectos que se experimentan cuando se enfrenta a situaciones estresantes.

En cuanto al primer objetivo específico, se observó que la mayoría de los alumnos tiene una percepción alta del estrés (53.33%), mientras que una minoría tiene una percepción baja (21.67%). Zea y Martínez (2013) descubrieron en su estudio que los alumnos universitarios de los ciclos finales son más propensos al estrés, hallazgo similar al de esta investigación, ya que la muestra consiste en alumnos de último año escolar. Según Lazarus y Folkman (1984), la percepción individual juega un papel crucial en el manejo del estrés, y que el uso de estrategias para afrontar el estrés no garantiza necesariamente una percepción menos estresante de las situaciones académicas, ya que esto depende de diversos factores individuales y sociales como predisposiciones, presiones sociales, aspectos personales, actitudes, motivaciones, diferencias culturales y experiencias, todos los cuales afectan en la elección y efectividad de las estrategias para afrontar el estrés para reducir los niveles de estrés.

En relación al segundo objetivo específico, se observó que la mayoría muestra una reacción alta frente al estrés (31.67%), mientras que una minoría tiene una reacción baja (15.00%). Rivero (2019) obtuvo resultados similares al investigar a alumnos de medicina universitarios, quienes mostraron una reacción moderada frente al estrés, principalmente manifestando reacciones psicológicas. Blanco (2015) concluyó que las evaluaciones y la carga académica generan estrés en alumnos de Química Farmacéutica y Medicina, provocando principalmente trastornos del sueño y otras reacciones psicológicas. Peiró y Salvador (1993) indican que el costo en la salud mental de quienes experimentan estrés es significativo.

En cuanto al tercer objetivo específico, se encontró que la mayoría muestra un alto nivel de estrategias para afrontar el estrés (40%), mientras que una minoría tiene un nivel bajo (30%). Rodríguez (2014) demostró en una muestra de 1072 alumnos que aquellos con altos niveles de estrategias para afrontar el estrés utilizan principalmente la reevaluación positiva y la planificación. Girdano y Everly (1986) señalan que las estrategias para afrontar el estrés pueden ser adaptativas o mal adaptativas, donde las primeras reducen el estrés y promueven la salud, mientras que las segundas solo alivian el estrés a corto plazo, teniendo efectos negativos a largo plazo.

CONCLUSIONES

1. Se evidencia que los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. "Héroes de Jactay" en Huánuco, muestran un elevado nivel de estrés académico.
2. Los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. "Héroes de Jactay" de Huánuco, muestran un nivel alto de percepción de estrés.
3. Los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. "Héroes de Jactay" de Huánuco, exhiben una reacción elevada ante el estrés, lo que sugiere la presencia de respuestas físicas, psicológicas y conductuales.
4. Los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. "Héroes de Jactay" de Huánuco, muestran un alto nivel de estrategias para afrontar el estrés, indicando que emplean algunas estrategias como la planificación y el manejo de recursos personales para enfrentar el estrés.

RECOMENDACIONES

1. Se sugiere que, para investigaciones futuras, se realicen estudios similares ampliando el tamaño de la muestra, con el fin de lograr una extensión más efectiva de los resultados.
2. Introducir actividades y programas que ayuden a reducir los niveles de estrés académico entre los alumnos.
3. Incorporar actividades recreativas y deportivas para disminuir el estrés de los alumnos.
4. Realizar evaluaciones psicológicas durante los primeros años de estudio como medida preventiva para identificar factores que puedan influir en el estrés académico, de manera que los alumnos puedan manejarlo eficazmente en etapas posteriores.
5. Sería beneficioso que los docentes reciban formación en metodología de enseñanza para poder implementar nuevos enfoques que fomenten la participación y mejoren el rendimiento de los alumnos.
6. Es esencial incluir técnicas de estudio en el plan de estudios para que los estudiantes adquieran habilidades para afrontar el estrés.
7. Se recomienda que los alumnos de las ciencias clínicas ofrezcan charlas a los estudiantes de ciencias básicas para poder orientarlos, compartir sus experiencias y ayudar a prevenir el estrés cuando ingresen a las ciencias clínicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163–178. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Agurto, L. (2013). Estrategias de aprendizaje y motivación; y estrés académico en alumnos del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo. Universidad Privada Antenor Orrego. Recuperado de <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/1783>
- American Psychological Association APA (2012). El estrés es un problema de salud seria en los Estados Unidos. Recuperado de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-problema.aspx>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110–129. <https://doi.org/1870-8420>
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del inventario SISCO de estrés académico. *Psicología Científica*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270–289. <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*, (111), 45–55. Recuperado de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N111-3.pdf>
- Barraza, A. (2015). Apoyo socio-escolar percibido y su relación con el estrés Académico en alumnos de licenciatura. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(4), 15. Barraza, A. (2019). Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión

