

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



TESIS

“Perfeccionismo y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E Fe y Alegría N°67 María inmaculada - Tarma 2024”

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA: Ramos Rojas, Marjory Stefany

ASESORA: Barrueta Santillán, Mercedes Vilma

HUÁNUCO – PERÚ

2025

U

D

H

**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)

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de licenciada en psicología

Código del Programa: P05

Tipo de Financiamiento:

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

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 75697117

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22503206

Grado/Título: Magister en psicología educativa

Código ORCID: 0000-0003-3880-5624

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Diestro Caloretti, Karina Vanessa	Maestra en administración de la educación	25769441	0000-0002-0497-1889
2	Mendoza Morales, Carmen Teófila	Maestra en gestión pública	22515653	0000-0002-5360-1649
3	Vela Ramírez, Petita	Maestra en gestión pública	71550799	0009-0006-4956-962X



Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Académico Profesional de Psicología



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

**"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA
PERUANA"**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 16:30 P.M horas del día 26 del mes de setiembre del año dos mil veinticinco, 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. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI **PRESIDENTA**
- MG. CARMEN MENDOZA MORALES **SECRETARIA**
- MG. PETITA VELA RAMIREZ **VOCAL**
- MG. RENEE DEL CARMEN TELLEZ CORDERO (**JURADO ACCESITARIO**)
- **ASESOR DE TESIS MG. MERCEDES VILMA BARRUETA SANTILLAN.**

Nombrados mediante Resolución N° 694-2025-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada: **"PERFECCIONISMO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E FE Y ALEGRÍA N°67 "MARÍA INMACULADA" - TARMA, 2024"**; Presentado por la Bachiller en Psicología, **SRA. RAMOS ROJAS, MARJORY STEFANY**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**.

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

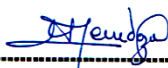
Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) Aprobado por unanimidad con el calificativo cuantitativo de 15 y cualitativo de Bueno.

Siendo las 17:59 Horas del día 26 del mes de setiembre del año 2025, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


MG. RENEE DEL CARMEN TELLEZ CORDERO

orcid.org/0000-0001-6378-5050 - DNI: 08833346

PRESIDENTA


MG. CARMEN MENDOZA MORALES

orcid.org/0000-0002-5360-1649 - DNI: 22515653

SECRETARIA


MG. PETITA VELA RAMIREZ

orcid.org/0000-0001-7639-9191 DNI: 71550799

VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: MARJORY ESTEFANY RAMOS ROJAS, de la investigación titulada "PERFECCIONISMO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E FE Y ALEGRÍA N°67 MARÍA INMACULADA - TARMA 2024", con asesor(a) MERCEDES VILMA BARRUETA SANTILLAN, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 2235-2024-D-FCS-UDH del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 25 % 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, 14 de julio de 2025



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



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

54. Ramos Rojas, Marjory Estefany.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%

INDICE DE SIMILITUD

23%

FUENTES DE INTERNET

10%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

4%

2

[Submitted to Universidad Cesar Vallejo](#)

Trabajo del estudiante

3%

3

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

3%

4

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

2%

5

alicia.concytec.gob.pe

Fuente de Internet

2%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO

D.N.I.: 47074047

cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA

D.N.I.: 71345687

cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

A mis queridos padres, Edgar Ramos y Yolanda Rojas; así como a mis hermanos, Cinthya, Lizbeth y Jhon, quienes desde siempre se han esforzado por brindarme las mejores oportunidades, por su amor y apoyo incondicional, que me permitieron alcanzar mis metas y objetivos.

AGRADECIMIENTO

Mi profundo agradecimiento a la Universidad de Huánuco, mi alma mater, por proporcionarme las herramientas necesarias para desarrollarme profesionalmente, al personal administrativo por darme las facilidades para alcanzar mis objetivos académicos.

Mi extensivo agradecimiento a los docentes del programa académico de Psicología, por brindarme sus experiencias profesionales, así como sus enseñanzas en cada clase, por mostrarnos su lado humano y por los gratos momentos vividos en las aulas.

Agradecer especial y profundamente a mi asesora la Mg. Mercedes Vilma Barrueta Santillán, por permanecer siempre atenta a mis consultas, por el apoyo recibido durante la elaboración de este estudio.

Un agradecimiento especial a los directivos, docentes, padres de familia y estudiantes de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada, quienes desde el inicio de este estudio me demostraron su apoyo, brindándome todas las facilidades para llevarlo a cabo con éxito.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VI
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VII
RESUMEN.....	VIII
ABSTRACT.....	IX
INTRODUCCIÓN	X
CAPÍTULO I.....	11
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	11
1.1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	11
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	13
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	13
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	13
1.3. OBJETIVOS	14
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	14
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
1.4. JUSTIFICACIÓN	14
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	14
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	14
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	14
1.5. LIMITACIONES	15
CAPÍTULO II.....	16
MARCO TEÓRICO	16
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	16
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	16
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	17
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES	19
2.2. BASES TEÓRICAS	20
2.2.1. PERFECCIONISMO	20
2.2.2. ESTRÉS ACADÉMICO	25
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES.....	31
2.4. HIPÓTESIS	32

2.5. VARIABLES	32
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	33
CAPÍTULO III.....	34
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	34
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	34
3.1.1. ENFOQUE	34
3.1.2. ALCANCE O NIVEL	34
3.1.3. DISEÑO DE ESTUDIO	34
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	35
3.2.1. POBLACIÓN	35
3.2.2. MUESTRA	36
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS....	37
3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE INFORMACIÓN	40
CAPÍTULO IV	41
RESULTADOS	41
4.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS	41
4.2. RESULTADOS INFERENCIALES.....	48
4.2.1. CORRELACIÓN DE LA HIPÓTESIS GENERAL	48
4.2.2. CORRELACIÓN DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1	49
4.2.3. CORRELACIÓN DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2	50
CAPÍTULO V	51
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	51
CONCLUSIONES	53
RECOMENDACIONES.....	54
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
ANEXOS.....	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de variables	33
Tabla 2 Población de estudio.....	35
Tabla 3 Muestra de estudio	36
Tabla 4 Nivel de perfeccionismo en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada	41
Tabla 5 Nivel de reacción ante el fracaso en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada	42
Tabla 6 Nivel de auto demandas en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada	43
Tabla 7 Nivel de estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada	44
Tabla 8 Nivel de estresores en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada	45
Tabla 9 Nivel de sintomatología en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada	46
Tabla 10 Nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada	47
Tabla 11 Prueba de normalidad.....	48
Tabla 12 Correlación de la hipótesis general.....	48
Tabla 13 Correlación de la hipótesis específica 1	49
Tabla 14 Correlación de la hipótesis específica 2.....	50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Nivel de perfeccionismo en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada	41
Figura 2 Nivel de reacción ante el fracaso en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada	42
Figura 3 Nivel de auto demandas en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada	43
Figura 4 Nivel de estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada	44
Figura 5 Nivel de estresores en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada	45
Figura 6 Nivel de sintomatología en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada	46
Figura 7 Nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada	47

RESUMEN

El estudio presentado lleva como título: Perfeccionismo y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E Fe y Alegría N°67 María Inmaculada - Tarma 2024, teniendo como objetivo principal determinar la relación del perfeccionismo y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa en mención. La metodología fue de tipo básica, enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y correlacional, de diseño no experimental. Para la muestra participaron 150 estudiantes del nivel secundario, se empleó como instrumentos la Escala de perfeccionismo en adolescentes y el Inventario SISCO SV – 21. Los resultados determinaron que el nivel de perfeccionismo en los estudiantes es alto con el 85,3%, mientras que el 14,7% presentan un nivel medio; asimismo el 69,3% presentan un nivel alto de estrés académico y el 30,7% en el nivel medio. Se concluyó que el perfeccionismo y el estrés académico en los estudiantes se relacionan significativamente, cuyo Rho de Spearman = 0,990 y su nivel de sig menor a 0,05, por lo tanto, a mayor nivel de perfeccionismo, aumenta el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024.

Palabras claves: Perfeccionismo, estrés, académico, estudiantes, adolescentes.

ABSTRACT

The present research is entitled: Perfectionism and academic stress in high school students of the I.E Fe y Alegría N°67 María Inmaculada - Tarma 2024, having as its main objective to determine the relationship between perfectionism and academic stress in high school students of the Educational Institution in question. The methodology was of basic type, with a quantitative approach, descriptive and correlational level, non-experimental design. The sample consisted of 150 high school students, to whom two instruments were applied, the Perfectionism Scale in adolescents and the SISCO SV-21 Inventory. The results showed that the level of perfectionism in the students is high with 85.3%, while 14.7% present a medium level; also 69.3% are in a high level of academic stress and 30.7% in the medium level. It was concluded that perfectionism and academic stress in secondary school students are significantly related, with Spearman's $Rho = 0.990$ and its significance level less than 0.05, therefore, the higher the level of perfectionism, the higher the academic stress in secondary school students of the Fe y Alegría Educational Institution No. 67 María Inmaculada - Tarma 2024.

Key words: Perfectionism, stress, academic, students, adolescents.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio lleva como título: Perfeccionismo y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E Fe y Alegría N°67 María inmaculada - Tarma 2024, investigación que se desarrolló bajo los lineamientos establecidos por la Universidad de Huánuco y el Programa Académico de Psicología. Dicho estudio radica su importancia en el objetivo de determinar la relación del perfeccionismo y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la institución educativa en mención. Por lo tanto, el estudio que presentamos se estructura de la forma siguiente:

El capítulo I describe las cuestiones que conforman la base de nuestra investigación. Se describe la problemática de las variables a investigar, se fijan los objetivos y se analizan las justificaciones en las que se inscribe el estudio, así como las limitaciones y la viabilidad de la misma.

En el capítulo II se presenta información sobre la base teórica que sustenta el estudio, empezando por los antecedentes de carácter internacional, nacional y local. Además del marco teórico y las definiciones conceptuales de cada variable, junto con su operacionalización y el establecimiento de las hipótesis.

El Capítulo III se centra en la metodología, destacando el tipo, enfoque, nivel y diseño del estudio. Además, ofrece una descripción de la población y muestra, los métodos de recopilación de datos y su correspondiente análisis.

Una vez terminado la recopilación de información en el capítulo IV, se obtienen los resultados. El análisis de estos hallazgos implica un procedimiento estadístico descriptivo e inferencial, que se presenta mediante tablas y gráficos para facilitar una interpretación precisa.

El capítulo V describe la discusión de los resultados con las conclusiones extraídas de los antecedentes dadas en el marco teórico. Estas conclusiones sirven como sustento para las conclusiones formuladas en la tesis.

Finalmente, se detalla las conclusiones y recomendaciones, las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

1.1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

La población escolar aplaza con frecuencia las responsabilidades y decisiones académicas en favor de actividades más secundarias o agradables. El frecuente juicio erróneo de prioridades y la inadecuada gestión del tiempo lleva a los estudiantes a postergar asignaturas que requieren atención inmediata (Fuentes, 2015), lo que se traduce en repercusiones psicológicas como el estrés y la ansiedad derivados de la procrastinación o el retraso deliberado.

Se suma a ello, que desde la antigüedad se ha reconocido que los adolescentes deben asumir un volumen específico de responsabilidades académicas en casa para facilitar su aprendizaje mientras realizan actividades en la institución educativa. Los adolescentes sometidos a la presión de terminar a tiempo y a la expectativa de un trabajo impecable suelen presentar niveles notables de estrés y perfeccionismo, reflejando algunos casos intensidades significativas de ambas variables (Machaca, 2023).

La reciente fascinación por el análisis del perfeccionismo, como característica de la personalidad, ha desencadenado una avalancha de investigaciones, ya sean teóricas o empíricas (Smith et al., 2018). En un principio, los estudios se han centrado mayormente en el ámbito mental, trabajando con individuos con trastornos mentales (Byrne et al., 2016). Por lo tanto, se vinculó el perfeccionismo con una connotación negativa. Sin embargo, los estudios más actuales han establecido el perfeccionismo como una característica constante de la personalidad que puede expresarse de manera adaptativa o desadaptativa, en función del ambiente y de las exigencias que el individuo afronte (González et al., 2017).

