

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



TESIS

**“Estrés académico en estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria
de la Institución Educativa Integrada N°31774 San Andres
Paragsha, Pasco - 2024”**

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

AUTORA: Berrospi Poma, Ivett Camila

ASESORA: Portocarrero Zevallos, Judith Martha

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): 73312905

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 06650813
Grado/Título: Doctora en educación
Código ORCID: 0000-0003-2025-3286

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Malpartida Repetto, José Luis	Magister en administración de la educación	22486072	0000-0001-5160-6887
2	Tellez Cordero, Renee Del Carmen	Maestro en psicología, con mención en intervención psicológica e investigación	08837346	0000-0001-6378-5050
3	Diestro Caloretti, Karina Vanessa	Maestra en administración de la educación	25769441	0000-0002-0497-1889

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 **15:30 P.M.** horas del día 05 del mes de diciembre 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:

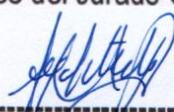
- DR. JOSE LUIS MALPARTIDA REPETTO **PRESIDENTE**
- MG. RENEE DEL CARMEN TELLEZ CORDERO **SECRETARIA**
- MG. PETITA VELA RAMIREZ **VOCAL**
- MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI (JURADO ACCESITARIO)
- **ASESOR DE TESIS DRA. JUDITH MARTHA PORTOCARRERO ZEVALLOS**

Nombrados mediante Resolución N° 1204-2025-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **“ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DEL 4° y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA INTEGRADA N°31774 “SAN ANDRES PARAGSHA”, PASCO – 2024”**; Presentado por la Bachiller en Psicología, SRA. BERROSPI POMA, IVETT CAMILA, 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.

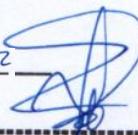
Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) Aprobada por Unanimidad con el calificativo cuantitativo de 14 y cualitativo de Suficiente

Siendo las 4:30 Horas del día 05 del mes de diciembre del año 2025, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.



DR. JOSE LUIS MALPARTIDA REPETTO

orcid.org/0000-0001-5160-6887 - DNI: 22486072
PRESIDENTE



MG. RENEE DEL CARMEN TELLEZ CORDERO

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

SECRETARIA

MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI

orcid.org/0000-0002-0497-1889 - DNI: 28169441

VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: IVETT CAMILA BERROSPI POMA, de la investigación titulada "ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DEL 4° Y 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA INTEGRADA N°31774 "SAN ANDRES PARAGSHA", PASCO - 2024", con asesor(a) JUDITH MARTHA PORTOCARRERO ZEVALLOS, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 700-2024-D-FCS-UDH del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 22 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

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

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

Huánuco, 29 de septiembre 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

240. BERROSPi POMA, Ivett Camila.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	7%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	es.slideshare.net Fuente de Internet	2%
4	repositorio.unasam.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.undac.edu.pe Fuente de Internet	1%



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 Dios, por darme la fortaleza y la perseverancia para seguir adelante en este camino.

A mi ángel del cielo, mi papá. Aunque ya no estés conmigo físicamente, tu sabiduría, amor y ejemplo continúan guiándome en cada uno de mis pasos. A pesar de lo difícil que fue aprender a vivir sin ti, tus palabras alentadoras y apoyo condicional mientras estabas en vida fueron la fuerza que me impuso seguir adelante en los momentos difíciles, y que me llevo a este punto. Gracias por ser mi guía y mi ángel guardián a lo largo de este camino académico.

A mi querida madre Marisol Poma porque su amor ha sido mi refugio y su fe en mí, la fuerza que me ha impulsado a seguir adelante aun cuando dudé de mí mismo(a). Cada sacrificio, cada palabra de aliento y cada abrazo han sido la base para culminar esta hermosa carrera

AGRADECIMIENTO

Al llegar a la culminación de este arduo pero gratificante camino, quiero tomar un momento para expresar mi más profunda gratitud a quienes hicieron posible este logro. Esta tesis no es solo el reflejo de mi dedicación y esfuerzo, además es el resultado del apoyo incondicional, la paciencia y el amor de muchas personas que estuvieron a mi lado en cada etapa del profesional.