de 21 ítems. Books ECORFAN. México. Recuperado de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/53445>

- Barraza, A., Gonzáles, L., Garza, A., & Cázares, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6(1), 12–26. Recuperado de https://pure.udem.edu.mx/ws/portalfiles/portal/15077291/articluo_estres_acad_emico.pdf
- Barraza, A., & Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Universidad Pedagógica de Durango*, (7), 48–65. Recuperado 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 académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatología Herediana*, 16(1), 15–20. <https://www.redalyc.org/pdf/4215/421539345004.pdf>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2017). Estrés Académico. *Revista de Psicología*, 91, 399–404. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Bertalanffy, L. (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 alumnos de fisioterapia. *Dialnet Métricas*, 33(1), 19–24. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documento/ARTREV/3410810>
- Boullosa, G. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de alumnos de una universidad privada de Lima. *Pontificia Universidad Católica del Perú*. Recuperado de <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/488>

0/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en 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>

Escobar, E., Soria, B., López, G., & Peñafiel, D. (2018, August). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante*. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

Gonzáles, E. (2016). Estrés académico y estrategias para afrontar el estrés en alumnos de 1° y quinto grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015. Universidad Peruana Unión. Recuperado de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/527?show=full>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. (S. A. INTERAMERICANA EDITORES, Ed.) (5th ed.). México D. F.: The McGraw Hill. <https://doi.org/-> ISBN 978-92-75-32913-9

Jabel, M. (2017). Estandarización del inventario de estrés académico SISCO en alumnos de dos universidades de Villa el Salvador. Universidad Autónoma del Perú. Recuperado de http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/417/3/TESIS-MARIA_JABEL.pdf

Lazarus, R. (2000). Estrés y emoción: su manejo e implicaciones en nuestra salud (Desclée de). España

Maceo, O., Maceo, A., Varón, Y., Maceo, M., & Peralta, Y. (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. *Revista Multimed*, 17(2), 185–196. Recuperado de <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/411>

Román, C., & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de*

Psicología Iztacala, 14(2), 1–14. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/26023>

Vega, C., Villagrán, M., Nava, C., & Soria, R. (2013). Estrategias para afrontar el estrés, estrés y alteración psicológica en niños. *Alternativas En Psicología*, 18(28). Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v17n28/n28a08.pdf>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Toribio Condezo, A. (2024). *Estrés académico en estudiantes del 5° grado de secundaria de la I.E “Héroes de Jactay”, Huánuco - 2023* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

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:
¿Cuáles son los niveles del Estrés Académico presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Heroes de Jactay” de Huánuco - 2023?	Determinar cuáles son los niveles del Estrés Académico presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Heroes de Jactay” de Huánuco - 2023	Hi: Se evidencian altos niveles de Estrés Académico presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023 H0: No se evidencian altos niveles de Estrés Académico presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E.	Estrés académico Dimensiones: - Percepción de estrés - Reacción ante el estrés - Estrategias para afrontar el estrés	Enfoque cuantitativo Alcance o nivel Nivel descriptivo básico Diseño Diseño experimental transversal	La población fue compuesta por 100 alumnos del quinto grado de estudios secundarios del turno tarde de la I.E “Héroes de Jactay” de la ciudad de Huánuco Muestra La muestra fue compuesta por 60 alumnos	Psicométrica Instrumento: Inventario SISCO del Estrés Académico, Validado en la ciudad de Huánuco por 03 expertos
Problemas específicos	Objetivo específico					