Esto ha encendido la curiosidad de muchos, por lo que numerosos estudiosos se han lanzado a desentrañar el misterio del perfeccionismo en el ámbito académico. En este escenario, se despliega con singulares peculiaridades, destacando la feroz rivalidad y una exigencia personal desbordante de sus alumnos (Arana et al., 2010).

El estrés académico se refiere a la reacción psicológica y física de un estudiante ante circunstancias desafiantes relacionadas con las actividades académicas (Morales et al. 2021). Chiluisa y Gaibor (2022) identificaron esta problemática en escolares en su estudio realizado en una institución educativa de Ampato, Ecuador, revelando que el 54,8% presentaban niveles moderados de estrés, lo que se tradujo en cambios conductuales. Por el contrario, Acosta y Rua (2021) descubrieron en su estudio realizado en una institución educativa que el 58,9% experimentan estrés académico moderado, lo que disminuye su esfuerzo y productividad en las tareas académicas, dando lugar a la procrastinación académica.

A nivel Latinoamérica, Lasluisa (2020) descubrió en un colegio de Ecuador que el 80% experimentan estrés académico significativo, debido principalmente a la elevada carga de trabajo y al tiempo insuficiente para presentar las tareas, que son las principales variables que contribuyen al estrés entre los adolescentes. Chemisquy y Helguera (2018) realizaron un estudio en Argentina para conocer el impacto del perfeccionismo en niños y adolescentes, el cual exacerba los conflictos sociales e interpersonales, aumenta la vulnerabilidad en los menores e incrementa el riesgo de desarrollar depresión, ansiedad y trastornos alimentarios. Los hallazgos indican que el perfeccionismo se correlaciona con los malestares derivados principalmente de la mayor vulnerabilidad psicológica y la prevalencia de ansiedad, depresión o de comportamientos alimentarios desadaptativos.

A nivel Perú, Los datos del Ministerio de Salud (MINSA, 2017) indican que, entre las diversas regiones del país, el 43,3% de los adolescentes de la sierra experimenta estrés académico, el 30,6% en la selva y el 23,8% en la costa. Según Moscoso (2020), quien realizó una investigación en adolescentes de un colegio privado del Callao, existe una vinculación significativa entre el perfeccionismo y la autonomía de estos adolescentes. Presentan una falta de control sobre su motivación y muestran una inadecuada regulación conductual, ya que se esfuerzan por adherirse a normas precisas.

En ese sentido como se destacó con anterioridad, el contexto académico puede predisponer a los estudiantes a percibir e interpretar situaciones como

estresantes debido a la interacción de eventos, procesos de cambio y agentes, incluyendo evaluaciones de conocimientos, plazos, circunstancias novedosas y saturación de tareas (Muñoz et al., 2016). Por lo tanto, el estrés académico puede describirse como el fenómeno que ocurre en la interacción entre el ambiente educativo y el alumno, cuando este último no cuenta con los medios necesarios para satisfacer las exigencias establecidas por el primero (Muñoz et al., 2016).

Con base en los argumentos previamente expuestos, se pone de manifiesto la necesidad y relevancia de investigar y profundizar en la correlación entre el perfeccionismo y el estrés académico en estudiantes de nivel secundario. Estos fenómenos poseen la capacidad de impactar tanto en la salud física, mental y emocional de los estudiantes, así como en su rendimiento académico, teniendo como objeto de estudio a los estudiantes de la I.E Fe y Alegría N°67 María Inmaculada, ubicado en el centro poblado de Vista Hermosa, distrito y provincia de Tarma, de zona urbana y centro educativo escolarizado correspondiente a la DRE Junín y es supervisada por la UGEL Tarma.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿De qué manera se relaciona el perfeccionismo y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cómo se relaciona la reacción ante el fracaso y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024?
- ¿Cómo se relacionan las auto -demandas y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación del perfeccionismo y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar la relación entre la reacción ante el fracaso y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024.
- Determinar la relación entre las auto demandas y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024.

1.4. JUSTIFICACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

El estudio se consideró esencial desde una expectativa teórica, debido a que implicó la recopilación de información de diversas fuentes relativas a las variables de estudio: el estrés académico y el perfeccionismo. Mejorando la comprensión de estos conceptos para futuras investigaciones, incrementando el aporte científico a la misma.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Esta justificación se deriva en que los hallazgos y conclusiones de este estudio sirvieron de base a estrategias y medidas para prevenir y gestionar el perfeccionismo y el estrés académico desde un visión integral y psicológica, lo que benefició tanto a los administradores de la institución educativa en cuestión como a los psicólogos interesados en las cuestiones analizadas.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Se justificó metodológicamente, ya que para su realización y desarrollo adoptó aspectos investigativos que orienten a un adecuado procesamiento de la información, haciendo uso de instrumentos

confiables y debidamente validados, siendo un aporte metodológico para estudios afines.

1.5. LIMITACIONES

En el estudio que desarrollaremos se tuvo en cuenta ciertas limitaciones como el caso de las fuentes informativas a nivel local, siendo estas escasas; asimismo coordinar un horario adecuado que no interfiera con la normalidad de las labores académicas tanto del alumnado como de los docentes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Aguilar (2021) realizó una investigación el cual tuvo como objetivo determinar si el perfeccionismo y el estrés académico predicen la ansiedad social. La investigación adoptó un método no experimental, con un diseño correlacional causal, abarcando a 1034 universitarios venezolanos de diversas disciplinas científicas, utilizaron el inventario de perfeccionismo académico, la escala para medir el estrés académico y la escala de ansiedad social. Los resultados demostraron que los participantes exhibieron niveles intermedios en las variables estudiadas, es decir, mostraron calificaciones moderadamente bajas en el perfeccionismo socialmente prescrito, el malestar derivado de la observación, la ansiedad social, el sesgo cognitivo, el miedo escénico e inhibición conductual; y calificaciones moderadamente altas en el perfeccionismo autorientado, el estrés académico, la socialización, la calidad docente y situaciones diarias, se concluye que los análisis de regresión múltiple indicaron que el estrés académico producto de la planificación y el perfeccionismo académico socialmente preescrito son los mejores predictores de la ansiedad social.

Richard (2022) realizó una investigación el cual tuvo como objetivo analizar la relación entre el perfeccionismo y el estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná y evaluar si hay diferencias en cuanto al sexo en ambas variables. La investigación tuvo una metodología de tipo descriptivo correlacional y comparativa, de corte transversal y de campo, cuya muestra consistió en 128 estudiantes, de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 45 años. Los hallazgos revelan que menos de la mitad de los estudiantes examinados mostraron comportamientos de perfeccionamiento; en contraste, la mayoría de los estudiantes mostraron un estrés académico intenso, donde la preocupación o el nerviosismo eran intensos o moderados, por lo que se pudo concluir que los universitarios enfrentan disparidades

notables en su afán por perfeccionar y en su carga académica. Las damas mostraron una mayor obsesión por la perfección y un estrés académico en comparación con los hombres.

Emiro et al. (2020) en su investigación el cual tuvo como objetivo analizar el estrés académico en estudiantes en mención. La investigación tuvo una metodología con enfoque cuantitativo, transversal y de nivel descriptivo, la muestra incluyó de 450 alumnos de tres universidades, empleando el Inventario SISCO del Estrés Académico. Los hallazgos revelaron que en la categoría de Situaciones y condiciones estresantes, el elemento con mayor porcentaje en la clasificación alta fue el de Sobrecarga de tareas y trabajos escolares, mientras que en la categoría de Reacciones físicas, el elemento con mayor porcentaje en la clasificación alta fue el de Sobrecarga de tareas y trabajos escolares, el ítem más alto en la clasificación fue la inquietud, mientras que en la categoría Reacciones psicológicas, el ítem más alto en la clasificación fue la somnolencia o una imperiosa necesidad de dormir. En la categoría Reacciones comportamentales, el ítem más alto en la clasificación fue el aumento o disminución en el consumo de alimentos, se llegó a la conclusión de que este conjunto de respuestas no hará más que mermar y menoscabar la capacidad intelectual y el rendimiento académico de los estudiantes. En numerosas situaciones, el estrés académico podría resultar en fracaso y deserción.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Calle (2023) realizó su estudio el cual tuvo como objetivo determinar si existía una correlación entre el perfeccionismo y el estrés académico en alumnos de la universidad en mención. La investigación tuvo una metodología correlacional, cuya muestra fueron universitarios de 17 a 55 años, utilizaron la Escala Multidimensional de Frost (FMPS) y para el estrés académico se aplicó el Inventario SISCO SV. Los hallazgos evidenciaron una correlación significativa positiva entre las variables ($r=.030$, $p=.172$) y el perfeccionismo negativo ($r=.063$, $p=.250$). De esta manera, se dedujo que un incremento en el estrés académico

se correlaciona con un incremento en el perfeccionismo en la población universitaria.

Zuñiga y Zuñiga (2024) realizaron una investigación el cual tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de la institución educativa en mención. La investigación tuvo una metodología cuantitativa, de diseño no experimental, transaccional y descriptivo, la muestra fue constituida por 94 estudiantes, utilizaron el inventario SISCO de 29 preguntas debidamente validados. Los hallazgos revelaron que el 100% de los estudiantes exhibieron un nivel de estrés académico moderado, con un 79.79% que lo manifestaron como severo, un 15.96% que lo manifestaron como leve. Los estresores manifestaron un nivel moderado con un 60.6%, severo con un 27.6% y leve con un 11.7%. En cuanto al nivel de sintomatología, se observó un 64.9%, severo con un 20.2% y leve con un 14.9%. En cuanto al afrontamiento, se observó un nivel moderado con un 69.15%, severo con un 21.28% y leve con un 9.57%, por lo tanto, se llegó a la conclusión de que los alumnos de la Institución Educativa Cesar Vallejo Mendoza manifiestan un nivel moderado de estrés académico.

Machaca (2023) realizó una investigación el cual tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre el estrés académico y el perfeccionismo en adolescentes. La investigación tuvo una metodología de enfoque cuantitativo, de tipo básica, cuyo diseño fue de tipo no experimental de corte correlacional, la muestra incluyó 45 adolescentes de 13 a 18 años, el cuestionario de SISCO y la escala de perfeccionismo, ambas adaptados al grupo etario de adolescentes. Los hallazgos revelaron que el 80% presentan un estrés académico medio y el 20% un nivel bajo; respecto a la variable de perfeccionismo, el 8,9% presentan un nivel bajo, el 82,2% un nivel medio, por lo que se llegó a la conclusión de que existe una correlación significativa entre las variables en los adolescentes; identificando un valor p de,002. Asimismo, se estableció que el coeficiente de correlación de Rho Spearman es de,450, con una presencia moderada de positivo.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

Inga et al. (2024) realizó una investigación el cual tuvo como objetivo determinar la relación entre gestión del tiempo y el estrés académico. La investigación fue de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo, diseño no experimental - prospectivo y nivel relacional, se empleó la técnica de la encuesta y el instrumento dos cuestionarios, además consideró una muestra de 173 estudiantes. Los hallazgos evidenciaron una correlación significativa y positiva de 0,683 entre las variables analizadas. Se llegó a la conclusión de que la administración del tiempo mantiene una correlación significativa con el estrés académico experimentado por los alumnos de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán durante el año 2023.

Ortiz (2024) realizó una investigación el cual tuvo como objetivo determinar cuál es el grado de estrés académico presentado en los alumnos del quinto año de nivel secundario de la institución educativa. Metodológicamente fue básica, de enfoque cuantitativo y de nivel descriptivo; la muestra de estudio ascendió a 80 alumnos y se utilizó el instrumento conocido como Inventario SISCO. Los hallazgos revelaron que una proporción significativa de los estudiantes exhibió un nivel elevado de estrés académico (47.5%), seguido del nivel moderado (35%) y del nivel bajo (17.5%). Este hallazgo evidencia que los estudiantes pertenecientes al nivel secundario de la institución educativa presentan niveles considerables de estrés académico. Se concluyó que los alumnos de quinto año sufren niveles elevados de estrés estudiantil, esto repercute adversamente en su desempeño, salud física y mental, y se ve agravado por la ausencia de estrategias para mitigar el estrés.