<p>¿Cuál es el nivel de la Percepción de estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco - 2023?</p>	<p>Especificar cuál es el nivel de la Percepción de estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco - 2023</p>	<p>“Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023</p> <p>Hipótesis Especifica</p> <p>Hi₁: Se evidencia un alto nivel en la percepción de estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023</p>	<p>M -----O</p> <p>Donde:</p> <p>M = muestra</p> <p>O = Medición de la variable.</p> <p>Tipo de muestreo</p> <p>Muestreo no probabilístico por conveniencia</p>	<p>Tipo de Muestreo no Probabilístico por conveniencia</p>
<p>¿Cuál es el nivel de la Reacción ante el estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco - 2023?</p>	<p>Detallar cuál es el nivel de la Reacción ante el estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco - 2023</p>	<p>H₀₁: No se evidencia un alto nivel en la percepción de estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco - 2023</p> <p>Hi₂: Se evidencia un alto nivel en la reacción ante el estrés presentados en los</p>		

<p>¿Cuál es el nivel de las estrategias para afrontar el estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco - 2023?</p>	<p>Jactay” de Huánuco - 2023</p> <p>Identificar cuál es el nivel de las estrategias para afrontar el estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco - 2023</p>	<p>alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023</p> <p>H0₂: No se evidencia un alto nivel en la reacción ante el estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023</p> <p>Hi₃: Se evidencia un alto nivel en las estrategias para afrontar el estrés presentados en los alumnos del quinto grado de estudios secundarios de la I.E. “Héroes de Jactay” de Huánuco – 2023</p> <p>H0₃: No se evidencia un alto nivel en las estrategias</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

para afrontar el estrés
presentados en los
alumnos del quinto grado
de estudios secundarios de
la I.E. "Héroes de Jactay"
de Huánuco – 2023

ANEXO 2

AUTORIZACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Solicitud: Autorización para realizar

Proyecto de Investigación



SEÑOR:

Mg. Pompeyo Ariza Flores.

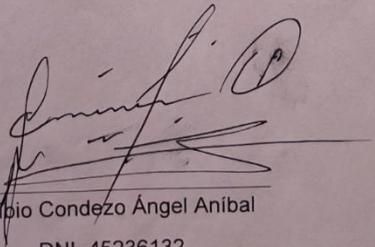
Director de la I.E Héroes de Jactay"

Yo, Toribio Condezo, Ángel Anibal. Identificado con DNI N° 45236132 tengo el agrado de dirigirme a Ud. En mi condición de estudiante de la Universidad de Huánuco. De la Facultad Ciencias de la Salud. del Programa de Psicología. Y solicitar su autorización para realizar el proyecto de investigación y la aplicación de mi tesis. Titulada: "MEDIR EL NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DEL 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E HÉROES DE JACTAY HUÁNUCO -20212", cuya población evaluar son 85 estudiantes de secundaria, 42 mujeres y 43 varones. Por ello acudimos a su despacho para la autorización respectiva.

Agradeciéndole anticipadamente por las facilidades que se servirá brindarle, permítame reiterarle mi consideración y alta estima.

Atentamente,

Huánuco, 26 de abril 2022


Toribio Condezo Ángel Anibal
DNI. 45236132

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por: Angel Anibal, Toribio Condezo egresado en psicología de la universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: **ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL 5 GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E HEROES DE JACTAY. HUÁNUCO – 2022**. Cuyo objetivo es determinar cuales son los niveles de estrés académico que presentan los estudiantes del 5 grado de educación secundaria de la I.E. **Héroes de Jactay de Huánuco – 2022** con el fin de optar el título de licenciado en psicología UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO.

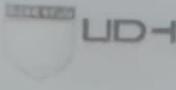
ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA. Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado inventario SISCO de estrés académico, la participación de este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se esta consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Huánuco 7 de noviembre de 2022


Prof. Lina Hurtado Espinoza
DIRECTORA

ANEXO 4

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS




VALIDACION DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

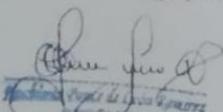
Evaluador (a): Hochimin Ponce de León Ramirez
 Profesión: Psicóloga N° colegiatura: 8327
 Institución donde trabaja: Universidad de Huánuco
 Cargo que desempeña: Docente contratado
 Autor/ Tesista: Angel Anibal, Geribio Condezo
 Nombre del Instrumento: Inventario SISCO - Estrés Académico

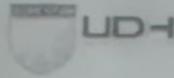
N°	INDICADORES	CRITERIOS	PUNTUACION				
1	Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado	5	4	3	2	1
2	Objetividad	Esta expresado en conductas observables	5	4	3	2	1
3	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia	5	4	3	2	1
4	Organicidad	Existe organización lógica	5	4	3	2	1
5	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad	5	4	3	2	1
6	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar	5	4	3	2	1
7	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos	5	4	3	2	1
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos	5	4	3	2	1
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación	5	4	3	2	1
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación	5	4	3	2	1

5	Excelente (81% - 100%)	41 - 50
4	Muy Bueno (60% - 80%)	31 - 40
3	Buena (41% - 60%)	21 - 30
2	Regular (21% - 40%)	11 - 20
1	Deficiente (0% - 20%)	00 - 10

RESULTADO: Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y Fecha: Huánuco, 23 de Mayo de 2021


 FIRMA DEL EVALUADOR



VALIDACION DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Evaluador (a): MANUEL SANTIAGO CALDERON CARRILLO
 Profesión: Psicólogo N° colegiatura: 12584
 Institución donde trabaja: I.S.T. "MAX PUSNCK" DE AMBO
 Cargo que desempeña: PSICÓLOGO
 Autor/ Tesista: ANGEL ANIBAL TORIBIO CONDEZO
 Nombre del instrumento: INVENTARIO BISCO - EA (ESTRES ACADÉMICO)

N°	INDICADORES	CRITERIOS	PUNTUACION				
1	Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado	5	X	3	2	1
2	Objetividad	Esta expresado en conductas observables	5	X	3	2	1
3	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia	5	X	3	2	1
4	Organicidad	Existe organización lógica	5	X	3	2	1
5	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad	5	X	3	2	1
6	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar	5	X	3	2	1
7	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos	5	X	3	2	1
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos	5	X	3	2	1
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación	5	X	3	2	1
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación	5	X	3	2	1

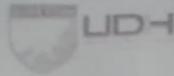
5	Excelente (81% - 100%)	41 - 50
4	Muy Buena (60% - 80%)	31 - 40
3	Buena (41% - 60%)	21 - 30
2	Regular (21% - 40%)	11 - 20
1	Deficiente (0% - 20%)	00 - 10

RESULTADO: Aplicable () Aplicable después de corregir (X) No aplicable ()

Lugar y Fecha: Huancayo, 25 Mayo 2021


 Manuel S. Calderón Carrillo
 C.P.E.P. 12584

FIRMA DEL EVALUADOR



VALIDACION DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Evaluador (a): Elizabeth Chavez Huaman
 Profesión: Psicólogo N° colegiatura: 8163
 Institución donde trabaja: Unhevor
 Cargo que desempeña: Docente
 Autor/ Tesista: Angel Saibal Toribio Condego
 Nombre del Instrumento: Inventario Susco-EN

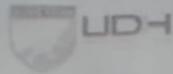
N°	INDICADORES	CRITERIOS		PUNTUACION			
1	Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado	5	X	3	2	1
2	Objetividad	Esta expresado en conductas observables	5	X	3	2	1
3	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia	5	X	3	2	1
4	Organicidad	Existe organización lógica	5	X	3	2	1
5	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad	5	X	3	2	1
6	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar	5	X	3	2	1
7	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos	5	X	3	2	1
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos	5	X	3	2	1
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación	5	X	3	2	1
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación	5	X	3	2	1

5	Excelente (81% - 100%)	41 - 50
4	Muy Bueno (60% - 80%)	31 - 40
3	Buena (41% - 60%)	21 - 30
2	Regular (21% - 40%)	11 - 20
1	Deficiente (0% - 20%)	00 - 10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y Fecha: Huancayo, 21 de Mayo 2021