Toribio (2024) realizó una investigación el cual tuvo como objetivo determinar cuáles son los niveles del Estrés Académico en estudiantes del quinto grado de secundaria, la investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo y diseño no experimental transversal, se empleó un instrumento llamado Inventario SISCO y su muestra ascendió a 60 alumnos. Los resultados revelaron que el 46,67% manifestó un nivel elevado de estrés académico, el 28,33% manifestó un nivel intermedio y

el 25% manifestó un nivel bajo. Se llegó a la conclusión de que los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la institución educativa, exhibieron un elevado grado de estrés académico.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. PERFECCIONISMO

Ruiz (2000) Se caracteriza como un rasgo de la personalidad, cuyo propósito radica en el anhelo de perfeccionamiento, la consecución de objetivos de gran envergadura y la inquietud por discernir las percepciones de los demás sobre uno mismo.

Se define como una característica de personalidad que se orienta hacia la búsqueda y adquisición de estándares excesivamente elevados e idealizados a través de un rendimiento impecable, con el objetivo de eludir una valoración social negativa (Gaudreau, 2019).

Rodríguez et al. (2009) perciben al perfeccionismo como una reacción de afrontamiento, que sobrepasa los estándares de satisfacción o éxito, planes detallados, fijando objetivos irrealizables y autoevaluaciones prejuiciosas, marcado por un pensamiento dicotómico, que conduciría a un ciclo de empeño, autocrítica y fracaso.

Rice et al. (2005) sostienen que es un conjunto interno de motivaciones y autoevaluaciones vinculadas al rendimiento, que se encuentran enlazadas con expectativas más elementales y globales acerca del valor personal y la disponibilidad y capacidad de respuesta de otros individuos.

Stoeber y Otto (2006) se propone que el perfeccionismo sería un fenómeno de múltiples facetas, que englobaría aspectos tanto positivos como negativos. Estos aspectos comprenden dos aspectos fundamentales: los esfuerzos por perfeccionar y las preocupaciones por perfeccionar.

INTERVENCIÓN EN EL PERFECCIONISMO

Hamachek (1978, como se citó en Pacht, 1984) sugirió que los perfeccionistas neuróticos deben tener como metas de tratamiento: aceptar la imperfección, ser selectivo con las tareas, definir normas de

desempeño razonables y alcanzables, y elegir al menos una actividad que pueda llevar a cabo sin sentirse autocrítico.

Slaney et al. (2002) es imperativo seguir explorando la disparidad, la faceta del perfeccionamiento en la ASP-R, e idear terapias que reduzcan la disparidad entre los estándares fiscales y el rendimiento tangible.

CONSECUENCIAS DEL PERFECCIONISMO

Según Pineda (2018) La obsesión por la perfección ha revelado un impacto profundo en el bienestar de los alumnos, actuando como un riesgo que predispone y perpetua diversos trastornos mentales, tales como la fobia social, la ansiedad, depresión, entre otros.

Según Tataje (2013) hay investigaciones llevadas a cabo con estudiantes Universitarios que revelan que el ansia de perfección, dirigida tanto a sí mismo como a la sociedad, está vinculado a un incremento en los síntomas depresivos.

Según Aguilar (2020) La obsesión por la perfección ha sido vinculada a efectos negativos en la salud mental, además de crear elementos esenciales y beneficiosos para la adaptación a la universidad, como un rendimiento superior y éxito académico, una autoconfianza en el aprendizaje, entre otros.

CARACTERÍSTICAS DEL PERFECCIONISMO

Flett y Hewitt (2020) consideran que el afán por perfeccionar puede exhibir tanto virtudes como desventajas, dependiendo del nivel de autocrítica, el estrés percibido y las preocupaciones sobre los fallos; en consecuencia, un afán por perfeccionar desadaptativo puede catalogarse como un camino que incrementa la vulnerabilidad al malestar psicológico durante la adolescencia.

Slaney et al. (2001) hacen referencia a que los individuos perfeccionistas desadaptativos se distinguen por poseer altos estándares y ser extremadamente críticos consigo mismos en su proceso de autoevaluación, lo que provoca que sientan una discrepancia entre su rendimiento real y el que buscan alcanzar, además que les

complica alcanzar sus objetivos. Además, se preocupan por incurrir en errores y recibir críticas de estos.

Según Curran y Hill (2019) los atributos de perfeccionamiento se han vuelto más evidentes entre los jóvenes, y diversos estudios longitudinales han revelado que los rasgos de perfeccionamiento están en auge entre ellos.

Según Flett et al. (2002) señalan que el perfeccionismo también ha estado vinculado a elementos como la edad; por lo tanto, la adolescencia se presenta como una fase propicia para el surgimiento de características perfeccionistas; ya que, la adolescencia ha sido caracterizada como un período susceptible a modificaciones en el perfeccionismo debido a un aumento en la autoconciencia y la conciencia de las expectativas de éxito y los estándares socioculturales.

MODELOS TEÓRICOS DEL PERFECCIONISMO

MODELO TEÓRICO DE HAMACHEK

Según Hamachek (1978) existen dos tipos de perfeccionistas: «normal/adaptativo» y neurótico/maladaptativo. El primero se centra en cumplir estándares elevados, mientras que el segundo es más probable que esté impulsado por el deseo de controlar o dominar a los demás. Cabe mencionar que esto se ve afectado por la perspectiva de Adler sobre el perfeccionismo. Según Adler, la búsqueda del perfeccionismo surge de la necesidad de compensar la inferioridad, mientras se persigue el perfeccionismo, se atraviesa un ciclo interminable de tensión e inquietud. Alcanzar el estándar produce una inmensa satisfacción, pero esa sensación se desvanece cuando uno se pone estándares aún más altos. Aclara que el factor distintivo entre estos perfeccionistas es que los individuos con tendencias adaptativas pueden sentirse satisfechos con sus logros y esfuerzos, en contraste con aquellos con tendencias inadaptativas, que se ven constreñidos por una creencia rígida de que sus esfuerzos son perpetuamente insuficientes y sus estándares cada vez más elevados y exigentes. Del mismo modo, los individuos con una disposición adaptativa muestran una mayor flexibilidad cuando se

enfrentan a errores, en contraste con aquellos con una disposición inadaptativa que demuestran intolerancia hacia ellos.

MODELO TEÓRICO DE FROST Y OTROS

Frost et al. (1990) definen la variable como una característica de personalidad polifacético que comprende varias dimensiones. Estos autores afirman que el perfeccionismo se define por la instauración de elevados referentes de realización personal y la búsqueda incesante del individuo de una ejecución impecable, carente de fallos. Afirman que, junto a los elevados requisitos, existe una autoevaluación rigurosa del trabajo propio en relación con esas normas, junto con una aprensión incesante y creciente respecto a los errores. Cabe señalar que proponen que esta inclinación perfeccionista puede provenir de influencias familiares, en particular debido a las altas expectativas de los padres y su evaluación crítica del rendimiento de sus hijos. Además, proponen una visión dual del perfeccionismo Desde una perspectiva holística, abarcando los siguientes aspectos:

- Rasgos intrapersonales: Se refiere a los criterios individuales rigurosos y auto confiados que están vinculados a un desempeño elevado, la organización, en el sentido de pulcritud y orden, y la inquietud por los fallos, el cual se fundamenta en la reacción negativa frente a los fallos, vistos como señales de fracaso y desaprobación social. Finalmente, la incertidumbre de la acción, que muestra dudas acerca de la calidad de las acciones realizadas y puede pensar que sus acciones no bastan para obtener un producto que le proporcione satisfacción.
- Rasgos interpersonales: Hace alusión a las aspiraciones paternas, que implican la creencia de que sus progenitores aspiran a alcanzar metas elevadas y exigentes a lo largo de su existencia; además, se mencionan las críticas parentales, que representan la percepción de los progenitores como jueces imparciales de los fallos cometidos.

MODELO DE DESCONEXIÓN SOCIAL DE LOS PERFECCIONISTAS

Hewitt et al. (2006) afirman que las consecuencias de las relaciones sociales de los perfeccionistas desadaptativos generan una percepción de alienación, esclareciendo la relación entre el perfeccionismo socialmente impuesto y el suicidio. El principio sostiene que la separación social puede ser objetiva o subjetiva, con diferentes procesos que llevan a cada forma.

La separación social objetiva se evidencia por el distanciamiento de los demás, la ausencia de compañía, las escasas interacciones sociales, las relaciones conflictivas y el mínimo apoyo social recibido. El camino hacia ella se caracteriza por la hostilidad interpersonal, definida como un estilo relacional impregnado de emociones negativas (ira, sospecha, irritabilidad y resentimiento) que culmina en resultados adversos, como el deterioro de las conexiones, la ruptura de los vínculos y la aparición de conflictos.

Este modelo postula que los perfeccionistas inadaptados tienen una mayor sensibilidad interpersonal, caracterizada por el miedo a la crítica, la inseguridad en las relaciones, el deseo de aceptación y admiración, la tendencia a complacer a los demás y un autoconcepto supeditado a la validación externa. La sensibilidad interpersonal se traduce en emociones de rechazo y exclusión, creencias de falta de apoyo social o intimidad emocional, lo que en última instancia provoca una separación subjetiva. Este modelo es significativo ya que dilucida cómo los perfeccionistas inadaptados, a través de sus cogniciones y comportamientos, engendran desconexión social como consecuencia de los resultados adversos de sus interacciones, lo que a su vez exacerba su vulnerabilidad psicológica.

DIMENSIONES

Se presentan 2 dimensiones que se detalla a continuación:

a) Reacción ante el fracaso:

De acuerdo con Oros y Vargas (2016) las exigencias individuales de rendimiento son desmesuradas e insensatas.

Según Oros (2005) son las respuestas ante el fracaso; comprende elementos como preocupación, sensación de malestar, culpabilidad, enojo, crítica y juzgarse a uno mismo.

Según Oros et al. (2019) las reacciones emocionales y conductuales que los infantes pueden mostrar al enfrentarse a circunstancias en las que no logran cumplir con sus aspiraciones, anhelos o sueños. Estas reacciones pueden fluctuar notablemente según el carácter, la edad y las vivencias únicas de cada infante.

b) Auto – demandas:

Oros y Vargas (2016) las emociones y comportamientos que surgen al no cumplir con las exigencias propias.

Según Oros (2005) son pensamientos absolutistas y dogmáticos en forma de exigencias hacia uno mismo; comprende elementos como la necesidad de ser el mejor, no cometer errores, no perder o ser el primero.

Según Oros et al. (2019) las expectativas y tensiones internas que un infante se fija en diversos ámbitos de su existencia, tales como su desempeño académico, deportivo, social o cualquier otro aspecto. Estas exigencias son dictadas por el pequeño, frecuentemente aspirando a la excelencia o la perfección en cada tarea que realizan. En ciertos momentos, las exigencias propias pueden desencadenar tormentas de ansiedad, estrés, baja autoestima o un obsesivo perfeccionismo, donde el infante se encuentra constantemente presionado para satisfacer sus propios deseos.

2.2.2. ESTRÉS ACADÉMICO

Zárate et al. (2017) explican que el estrés académico surge cuando el alumno percibe con desdén las exigencias del entorno, se siente agobiado por las situaciones que le tocan en su travesía académica y pierde el control para enfrentarlas; en ocasiones, se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, y manifestaciones académicas como escaso rendimiento escolar,

desinterés profesional, ausentismo e incluso la posibilidad de abandonar el curso.

Según Barraza (2008) el agotamiento académico comienza cuando el alumno percibe las exigencias del entorno académico como estresantes, desencadenando un desequilibrio sistémico que provoca síntomas desagradables, forzando al estudiante a adoptar diversas tácticas para reinstaurar la armonía perdida.

Restrepo et al. (2020) se describe como la reacción que cada alumno experimenta ante las múltiples demandas del ciclo educativo; en realidad, se describe como un fenómeno que emerge cuando el estudiante percibe con desdén las exigencias de su entorno académico.

Escobar et al. (2018) manifiestan que, en la actualidad, el estrés se erige como uno de los mayores desafíos de la salud, originado por la interacción que la persona mantiene con los acontecimientos en su entorno, los cuales se perciben como exigencias o amenazas para sus recursos físicos y mentales, esenciales para su bienestar. Además, el autor percibe el estrés académico como una respuesta ante los estímulos y acontecimientos académicos, desencadenando reacciones cognitivas, conductuales, emocionales y fisiológicas.

Según Barraza et al. (2019) Es un proceso sistémico de naturaleza adaptativa y fundamentalmente psicológica que se origina debido a las exigencias del ambiente académico y consta de tres elementos: los factores estresantes, los síntomas y las tácticas de manejo del estrés.

CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Sánchez (2018) es mayor en los universitarios, ya que las exigencias y demandas son más grandes. Estas variables han sido profundamente exploradas por múltiples investigadores debido a su potencial devastador para los estudiantes de universidades.

León y Flores (2018) descubrieron que los elementos que más intensifican el estrés académico son los exámenes, la distribución del tiempo y la cantidad de estudios; además, descubrieron que, durante el año de inicio a la universidad, se observa una tendencia general a

generar estrés, con exposiciones de trabajos, exámenes finales, una avalancha de deberes y una escasez de tiempo.

Según Barraza (2012) en el contexto educativo, los estresores son factores que impactan al alumno y los más habituales son: el exceso de tareas, trabajos obligatorios, exposiciones, exámenes, las asignaturas, la participación activa en el salón de clases, y mantener un buen rendimiento académico.

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Gutiérrez y Amador (2016) el estrés académico, al igual que otros tipos de estrés, provoca reacciones corporales específicas, tales como un aumento en la presión arterial, sudoración, tensión en los músculos de brazos y piernas, respiración entrecortada y roce de los dientes, insomnio, fatiga persistente, cefalea y problemas digestivos. Las respuestas comportamentales más significativas incluyen un descenso en el rendimiento, propensión a las polémicas, aislamiento, desgano, consumo de tabaco, alcohol u otros, falta de asistencia, nerviosismo, incremento o disminución del apetito y sueño.

Según Rodríguez y Sánchez (2022) estos síntomas, como el agotamiento, el insomnio, la inquietud, los problemas de concentración, el bloqueo mental y la ansiedad, surgen de estímulos habituales como la sobrecarga de tareas, el tiempo escaso para realizar las tareas académicas, la evaluación incorrecta y la falta de una planificación meticulosa.

Ramos et al. (2020) se indica que el estrés académico constituye una problemática con consecuencias adversas en los ámbitos físico, psicológico y mental.

MODELOS TEÓRICOS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

MODELO TEÓRICO DEL ESTRÉS BASADO EN LA RESPUESTA

Selye considera el estrés como la respuesta de un organismo a las demandas que se le plantean. En su opinión, el estrés es la condición mostrada por un síndrome particular, que comprende todas las

alteraciones inespecíficas producidas dentro de un sistema biológico. Esto sugiere que no existe una fuente específica de estrés, ya se trate de un estímulo físico, mental, cognitivo o emocional, el estresor es un factor que repercute en la homeostasis del organismo. La ausencia total de estrés provocaría la muerte, según Selye, por lo que es mejor no evitarlo. Al fin y al cabo, el estrés puede estar relacionado con estímulos o experiencias tanto buenas como malas. La afirmación de que una persona experimenta estrés indica que éste es excesivo y sugiere que el organismo se esfuerza demasiado por superar su resistencia. Mientras no vaya más allá de cierto punto en el que perjudique al organismo, el estrés es una respuesta adaptativa.

Sin embargo, según Selye, la respuesta al estrés consiste en un sistema tripartito que incluye las tres etapas de resistencia, cansancio y reacción de alarma, como se ha comentado anteriormente en el síndrome general de adaptación. Según esta teoría, el estrés puede definirse de forma operativa considerando el factor estresante y la respuesta de estrés, ambos sucesos observables (Sandín, 1995, p.5).

MODELO TEÓRICO DEL ESTRÉS BASADO EN EL ESTÍMULO

Esta teoría analiza y comprende el estrés basándose en los atributos de los estímulos externos, postulando que éstos pueden perturbar o modificar el funcionamiento del cuerpo. Los estudiosos que más han avanzado en esta perspectiva son Rahe y Holmes, quienes afirmaron que los acontecimientos vitales significativos, como el matrimonio, el parto, la jubilación, el duelo y el embarazo, inducen sistemáticamente estrés debido a los cambios sustanciales que conllevan y a la necesidad de que los individuos se adapten. En consecuencia, estos modelos divergen de los centrados en la reacción, ya que atribuyen el origen del estrés a factores externos y no al individuo, que es el responsable de la tensión resultante. Por lo tanto, el enfoque basado en el estímulo es el que más se ajusta al concepto predominante de estrés.

Por el contrario, las diferencias individuales hacen que los estímulos ejerzan efectos estresantes diferentes en los distintos

individuos. Weitz clasificó los escenarios predominantes de inducción de estrés como: procesamiento acelerado de la información, estímulos ambientales adversos, amenazas percibidas, funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y confinamiento, impedimentos para la consecución de objetivos, presión de grupo y frustración. Obsérvese el importante énfasis puesto en los contextos ambientales y sociales, por lo que esta teoría se circunscribe dentro de lo que comúnmente se denomina perspectiva psicosocial del estrés (Sandín, 1995, p.5).

MODELO TEÓRICO DEL ESTRÉS BASADO EN LA INTERACCIÓN

El principal defensor de este enfoque fue Richard Lazarus, destacando la importancia de los elementos psicológicos, sobre todo cognitivos, que modulan la relación entre los factores estresantes y las reacciones de estrés, otorgando así a los individuos un papel activo en el desarrollo del estrés.

Se afirma que el estrés se origina en las interacciones entre la persona y el medio, que el individuo percibe como amenazantes y difíciles de manejar. El principio básico de la teoría interaccional es la valoración cognitiva. La evaluación cognitiva es un mecanismo evaluativo que valora las razones y el grado en que una relación específica o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno se perciben como estresantes (Lazarus y Folkman, 1986, p. 43). Así, la evaluación actúa como un puente mental entre las reacciones al estrés y las fuentes de estrés.

Lazarus define 3 categorías de valoraciones:

- Valoración inicial: surge en cada encuentro con una demanda, ya sea interna o externa. Es el comienzo de la intervención mental del estrés.
- Valoración secundaria: viene después de la evaluación principal y se dedica a evaluar los recursos de una persona para manejar la situación estresante.

- Revaloración: se incluyen mecanismos de retroalimentación que facilitan la rectificación de las evaluaciones previas.

Lazarus y Folkman sostienen que el estrés surge de la danza entre el ser humano y su entorno, que él percibe como una amenaza y un desafío a controlar.

DIMENSIONES

Se presentan 3 dimensiones que se detalla a continuación:

a) ESTRESORES

Según Berrio y Mazo (2011) al estudiante se le plantean, en el ámbito educativo, una serie de exigencias que, según su percepción, son catalogadas como estresantes.

Según Barraza (2019) los estímulos son las demandas que superan la capacidad de respuesta del ser humano.

Según Barraza y Silerio (2007) los estímulos emergen según la variedad de escenarios que el alumno puede sortear, desafiando así sus habilidades de enfrentamiento. Estos desafíos en el ámbito educativo pueden incluir un entorno desfavorable, un manejo deficiente del tiempo, una avalancha de deberes, disputas con los profesores, evaluaciones frecuentes, problemas de comprensión, colaboración grupal y otras tareas cotidianas.

b) SINTOMATOLOGÍA

Según Berrio y Mazo (2011) cuando los estresores desencadenan un ambiente tenso que despliega una cascada de síntomas.

Según Barraza (2019) reacciones causadas por un desbalance sistémico en la persona.

Según Barraza y Silerio (2007) los signos del estrés académico se dividen en tres categorías: corporales, manifestándose en dolencias neurológicas, circulatorias o endocrinológicas; psicológicos, manifestándose en una desmotivación, un manejo incorrecto de las emociones, pensamientos sombríos sobre la existencia y otros; y conductuales, que abarcan comportamientos como la reducción o aumento del sueño o el apetito, entre otros.

c) **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

Según Berrio y Mazo (2011) cuando el desequilibrio fuerza al alumno a ejecutar acciones de manejo para recuperar la estabilidad.

Según Barraza (2019) son las tácticas que el individuo despliega para recuperar la armonía.

Según Barraza y Silerio (2007) son la clave para enfrentar cualquier circunstancia tensa a través de la asertividad, la planificación, autovalor, la espiritualidad, la búsqueda de datos sobre el problema y la discreción.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

1. **Personalidad:** es vista como un conjunto de rasgos inmutables y corrientes que moldean las diferencias psicológicas entre personas.
2. **Autoevaluación:** es un examen interno del saber acumulado; una herramienta para verificar los logros logrados o la consecución de metas.
3. **Autocrítica:** es un rasgo de personalidad que sitúa a las personas en una posición de vulnerabilidad a la depresión.
4. **Depresión:** es una constelación de señales y síntomas que impacta las zonas de motivación, afecto, psicomotricidad y mente de una persona.
5. **Estrés:** es la tensión mental, emocional o corporal que enfrenta el individuo en su entorno, vinculada a las diversas circunstancias incontrolables que impactan de manera directa su dominio.
6. **Autoconciencia:** está fundado en un movimiento autorreflexivo y de búsqueda continua de su identidad.
7. **Autoestima:** es un elemento omnipresente en la vida de todas las personas actualmente, asumiendo que esta es muy importante para el éxito de las personas.
8. **Fracaso:** es la detección de resultados negativos obtenidos por el ser humano con respecto a los objetivos que se proponen para su edad.
9. **Tratamiento:** son las terapias paliativas las que elevan el bienestar de quienes navegan por los mares turbulentos de las enfermedades.
10. **Ansiedad:** es una chispa vital del cuerpo, una defensa primordial que lo mantiene en alerta y listo para reaccionar ante cualquier peligro o amenaza.

- 11. Perfeccionismo:** rasgo de la personalidad vinculado a estándares rígidos y autocrítica.
- 12. Estrés académico:** reacción psicológica frente a demandas educativas percibidas como excesivas.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: El perfeccionismo se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024.

Ho: El perfeccionismo no se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECIFICAS

Ha₁: La reacción ante el fracaso se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024.

Ho: La reacción ante el fracaso no se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024.

Ha₂: Las auto demandas se relacionan significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024.

Ho: Las auto demandas no se relacionan significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE 1

Perfeccionismo

2.5.2. VARIABLE 2

Estrés académico

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 1

Operacionalización de variables

VARIABLES	D. CONCEPTUAL	D. OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	RANGOS	ESCALA
Perfeccionismo	Arana y cols. (2009) lo describe como la inclinación a imponer elevados objetivos de rendimiento, junto con una crítica desmesurada de los mismos y una alarmante preocupación por cometer fallos.	El perfeccionismo será valorado mediante la Escala de Perfeccionismo en Adolescentes (Oros, 2003) adaptado por Dávila y Castañeda (2019), el cual está conformada por sus dimensiones: reacción ante el fracaso y auto demandas.	Reacción ante el fracaso	Culpabilidad Auto insultos Enojo Autocríticas	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	16 – 37 = Bajo 38 – 59 = Medio 60 – 80 = Alto	Tipo Likert
			Auto - demandas	Sobre exigencias Necesidad de sobresalir	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16		
Estrés académico	Barraza (2007) subraya que el estrés académico es un fenómeno estructurado, adaptativo y fundamentalmente psicológico, que emerge cuando el estudiante se encuentra en medios educativos.	El estrés académico será medida a través del Inventario SISCO SV-21 de Barraza (2018) explicada mediante sus dimensiones: estresores, sintomatología y estrategias de afrontamiento.	Estresores	Tipos	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	00 – 35: nivel leve	Tipo Likert
			Sintomatología	Reacciones comportamentales Reacciones físicas Reacciones psicológicas	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	36 – 70: nivel moderado 71 – 105: nivel severo	
			Estrategias de afrontamiento	Amabilidad Modales correctos Cortesía	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta indagación se efectuó mediante el tipo básica, ya que solamente aportó de manera teórica en cuanto a las variables de estudio, sin mediar alguna experimentación sobre las mismas (Arias & Covinos, 2021).

3.1.1. ENFOQUE

La presente indagación es de enfoque cuantitativo, ya que llegó a los resultados a través de un análisis estadístico de los datos, para la contratación de las hipótesis planteadas por la autora (Hernández y Mendoza, 2018).

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

La investigación estuvo orientado al nivel correlaciona – descriptivo.

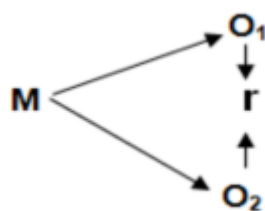
Según Hernández et al. (2014) el nivel descriptivo consta de asimilar el perfil, característica, propiedad, situación y sucesos de las variables frente a la muestra de estudio. Subyuga acciones de medición y recopilación de información de manera separada por cada variable con el fin de identificar y establecer sus conceptos.

El fin del estudio correlacional esta subyugada a identificar frecuencias de asociación entre valores de variables que pueden ser uno a más conceptos o categorías en una muestra de estudio, la cual permite ser un instrumento para el análisis que permiten contrastar y probar hipótesis (Hernández et al., 2014).

3.1.3. DISEÑO DE ESTUDIO

El estudio se llevó a cabo con un enfoque no experimental, donde las variables no fueron alteradas para obtener resultados, sino que se llevó a cabo en un solo instante.

En tal sentido la investigación tomó el siguiente diseño:



Donde: M: Muestra de estudio

O 1: Variable 1: Perfeccionismo

O2: Variable 2: Estrés académico

r: relación entre las variables

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

Se precisó específicamente como un grupo de seres, los cuales se caracterizan por tener propiedades semejantes, siendo estas cuantificadas mediante un análisis estadístico. (Hernández & Mendoza, 2018).

En tal sentido la población estuvo conformada por 150 estudiantes del nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N°67 María Inmaculada.

Tabla 2

Población de estudio

Estudiantes de secundaria				
Grado de estudio	Edades	Sexo		Cantidad
		F	M	
1ero	12	14	12	26 estudiantes
2do	13	17	14	31 estudiantes
3ero	14	19	16	35 estudiantes
4to	15	16	14	30 estudiantes
5to	16	15	13	28 estudiantes
TOTAL		81	69	150 estudiantes

Nota. I.E Fe y Alegría N°67 María inmaculada.

3.2.2. MUESTRA

Hernández y Mendoza (2018) constituye, en esencia, una fracción representativa de la población total. La selección se realiza en función de los criterios que el investigador decida implementar para llevar a cabo el procedimiento.

Debido a que se trabajó con la totalidad de la población, no fue necesario aplicar ningún tipo de muestreo. En este sentido, se realizó un estudio de tipo censal, la cual permitió recopilar información de todos los estudiantes incluidos en el universo del estudio, incrementando así la representatividad y precisión de los resultados.

Tabla 3

Muestra de estudio

Estudiantes de secundaria				
Grado de estudio	Edades	Sexo		Cantidad
		F	M	
1ero	12	14	12	26 estudiantes
2do	13	17	14	31 estudiantes
3ero	14	19	16	35 estudiantes
4to	15	16	14	30 estudiantes
5to	16	15	13	28 estudiantes
TOTAL		81	69	150 estudiantes

Nota. I.E Fe y Alegría N°67 María inmaculada

Criterios de inclusión:

- Alumnos presentes en el centro educativo durante la implementación del instrumento.
- Alumnos que quieran ser parte del estudio de manera voluntaria.
- Alumnos que posean la autorización firmada por parte de sus apoderados.

Criterios de exclusión:

- Alumnos que no estén presentes en el centro educativo durante la implementación del instrumento.

- Alumnos que no quieran ser parte del estudio de manera voluntaria.
- Alumnos que no posean la autorización firmada por parte de sus apoderados.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica:

En este estudio, se empleó un método de encuesta Likert, que es una escala de puntuación que se emplea para preguntar a una persona cuánto está de acuerdo o en desacuerdo con una afirmación. Es perfecto para evaluar las respuestas, posturas y conductas de un individuo.

Instrumento 1: Escala de perfeccionismo en adolescentes

Ficha técnica

Nombre del instrumento	Escala de perfeccionismo en adolescentes.
Autores	Laura Oros de Sapia (2003)
País	Argentina
Adaptación en Perú	Dávila y Castañeda (2019)
Aplicación	Individual o colectiva
Edad de aplicación	Estudiantes de secundaria de 13-18 años.
Duración	15 minutos aproximadamente
Propósito	Explorar el nivel de obsesión por la perfección en estudiantes adolescentes.
Nro. de ítems	16 ítems
Dimensiones	Reacción ante el fracaso Auto demandas
Estructura y valoración	La configuración de la escala se conserva con dos dimensiones fundamentales: Auto demandas y reacción frente al fracaso. Se recolectan las respuestas a través del cuestionario Likert, con calificaciones de 1 a 5 puntos. Para la auto demanda, las alternativas de respuesta oscilan entre Nunca hasta Siempre. Para responder al fracaso, las alternativas de respuesta oscilan entre Nunca y Siempre.
Baremos de interpretación	Perfeccionismo 16 – 37 = Bajo

	38 – 59 = Medio 60 – 80 = Alto Auto demanda 8 – 18 = Bajo 19 – 29 = Medio 30 – 40 = Alto Relaciones frente al fracaso 8 – 18 = Bajo 19 – 29 = Medio 30 – 40 = Alto
--	---

Confiabilidad y Validación del instrumento

Dávila y Castañeda (2019) modificaron la característica perfeccionismo utilizando la Escala del Perfeccionismo Infantil versión original (Oros, 2003); un inventario destinado a evaluar el afán por perfeccionar, compuesto por 16 ítems y dos dimensiones. Demandas personales (1 al 8) y respuestas al fracaso (9 al 16). Evidenciando con precisión la validez KMO de 0,8 y la confiabilidad de Alpha de Cronbach de 0,8.

Instrumento 2: Inventario SISCO SV-21

Ficha técnica

Nombre del instrumento	Inventario SISCO SV-21
Autores	Arturo Barraza (2018)
País	México
Aplicación	Individual o colectiva
Duración	15 minutos aproximadamente
Propósito	Identificar el nivel de estrés en los alumnos.
Nro. de ítems	21 ítems
Estructura y valoración	El cuestionario consta de 21 ítems, con 06 alternativas en grados variables (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) constituido en 21 ítems dividido en 3 dimensiones estresores (1,2, 3, 4, 5, 6, 7), síntomas (8, 9, 10, 11. 12. 13. 14) y estrategias (15, 16, 17, 18, 19, 20, 21).

Baremos de interpretación	Estrés académico
	De 00 - 35 un nivel leve.
	De 36 –70 un nivel moderado.
	De 71 – 105 nivel severo.
	Estresores
	De 00 - 12 un nivel leve.
	De 13 –23 un nivel moderado.
	De 24 – 35 nivel severo
	Sintomatología
	De 00 - 12 un nivel leve.
	De 13 –23 un nivel moderado.
	De 24 – 35 nivel severo
	Estrategias de afrontamiento
	De 00 - 12 un nivel leve.
	De 13 –23 un nivel moderado.
	De 24 – 35 nivel severo

Confiabilidad y Validación del instrumento

La totalidad del inventario muestra una confiabilidad alfa de Cronbach de.85. La dimensión de los estresores muestra una fiabilidad de.83; la de los síntomas muestra una fiabilidad de.87; y la de las estrategias de manejo presenta una fiabilidad de.85. Todas también se encuentran en alfa de Cronbach. Todos estos grados de confiabilidad pueden ser valorados como excepcionales y, dado que el alfa de Cronbach es un procedimiento fundamentado en la consistencia interna, se puede afirmar la homogeneidad de los componentes en relación con el constructo de estrés académico que los constituye (Barraza, 2018).

Análisis de consistencia interna: los hallazgos indicaron una correlación positiva ($p < .01$) entre todos los ítems y el puntaje global obtenido por cada participante, con un valor r de Pearson inferior A.280 y superior A.671. Asimismo, cada ítem exhibió una correlación positiva ($p < .01$) con el puntaje obtenido en su dimensión correspondiente por cada participante, con un valor r de Pearson inferior a.662 y superior A.801. Este hallazgo corrobora la homogeneidad de los componentes en torno al constructo de estrés académico y la única orientación de los mismos, concluyendo que son válidos para su implementación (Barraza, 2018).

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE INFORMACIÓN

Como afirma Carrasco (2006), después de recopilar los datos para este propósito en particular, es imperativo someterlos a un análisis matemático, particularmente cuantitativo y estadístico, a fin de derivar conclusiones significativas.

Los datos fueron plasmados en tablas y gráficos estadísticos, utilizando los siguientes métodos:

- El reparto de frecuencias mediante cuadros y diagramas de la estadística descriptiva.
- El software SSPS para examinar la información del instrumento.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS

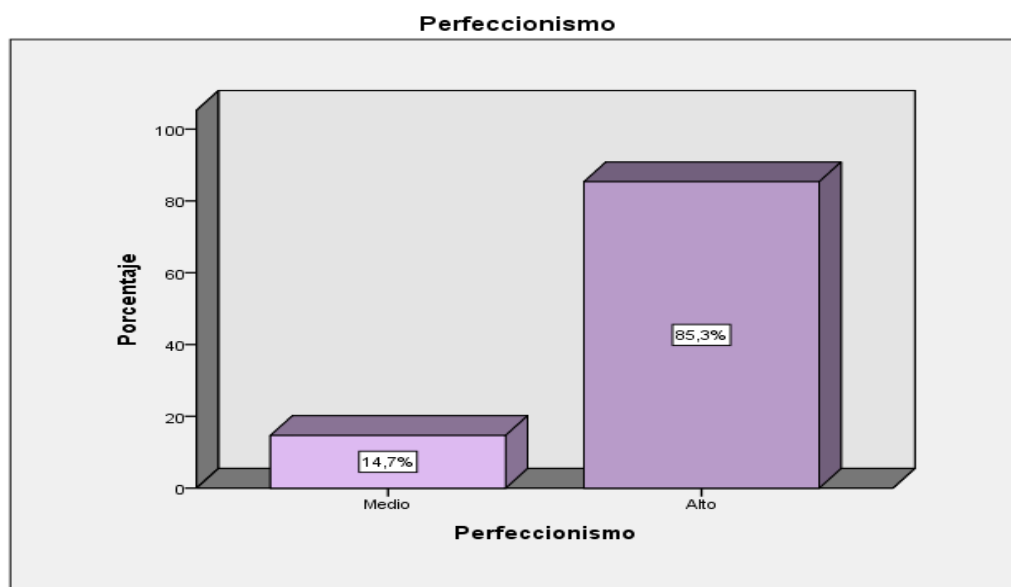
Tabla 4

Nivel de perfeccionismo en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada

		F	%	% válido	% acumulado
	Medio	22	14,7	14,7	14,7
Válido	Alto	128	85,3	85,3	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Figura 1

Nivel de perfeccionismo en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada



Interpretación: En base a lo expuesto en la tabla 4 y figura 1 se logra evidenciar que el nivel de perfeccionismo en estudiantes de la I.E Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada es alta en el 85,3%, mientras que el 14,7% presentan un nivel medio, lo que señala que existe un nivel alto de perfeccionismo, en su mayoría los estudiantes tienden a tener deseos de mejoras elevadas.

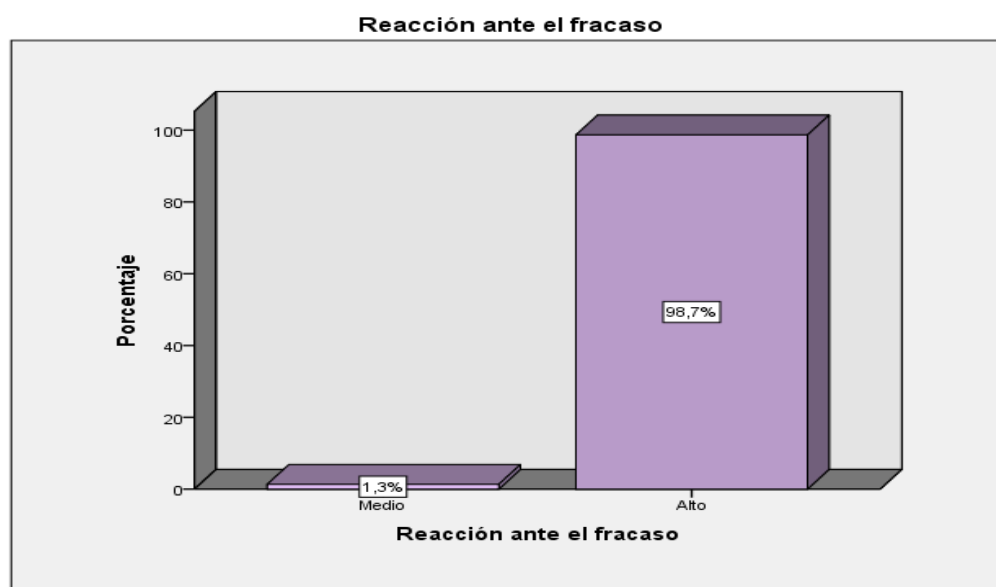
Tabla 5

Nivel de reacción ante el fracaso en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada

		F	%	% válido	% acumulado
	Medio	2	1,3	1,3	1,3
Válido	Alto	148	98,7	98,7	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Figura 2

Nivel de reacción ante el fracaso en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada



Interpretación: En base a lo expuesto en la tabla 5 y figura 2 se logra evidenciar que el nivel de reacción ante el fracaso en estudiantes de la I.E Fe y Alegría es alta en el 98,7%, mientras que el 1,3% presentan un nivel medio, lo que señala que existe un nivel alto de reacción ante el fracaso, lo que quiere decir que casi en su totalidad los estudiantes presentan expectativas de desempeño exagerado.