Elizabeth Chavez Huaman
 Mg. Elizabeth Chavez Huaman
 C.P.P. 8163
 FIRMA DEL EVALUADOR



VALIDACION DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Evaluador (a): Elizabeth Chavez Huaman
 Profesion: Psicologo N° colegiatura 8163
 Institución donde trabaja: Unheval
 Cargo que desempeña: Docente
 Autor/ Tesista: Angel Anibal Toribio Condego
 Nombre del Instrumento: Inventario Surco - E1

N°	INDICADORES	CRITERIOS		PUNTUACION			
1	Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado	5	X	3	2	1
2	Objetividad	Esta expresado en conductas observables	5	X	3	2	1
3	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia	5	X	3	2	1
4	Organicidad	Existe organización lógica	5	X	3	2	1
5	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad	5	X	3	2	1
6	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar	5	X	3	2	1
7	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos	5	X	3	2	1
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos	5	X	3	2	1
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación	5	X	3	2	1
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación	5	X	3	2	1

5	Excelente (81% - 100%)	41 - 50
4	Muy Bueno (60% - 80%)	31 - 40
3	Bueno (41% - 60%)	21 - 30
2	Regular (21% - 40%)	11 - 20
1	Deficiente (0% - 20%)	00 - 10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y Fecha: Huancayo, 21 de Mayo 2021

Elizabeth
 Mg. Elizabeth Chavez Huaman
 C.P.S.P. 8163
 FIRMA DEL EVALUADOR

ANEXO 5

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

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 (decaído)					
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 6 EVIDENCIAS

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

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

1. Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación y nerviosismo?					
SI	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>	Si selecciono "NO" el cuestionario se da por concluido Si selecciono "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	
		X			
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 de grupo		X			
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos				X	
La personalidad y el carácter del profesor			X		
Las evaluaciones de los profesores (¿exámenes, ensayos, trabajos de investigación?)			X		
El tipo de trabajo que te piden los profesores		X			
Tiempo limitado para hacer el trabajo				X	
Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X				
No entender los temas que se abordan en la clase			X		
4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estabas preocupado o nervioso					
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)			X		
Fatiga crónica (cansancio permanente)		X			
Dolores de cabeza o migrañas		X			
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X				X
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir				X	
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)		X			
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					X
Ansiedad, angustia o desesperación			X		
Problemas de concentración		X			
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad				X	
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir				X	
Aislamiento de los demás				X	
Desgano para realizar las labores académicas			X		
Aumento o reducción del consumo de alimentos					X
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)				X	
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas			X		
Elogios a sí mismo		X			
La religiosidad (oraciones, asistencia a cultos)			X		
Búsqueda de información sobre la situación	X				
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X				
Otros (explique)	X				

INVENTARIO

Lee detenidamente las preguntas y contesta colocando una "X" en donde corresponda

1. Durante el traspaso de	SI	NO
2. Con la idea de obtener precupación o nerviosismo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Señala con qué frecuencia te afectan las siguientes situaciones	1	
La competencia con Sobrecarga de tareas		
La personalidad y Las evaluaciones de ensayos, trabajos		
El tipo de trabajo		
Participación en exposiciones, ferias		
No entender los		
4. Señala con qué frecuencia te afectan las siguientes situaciones	1	
Fatiga crónica		
Dolores de cabeza		
Problemas de		
Rascarse		
Somnolencia		
Inquietud		
Sentimiento de		
Ansiedad		
Problemas de		
Conflicto		
Asístar		
Dist		
6.5		
Aumentar		
Desgran		
5. Señala con qué frecuencia utilizas las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te		
Elabor		
Elogios		
La relig		
Busqu		
Ventil		
Otros		

Lee detenidamente las preguntas y contesta colocando una "X" en donde corresponda