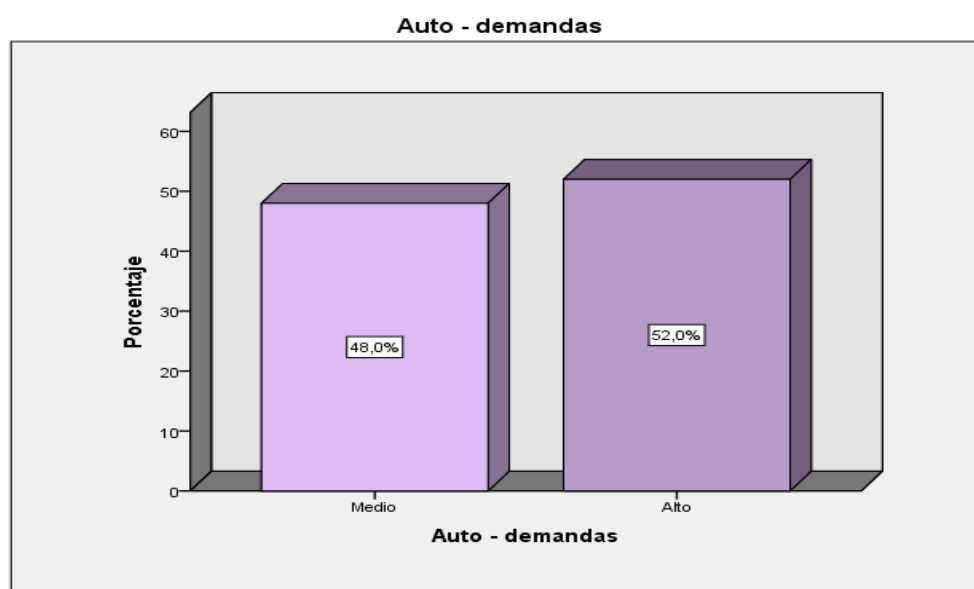
Tabla 6

Nivel de auto demandas en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada

		F	%	% válido	% acumulado
	Medio	72	48,0	48,0	48,0
Válido	Alto	78	52,0	52,0	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Figura 3

Nivel de auto demandas en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada



Interpretación: En base a lo expuesto en la tabla 6 y figura 3 se logra evidenciar que el nivel de auto demandas en estudiantes de la I.E Fe y Alegría es alta en el 52,0%, mientras que el 48,0% presentan un nivel medio, lo que señala que existe un nivel alto en auto demandas, lo que quiere decir que la mayoría de estudiantes perciben pensamientos de exigencias exageradas hacia uno mismo.

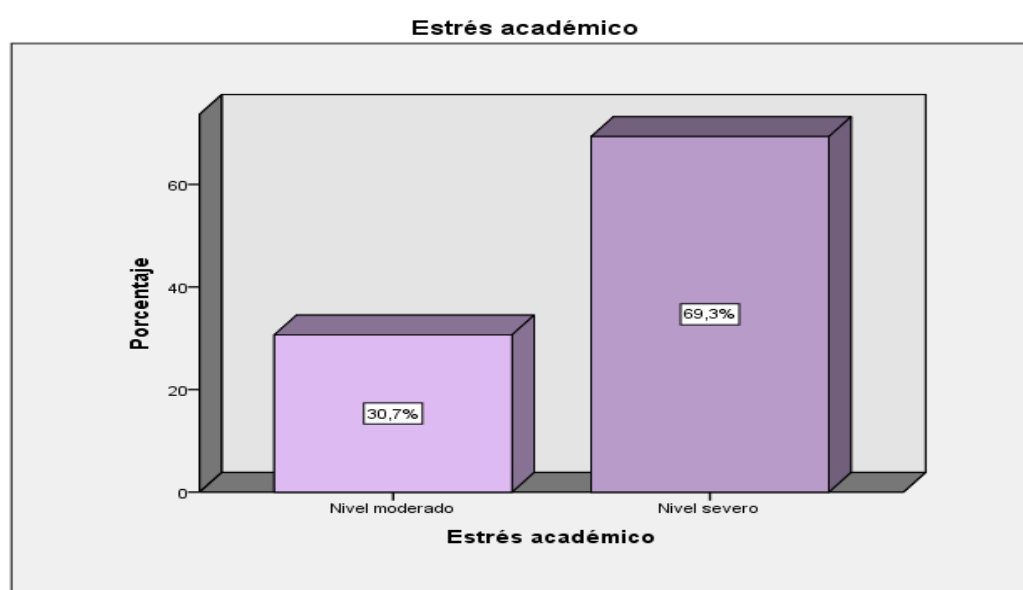
Tabla 7

Nivel de estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada

		F	%	% válido	% acumulado
	Nivel moderado	46	30,7	30,7	30,7
Válido	Nivel severo	104	69,3	69,3	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Figura 4

Nivel de estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada



Interpretación: En base a lo expuesto en la tabla 7 y figura 4 se logra evidenciar que el nivel de estrés académico en estudiantes de la I.E Fe y Alegría es severo en el 69,3%, mientras que el 30,7% presentan un nivel moderado, lo que señala que existe un nivel severo de estrés académico, lo que quiere decir que en su mayoría los estudiantes presentan estrés en las obligaciones educativas.

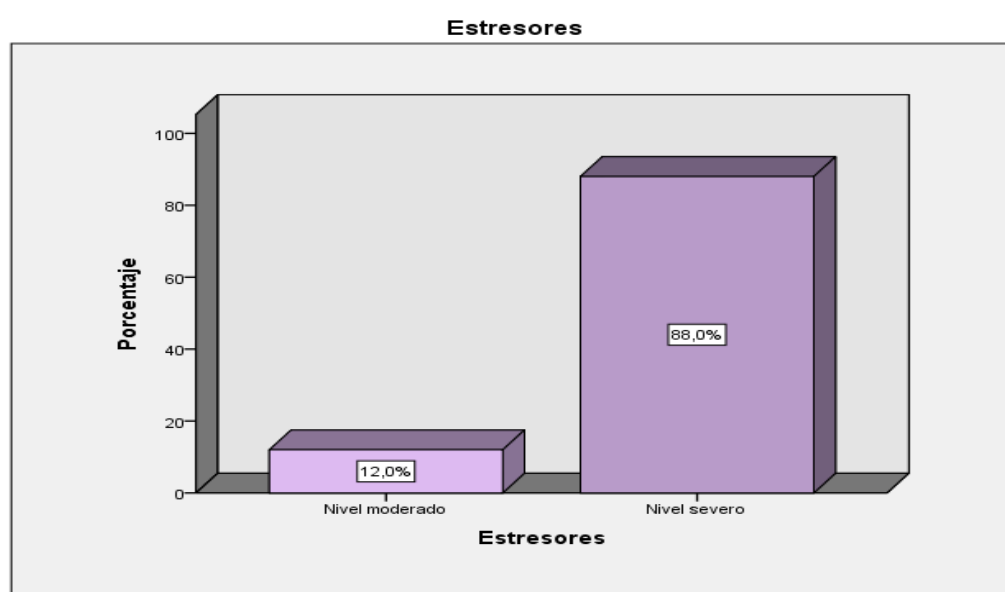
Tabla 8

Nivel de estresores en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada

		F	%	% válido	% acumulado
	Nivel moderado	18	12,0	12,0	12,0
Válido	Nivel severo	132	88,0	88,0	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Figura 5

Nivel de estresores en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada



Interpretación: En base a lo expuesto en la tabla 8 y figura 5 se logra evidenciar que el nivel de estresores en estudiantes de la I.E Fe y Alegría es severo en el 88,0%, mientras que el 12,0% presentan un nivel moderado, lo que señala que existe un nivel severo de estresores, lo que quiere decir que mayoritariamente los estudiantes perciben exigencias que superan sus capacidades.

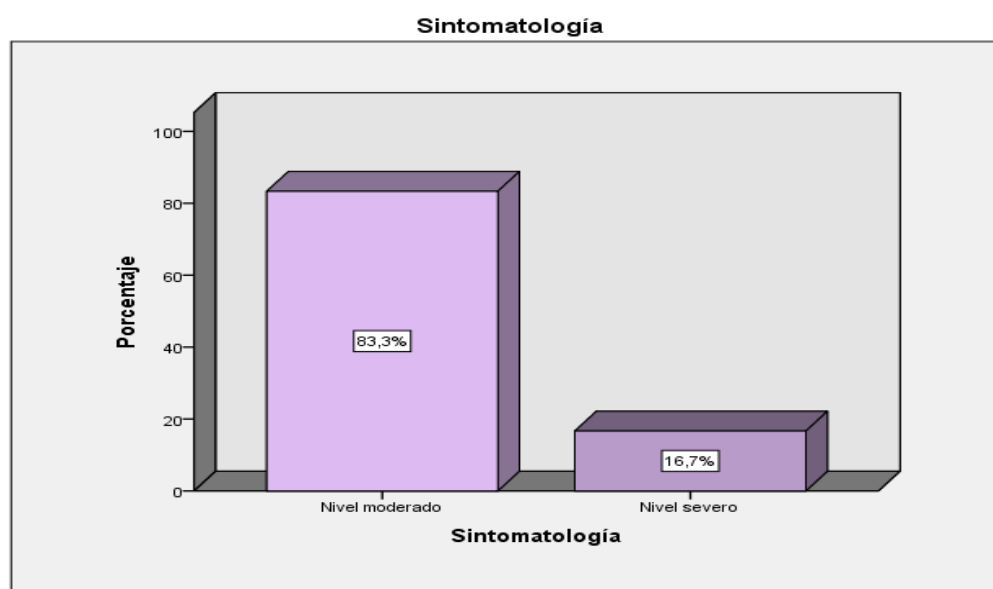
Tabla 9

Nivel de sintomatología en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada

		F	%	% válido	% acumulado
	Nivel moderado	125	83,3	83,3	83,3
Válido	Nivel severo	25	16,7	16,7	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Figura 6

Nivel de sintomatología en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada



Interpretación: En base a lo expuesto en la tabla 9 y figura 6 se logra evidenciar que el nivel de sintomatología en estudiantes de la I.E Fe y Alegría es moderado en el 83,3%, mientras que el 16,7% presentan un nivel severo, lo que señala que existe un nivel moderado de sintomatología, lo que quiere decir que la mayoría de estudiantes tienen síntomas moderados de estrés.

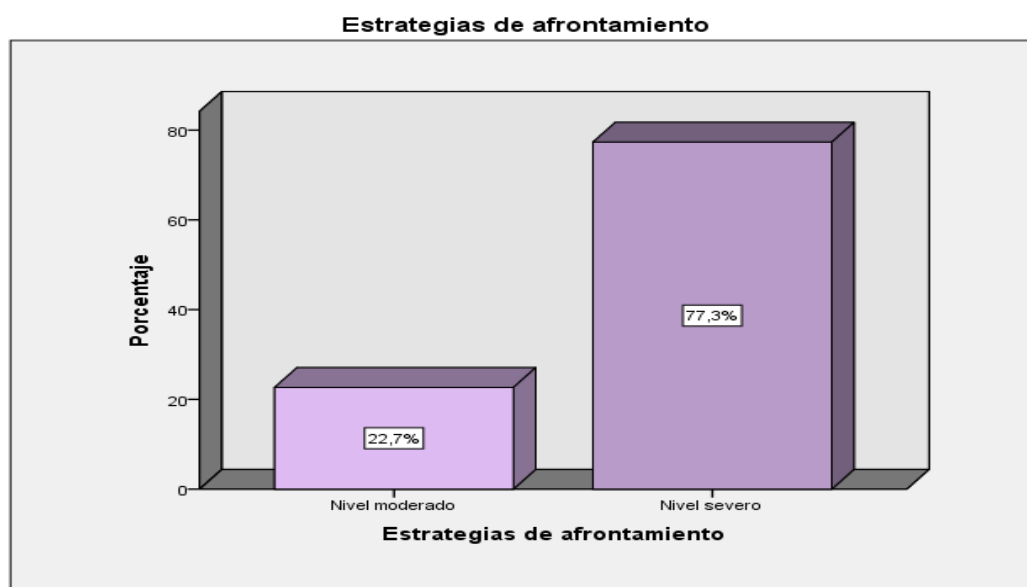
Tabla 10

Nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada

		F	%	% válido	% acumulado
	Nivel moderado	34	22,7	22,7	22,7
Válido	Nivel severo	116	77,3	77,3	100,0
	Total	150	100,0	100,0	

Figura 7

Nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada



Interpretación: En base a lo expuesto en la tabla 10 y figura 7 se logra evidenciar que el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes de la I.E Fe y Alegría es severa en el 77,3%, mientras que el 22,7% presentan un nivel moderado, lo que señala que existe un nivel severo de reacción ante el fracaso, lo que quiere decir que casi en su totalidad los estudiantes emplean estrategias de afrontamiento de manera exagerada.

4.2. RESULTADOS INFERENCIALES

Para un adecuado proceso estadístico inferencial, se procedió a desarrollar la prueba de normalidad, que, al tener una muestra investigativa de 150 participantes y al ser mayor a 50, se procedió con la prueba de Kolmogorov-Smirnov.

Tabla 11

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Perfeccionismo	,090	150	,005
Estrés académico	,115	150	,000

De acuerdo a la tabla 11, se pudo evidenciar que se tomó en cuenta las medidas no paramétricas. Se determinó que las distribuciones de contraste arrojaron hallazgos significativos con un valor p menor a 0,05, lo cual señala distribuciones no normales. Por lo tanto, se emplearon pruebas no paramétricas, como la Rho de Spearman.

4.2.1. CORRELACIÓN DE LA HIPÓTESIS GENERAL

Hi: El perfeccionismo se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N^o67 María Inmaculada – Tarma 2024.

Ho: El perfeccionismo no se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N^o67 María Inmaculada – Tarma 2024.

Tabla 12

Correlación de la hipótesis general

			Perfeccionismo	Estrés académico
Rho de Spearman	Perfeccionismo	Coefficiente de correlación	1,000	,990**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	150	150
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	,990**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	150	150

Interpretación:

En base a las cifras expuestas en la tabla 12, se logra evidenciar que las variables perfeccionismo y estrés académico se relacionan significativamente, cuyo Rho de Spearman fue 0,990 que corresponde a una correlación positiva muy alta con un nivel de sig $p < 0,05$, donde el perfeccionismo presenta un nivel alto con un 85,3% y el estrés académico con un nivel severo del 69,3% obtenido a través del programa SSPS por lo tanto, existe una correlación entre ambas variables aceptando la hipótesis alterna.

Ha: el perfeccionismo se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024.

4.2.2. CORRELACIÓN DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1

Ha₁: La reacción ante el fracaso se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024.

Ho: La reacción ante el fracaso no se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024.

Tabla 13

Correlación de la hipótesis específica 1

			Reacción ante el fracaso	Estrés académico
Rho de Spearman	Reacción ante el fracaso	Coefficiente de correlación	1,000	,984**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	150	150
	Estrés académico	Coefficiente de correlación	,984**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	150	150

Interpretación:

De acuerdo a lo expuesto en la tabla 13, se logra evidenciar que la dimensión reacción ante el fracaso y la variable estrés académico se relacionan significativamente, cuyo Rho de Spearman fue 0,984 que corresponde a una correlación positiva muy alta con un nivel de sig $p < 0,05$, donde la reacción ante el fracaso presenta un nivel alto con el 98,7% y el estrés académico con un nivel severo del 69,3% obtenidos a través del

programa SSPS por lo tanto, existe una correlación entre la dimensión y la variable aceptando la hipótesis alterna.

4.2.3. CORRELACIÓN DE LA HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

Ha₂: Las auto demandas se relacionan significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N^a67 María Inmaculada – Tarma 2024.

Ho: Las auto demandas no se relacionan significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N^a67 María Inmaculada – Tarma 2024.

Tabla 14

Correlación de la hipótesis específica 2

		Auto - demandas	Estrés académico
Rho de Spearman	Auto - demandas		
	Coeficiente de correlación	1,000	,986**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	150	150
	Estrés académico		
	Coeficiente de correlación	,986**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	150	150

Interpretación:

En base a lo expuesto en la tabla 14, se logra demostrar que la dimensión auto demandas y la variable estrés académico se relacionan significativamente, cuyo Rho de Spearman fue 0,986 que corresponde a una correlación positiva muy alta con un nivel de sig $p < 0,05$, donde las auto – demandas presenta un nivel alto con el 52.0% y el estrés académico con un nivel severo del 69,3% obtenidos a través del programa SSPS por lo tanto, existe una correlación entre la dimensión y la variable aceptando la hipótesis alterna

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En cuanto a la hipótesis general, se evidenció que el perfeccionismo se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada – Tarma 2024, cuyo Rho de Spearman fue de 0,990 con un nivel de sig inferior a 0,05. Estos resultados se complementan con lo expuesto en la tabla 4 y figura 1 donde señala que el nivel de perfeccionismo se encuentra en un nivel alto con el 85,3%; asimismo los resultados de la tabla 7 y figura 4 indican que el nivel de estrés académico se presenta en un nivel alto con el 69,3%. Dichos hallazgos discuten con las conclusiones de Machaca (2023), quien sustenta que para los jóvenes del AA. HH Vista Alegre II, el 80% revela un estrés académico moderado, mientras que el 82,2% revela un nivel moderado y el 8,9% un nivel elevado. Esto revela una conexión notable entre el Estrés académico y el perfeccionismo, revelando un p valor de,002. Además, se descubre que el coeficiente de correlación de Rho Spearman alcanza a,450, mostrando una positiva moderada.

Respecto a la hipótesis específica 1, se evidenció que la reacción ante el fracaso se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada – Tarma 2024, cuyo Rho de Spearman fue de 0,984 con un nivel de sig inferior a 0,05. Estos resultados se complementan con lo expuesto en la tabla 5 y figura 2 donde señala que el nivel de reacción ante el fracaso se encuentra en un nivel alto con el 98,7%. Dichos hallazgos se contrastan con las conclusiones de Ortiz (2024), quien sustenta que mayoritariamente los alumnos se encuentran en un nivel elevado de estrés académico (47.5%), nivel moderado (35%) y nivel bajo (17.5%). Esto revela que los estudiantes de secundaria en la institución educativa enfrentan niveles alarmantes de tensión académica. Cuando los estudiantes de quinto año de secundaria se enfrentan a un torbellino de estrés, su desempeño, bienestar emocional y físico se ven mermados por la carencia de tácticas para mitigar el estrés.

Respecto a la hipótesis específica 2, se evidenció que las auto demandas se relacionan significativamente con el estrés académico en

estudiantes del nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada – Tarma 2024, cuyo Rho de Spearman fue de 0,986 con un nivel de significancia inferior a 0,05. Estos resultados se complementan con lo expuesto en la tabla 6 y figura 3 donde evidencia que el nivel de auto demandas se encuentra en un nivel alto con el 52,0%. Dichos hallazgos se contrastan con las conclusiones de Toribio (2024), Se indica que el 46,67% manifestó un nivel elevado de estrés académico, el 28,33% manifestó un nivel intermedio, mientras que el 25% manifestó un nivel bajo. En consecuencia, los estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la I.E. Héroes de Jactay de Huánuco exhibieron un elevado grado de estrés académico.

CONCLUSIONES

1. Se concluyó que las variables en los estudiantes del nivel secundario se relacionan significativamente, cuyo Rho de Spearman = 0,990 y su nivel de significancia menor a 0,05; lo que evidencia una correlación positiva muy alta. En consecuencia, a mayor nivel de perfeccionismo, aumenta el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024.
2. Se determinó que la dimensión y la variable en los estudiantes del nivel secundario se relacionan significativamente, cuyo Rho de Spearman = 0,984 y su nivel de significancia menor a 0,05; lo que evidencia una correlación positiva muy alta. En consecuencia, a mayor nivel de reacción ante el fracaso, aumenta el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024.
3. Se identificó que la dimensión y la variable en los estudiantes del nivel secundario se relacionan significativamente, cuyo Rho de Spearman = 0,986 y su nivel de significancia menor a 0,05; lo que evidencia una correlación positiva muy alta. En consecuencia, a mayor nivel de auto demandas, aumenta el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a los directivos y plana docente de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada, realizar actividades recreativas y programas educativos que ayuden al alumnado a comprender el contexto del perfeccionismo, con la finalidad de reducir el estrés académico.
2. Se sugiere a los directivos de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada, con la ayuda de profesionales de la salud instruidos en el tema llevar a cabo sesiones psicológicas con los estudiantes, como medida preventiva, para identificar los factores que influyen en el perfeccionismo y estrés académico, de modo que los estudiantes puedan afrontar esos episodios eficazmente.
3. Se recomienda al alumnado del nivel secundario de la I.E. Fe y Alegría N° 67 María Inmaculada, asistir y motivar a sus compañeros a asistir a las actividades propuestas por la institución, de manera que puedan divertirse y sentirse relajados, así reducir el estrés académico.

Al programa académico de Psicología

4. Se recomienda al programa académico de Psicología fomentar que los estudiantes continúen desarrollando investigaciones relacionadas con las variables estudiadas, aplicándolas en diversas instituciones educativas para ampliar el alcance y la validez de los resultados.

A los estudiantes de Psicología

5. Se sugiere a los alumnos de Psicología realizar charlas informativas dirigidas a alumnos de nivel secundario, con el objetivo de compartir sus experiencias, orientar sobre el manejo del perfeccionismo y contribuir a la reducción de los niveles de estrés académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, K. y Rúa, L. (2021). *Estrés Académico y Bullying en los Adolescentes del Distrito de San Juan de Lurigancho – 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/74766/Acosta_VKRua_CLR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arana, F., Keegan, E. y Rutzstein, G. (2009). Adaptación de una medida multidimensional de perfeccionismo: la Almost Perfect Scale-Revised (APS-R). Un estudio preliminar sobre sus propiedades psicométricas en una muestra de estudiantes universitarios argentinos. *Evaluar*, 9, 35-53. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v9.n1.463>
- Arana, F., Scappatura, M., Miracco, M., Elizathe, L., Rutzstein, G. y Keegan, E. (2010). Perfeccionismo positivo/negativo y calidad de vida percibida en estudiantes de psicología, medicina e ingeniería de la ciudad de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 17, 17-24. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139946001>
- Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO de estrés académico. *Revista Investigación Educativa Duranguense (INED)*, (7) 89 – 93. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358921>
- Barraza-Macías, A. (2018). Inventario sisco sv-21. *Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico*. Ramos Escamilla M, editor. México.
- Byrne, M., Eichen, D., Fitzsimmons-Craft, E., Taylor, C. y Wilfley, D. (2016). Perfectionism, emotion dysregulation, and affective disturbance in relation to clinical impairment in college-age women at high risk for or with eating disorders. *Eating Behaviors*, 23, 131–136. <https://doiorg.ezproxybib.pucp.edu.pe/10.1016/j.eatbeh.2016.09.004>
- Chemisquy, S. y Helguera, G. (2018). Impacto de la autopresentación perfeccionista en la salud infantil y adolescente: Una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología clínica*. 23 (02). 149 – 161. <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/20095/pdf>