1. Durante el traspaso de	SI	NO
2. Con la idea de obtener precupación o nerviosismo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Señala con qué frecuencia te afectan las siguientes situaciones	1	
La competencia con Sobrecarga de tareas		
La personalidad y Las evaluaciones de ensayos, trabajos		
El tipo de trabajo		
Participación en exposiciones, ferias		
No entender los		
4. Señala con qué frecuencia te afectan las siguientes situaciones	1	
Fatiga crónica		
Dolores de cabeza		
Problemas de		
Rascarse		
Somnolencia		
Inquietud		
Sentimiento de		
Ansiedad		
Problemas de		
Conflicto		
Asístar		
Dist		
6.5		
Aumentar		
Desgran		
5. Señala con qué frecuencia utilizas las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te		
Elabor		
Elogios		
La relig		
Busqu		
Ventil		
Otros		

Lee detenidamente las preguntas y contesta colocando una "X" en donde corresponda

1. Durante el traspaso de	SI	NO
2. Con la idea de obtener precupación o nerviosismo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Señala con qué frecuencia te afectan las siguientes situaciones	1	
La competencia con Sobrecarga de tareas		
La personalidad y Las evaluaciones de ensayos, trabajos		
El tipo de trabajo		
Participación en exposiciones, ferias		
No entender los		
4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estabas preocupado o nervioso	1	
Fatiga crónica		
Dolores de cabeza		
Problemas de		
Rascarse		
Somnolencia		
Inquietud		
Sentimiento de		
Ansiedad		
Problemas de		
Conflicto		
Asístar		
Dist		
6.5		
Aumentar		
Desgran		
5. Señala con qué frecuencia utilizas las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te		
Elabor		
Elogios		
La relig		
Busqu		
Ventil		
Otros		

Lee detenidamente las preguntas y contesta colocando una "X" en donde corresponda

1. Durante el traspaso de	SI	NO
2. Con la idea de obtener precupación o nerviosismo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Señala con qué frecuencia te afectan las siguientes situaciones	1	
La competencia con Sobrecarga de tareas		
La personalidad y Las evaluaciones de ensayos, trabajos		
El tipo de trabajo		
Participación en exposiciones, ferias		
No entender los		
4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estabas preocupado o nervioso	1	
Fatiga crónica		
Dolores de cabeza		
Problemas de		
Rascarse		
Somnolencia		
Inquietud		
Sentimiento de		
Ansiedad		
Problemas de		
Conflicto		
Asístar		
Dist		
6.5		
Aumentar		
Desgran		
5. Señala con qué frecuencia utilizas las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te		
Elabor		
Elogios		
La relig		
Busqu		
Ventil		
Otros		

Lee detenidamente las preguntas y contesta colocando una "X" en donde corresponda

1. Durante el traspaso de	SI	NO
2. Con la idea de obtener precupación o nerviosismo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Señala con qué frecuencia te afectan las siguientes situaciones	1	
La competencia con Sobrecarga de tareas		
La personalidad y Las evaluaciones de ensayos, trabajos		
El tipo de trabajo		
Participación en exposiciones, ferias		
No entender los		
4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estabas preocupado o nervioso	1	
Fatiga crónica		
Dolores de cabeza		
Problemas de		
Rascarse		
Somnolencia		
Inquietud		
Sentimiento de		
Ansiedad		
Problemas de		
Conflicto		
Asístar		
Dist		
6.5		
Aumentar		
Desgran		
5. Señala con qué frecuencia utilizas las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te		
Elabor		
Elogios		
La relig		
Busqu		
Ventil		
Otros		

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Lee detenidamente las preguntas y contesta colocando una "X" en donde corresponda

1. Durante el traspaso de	SI	NO
2. Con la idea de obtener precupación o nerviosismo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Señala con qué frecuencia te afectan las siguientes situaciones	1	
La competencia con Sobrecarga de tareas		
La personalidad y Las evaluaciones de ensayos, trabajos		
El tipo de trabajo		
Participación en exposiciones, ferias		
No entender los		
4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estabas preocupado o nervioso	1	
Fatiga crónica		
Dolores de cabeza		
Problemas de		
Rascarse		
Somnolencia		
Inquietud		
Sentimiento de		
Ansiedad		
Problemas de		
Conflicto		
Asístar		
Dist		
6.5		
Aumentar		
Desgran		
5. Señala con qué frecuencia utilizas las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te		
Elabor		
Elogios		
La relig		
Busqu		
Ventil		
Otros		