- Chiluisa, E. y Gaibor, I. (2022). Dependencia a los videojuegos y su relación con el estrés académico en adolescentes. *Científica Multidisciplinar*, 6 (3), 1438-1459. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2305
- Dávila, A. M. E., & Castañeda, J. F. (2019). Evaluación psicométrica de una escala de perfeccionismo, adaptada en adolescentes de Lima.
- Fuentes, O. E. (2015). La organización escolar. Fundamentos e importancia para la dirección en la educación. *VARONA*, (61), 1-12. <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360643422005.pdf>
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C. y Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*.
- González, A., Gómez, M. y Conejeros, M. (2017). Caracterización del perfeccionismo en estudiantes con alta capacidad: un estudio de casos exploratorio. *Revista de Psicología (PUCP)*, 35(2), 605-640.
- Hamachek, D. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.
- Hewitt, P., Flett, G., Sherry, S. y Caelian, C. (2006). Trait perfectionism dimensions and suicide behavior. En T. E. Ellis (Ed.), *Cognition and Suicide. Theory, Research and Therapy*.
- Inga, D., Solis, Y. y Valerio, M. (2024). Gestión del tiempo y estrés académico de los estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, 2023.
- Lasluisa, M. (2020). *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica de Ecuador]. Repositorio pucesa: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3076/1/77248.pdf>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. España: Ediciones Martínez Roca.
- Machaca, T. (2023). *Estrés académico y perfeccionismo en adolescentes del AA. HH Vista Alegre II etapa de alto Larán, Chíncha–2021*. [Tesis de

Licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio institucional:
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/20.500.14441/2423>

Ministerio de la Salud (2017). *Documento técnico situación de salud de los adolescentes y jóvenes del Perú*. Perú: MINSA.
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>

Morales, S., Meza, R. y Rojas, J. (2021). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores*, 9, 1-21.
<https://www.aacademica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/78>

Moscoso, A. (2020). *Prácticas de crianza materna, motivación, compromiso conductual y perfeccionismo en alumnos de secundaria*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/17233>

Muñoz, A., López, C., Portolés, A. y Gonzáles, J. (2016). Percepción de estrés e indicadores de perfeccionismo en estudiantes de Secundaria. En J. L. Castejón Costa (Ed.), *Psicología y Educación: Presente y Futuro* (pp. 2785-2793). Asociación Científica de Psicología y Educación.
<http://hdl.handle.net/10045/64472>

Ortiz, S. (2024). Estrés académico en estudiantes del 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Marino Adrian Meza Rosales, Huánuco 2023.

Smith, M., Sherry, S., Chen, S., Saklofske, D., Mushquash, C., Flett, G. y Hewitt, P. (2018). The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism–suicide relationship. *Journal of Personality*, 86 (3), 522-542.

Toribio, A. (2024). Estrés académico en estudiantes del 5° grado de secundaria de la I.E Héroes de Jactay, Huánuco – 2023.

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Ramos Rojas, M. (2025). *Perfeccionismo y estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la I.E Fe y Alegría N°67 María inmaculada - Tarma 2024* [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 Específicas	Variables e Indicadores	Metodología	Técnica e Instrumentos
Problema general ¿De qué manera se relaciona el perfeccionismo y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024? Problemas específicos ¿Cómo se relaciona la reacción ante el fracaso y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024? ¿Cómo se relacionan las auto - demandas y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024?	Objetivo general Determinar la relación del perfeccionismo y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024. Objetivo específico Determinar la relación entre la reacción ante el fracaso y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024. Determinar la relación entre las auto demandas y el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024.	Hipótesis general Hi: El perfeccionismo se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024. Ho: El perfeccionismo no se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024. Hipótesis específica Ha1: La reacción ante el fracaso se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024. Ho: La reacción ante el fracaso no se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes del	Variable 1 Perfeccionismo Dimensiones: - Reacción ante el fracaso - Auto - demandas Variable 2 Estrés académico Dimensiones: - Estresores - Sintomatología - Estrategias de afrontamiento	Enfoque Cuantitativo Alcance o nivel Descriptivo correlacional Diseño Diseño no experimental transversal Tipo de muestreo Muestreo no probabilístico por convivencia Población La población está conformada por 150 estudiantes del nivel secundario. Muestra La muestra será conformada por los 150	Técnica: Psicométrica Instrumento: - Escala de perfeccionismo en adolescentes. - Inventario SISCO SV-21

		nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024. Ha2: Las auto demandas se relacionan significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024. Ho: Las auto demandas no se relacionan significativamente con el estrés académico en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Fe y Alegría N°67 María Inmaculada – Tarma 2024.		estudiantes del nivel secundario.	
--	--	--	--	-----------------------------------	--

ANEXO 2

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS



ESCALA DE PERFECCIONISMO ADOLESCENTE (VERSIÓN ADAPTADA) **(DAVILA & CASTAÑEDA, 2019)**

Instrucciones: Marque la opción que usted crea conveniente con la mayor sinceridad, es preciso indicarle que los datos que usted nos brinde se manejarán con estricta confidencialidad.

Las oraciones de este cuestionario te muestran algunos pensamientos que pueden tener los adolescentes de tu edad.

- Si nunca te invaden estos pensamientos, marca con una (X) donde dice Nunca lo pienso (1).
- Si casi nunca te invaden estos pensamientos, marca con una (X) donde dice Casi nunca lo pienso (2).
- Si a veces te invaden estos pensamientos, marca con una (X) donde dice A veces lo pienso (3).
- Si casi siempre te invaden estos pensamientos, marca con una (X) donde dice Casi siempre lo pienso (4).
- Si siempre te invaden estos pensamientos, marca con una (X) donde dice Siempre lo pienso (5).

N°	ÍTEMS	Nunca lo pienso	Casi nunca lo pienso	A veces lo pienso	Casi siempre lo pienso	Siempre lo pienso
		1	2	3	4	5
1	Necesito ser el/la mejor					
2	Tengo que ser la/el mejor alumno(a)					
3	Debo ganar siempre en las actividades que realizo					
4	No puedo cometer errores					
5	Mis trabajos deben ser mejores que los demás					

6	No debo perder cuando compito con mis amigos					
7	Debo ser el/la mejor de la clase					
8	Debo ser el/la primero(a) en terminar las tareas escolares					

A continuación, te mostrarán algunas reacciones que pueden tener los adolescentes de tu edad cuando las cosas les salen mal.

- Si nunca te sucede lo que dice la oración, marca con una (X) donde dice Nunca (1).
- Si casi nunca te sucede lo que dice la oración, marca con una (X) donde dice Casi nunca (2).
- Si a veces te sucede lo que dice la oración, marca con una (X) donde dice A veces (3).
- Si casi siempre te sucede lo que dice la oración, marca con una (X) donde dice Casi siempre (4).
- Si siempre te sucede lo que dice la oración, marca con una (X) donde dice Siempre (5).

N°	ÍTEMS	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
		1	2	3	4	5
9	Me siento mal cuando pierdo en una competencia académica					
10	Me preocupo mucho por mis equivocaciones y fracasos					
11	Me siento muy mal cuando pierdo al jugar o practicar deporte					
12	Me cuesta perdonarme cuando me equivoco					
13	Me enoja cuando no logro lo que quiero					
14	Me critico mucho a mí mismo(a) cuando cometo equivocaciones					
15	Tengo sentimientos de culpa por mis errores y fracasos					
16	Me insulto cada vez que cometo un error.					

INVENTARIO SISCO SV-21

(Barraza, 2018)

El cuestionario presente tiene como objetivo definir las características del estrés académico que suele acompañar a los estudiantes durante sus estudios. Responder las preguntas con toda sinceridad, de manera que servirá de gran utilidad para el estudio con un fin investigativo, de manera que la información que proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

Si

No

En una escala del (0) al (5), donde (0) es nunca, (1) casi nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

Dimensiones: Estresores

¿Con qué frecuencia te estresa:

		0	1	2	3	4	5
1.	La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
2.	La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
3.	La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
4.	El nivel de exigencia de mis profesores/as						
5.	El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
6.	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
7.	La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

Dimensión síntomas (reacciones)

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

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

		0	1	2	3	4	5
8.	Fatiga crónica (cansancio permanente)						
9.	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
10.	Ansiedad, angustia o desesperación						
11.	Problemas de concentración						
12.	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
13.	Conflitos o tendencia a polemizar o discutir						
14.	Desgano para realizar las labores escolares						

Dimensión estrategias de afrontamiento

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

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

		0	1	2	3	4	5
15.	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
16.	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						

17.	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
18.	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
19.	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione						
20.	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
21.	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

ANEXO 3

AUTORIZACIÓN



PERÚ

Ministerio
de Educación



I.E. PÚBLICA DE GESTIÓN
PRIVADA POR CONVENIO FE Y
ALEGRÍA N.º 67

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Tarma, 26 de setiembre de 2024.

CARTA N° 001-2024-D-IE" FE Y ALEGRIA" N°67

Señorita:

Marjory Stefany RAMOS ROJAS

Bachiller en Psicología de la Universidad de Huánuco

Presente.-

Asunto : Autoriza la aplicación de tesis y/o investigación.
Referencia : Resolución N° 2235-2024-D-FCS-UDH

Por medio del presente reciba usted mis cordiales saludos y en atención a su pedido AUTORIZO la aplicación de la tesis y/o investigación titulada **"PERFECCIONISMO Y ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA I.E FE Y ALEGRIA N°67 "MARIA INMACULADA" – TARMA 2024"**, para lo cual deberá realizar las coordinaciones con esta dirección la fecha y hora de aplicación del instrumento de investigación denominado **ESCALA DE PERFECCIONISMO EN ADOLESCENTES E INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADEMICO**.

Cuando finalice deberá hacer llegar los resultados de la referida investigación.

Sin otro particular me suscribo de usted.

Atentamente,




Ms. Marlen Encarnación Contreras
DIRECTORA (a)
FE Y ALEGRIA MARIA INMACULADA

Jr. los Chasquis S/N – Tarma

Correo electrónico: marlen19_70@hotmail.com

Teléfono: 964960664

ANEXO 4

VALIDACIÓN DE EXPERTOS

VALIDACIÓN DE DATOS DE LA ESCALA DE PERFECCIONISMO ADOLESCENTE

EVALUADOR: Mg. MERCEDES BARRUETA SANTILLAN

DNI: 22503206

PROFESIÓN: Magíster en Psic. Educativa

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: Universidad Privada de Huánuco

CARGO QUE DESEMPEÑA: Docente de la Universidad Privada de Huánuco

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala de perfeccionismo en adolescentes

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

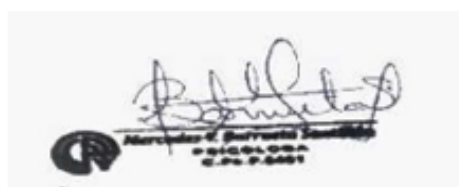
4	Excelente (76%-	30-40
3	Bueno (51%-75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X)

Aplicable después de corregir ()

No aplicable()

Lugar y fecha: Huánuco, 07 de noviembre del 2024.



FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR

VALIDACIÓN DE DATOS DE LA ESCALA DE PERFECCIONISMO ADOLESCENTE

EVALUADOR: CYNDI MELISSA CORNEJO CERVANTES VDA DE HURTADO.

DNI: 43665542

PROFESIÓN: PSICÓLOGA

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: Universidad Privada de Huánuco

CARGO QUE DESEMPEÑA: Docente de la Universidad Privada de Huánuco

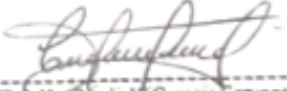
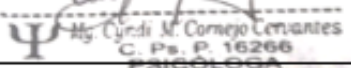
NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala de perfeccionismo en adolescentes

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

4	Excelente (76%-	30-40
3	Bueno (51%-75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

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

Lugar y fecha: Huánuco, 07 de noviembre del 2024.



 FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR

EVALUADOR: *Ricardo Iván Yupanqui AERICAL*

DNI: 06263999

PROFESIÓN: *Psicólogo*

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: *Centro de Salud Pto*

CARGO QUE DESEMPEÑA: *Responsable del Servicio de Psicología del Centro de Salud Pto*

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala de perfeccionismo en adolescentes

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

4	Excelente (76%-)	30-40
3	Buena (51%-75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X)

Aplicable después de corregir ()

No aplicable ()

Lugar y fecha: Tarma, 02 de diciembre del 2024



REGIÓN BLANCO YALLIY TAREMA
ZONA DE INFLUENCIA PALCA
CENTRO DE SALUD PALCA

Prof. Ricardo Iván Yupanqui AERICAL
U.P.T. 2024

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR

ANEXO 5

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