En primer lugar, a mis padres, por su apoyo incondicional, paciencia y motivación constante.

A mis hermanos, Maykel y Alexis, por compartir alegrías y dificultades, por sus apoyos incondicional y por estar siempre ahí para motivarme en los momentos más difíciles.

A mi Asesora, la Dra. Judith Portocarrero Zevallos por la colaboración, paciencia, apoyo y sobre todo la sabiduría que me brindo.

A las autoridades y docentes psicólogos de la Universidad de Huánuco por sus sabias enseñanzas y dedicación.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, con pequeños gestos, han dejado una huella en este camino. Cada palabra de aliento, cada muestra de confianza y cada ayuda, por pequeña que pareciera, han sido fundamentales para llegar hasta aquí.

Este logro no es solo mío, sino de todos ustedes.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN.....	XI
CAPÍTULO I	13
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.2. FORMULACIÓN DE PROBLEMA.....	15
1.2.1. PROBLEMA GENERAL.....	15
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	15
1.3. OBJETIVOS	15
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	15
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	16
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	16
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	17
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	17
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	18
CAPÍTULO II	20
MARCO TEÓRICO	20
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	20
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....	22
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES	26
2.2. BASES TEÓRICAS	27
2.2.1. DEFINICIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO	27
2.2.2. FASES DEL ESTRÉS.....	28

2.2.3. EFECTOS DEL ESTRÉS.....	29
2.2.4. FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO	29
2.2.5. LOS SÍNTOMAS O INDICADORES DEL ESTRÉS ACADÉMICO.....	30
2.2.6. DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO	31
2.2.7. MODELOS TEÓRICOS DEL ESTRÉS	33
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	35
2.4. HIPÓTESIS	36
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL.....	36
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	37
2.5. VARIABLE ÚNICA.....	37
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	39
CAPÍTULO III	41
METODOLOGÍA	41
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	41
3.1.1. ENFOQUE	41
3.1.2. NIVEL	41
3.1.3. DISEÑO	41
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	42
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	43
3.3.1. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	43
3.3.2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	43
3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	45
3.4.1. PARA LA TABULACIÓN	45
3.4.2. PRUEBAS ESTADÍSTICAS.....	46
CAPÍTULO IV.....	47
RESULTADOS.....	47
4.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE RESULTADOS.....	47
4.2. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	51
CAPÍTULO V.....	56
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	56
CONCLUSIONES	60

RECOMENDACIONES.....	61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	62
ANEXOS.....	66

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Nivel de estrés académico de los estudiantes del 4° y 5° de secundaria	47
Tabla 2 Resultado de la percepción del estrés de los estudiantes del 4° y 5° de secundaria	48
Tabla 3 Resultados de las reacciones frente al estrés de los estudiantes del 4° y 5° de secundaria.....	49
Tabla 4 Resultado sobre las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del 4° y 5° de secundaria	50
Tabla 5 Prueba de normalidad.....	51
Tabla 6 Resultado de la prueba T Studen sobre el estrés académico.....	52
Tabla 7 Resultado de la prueba T Studen sobre la percepción del estrés ...	53
Tabla 8 Resultado de la prueba T Studen sobre las reacciones frente al estrés	54
Tabla 9 Resultado de la prueba T Studen sobre las estrategias de afrontamiento	55

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Nivel de estrés académico de los estudiantes del 4° y 5° de secundaria	47
Figura 2 Resultado de la percepción del estrés de los estudiantes del 4° y 5° de secundaria	48
Figura 3 Resultados de las reacciones frente al estrés de los estudiantes del 4° y 5° de secundaria.....	49
Figura 4 Resultado sobre las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del 4° y 5° de secundaria	50

RESUMEN

Investigación quien presentó como finalidad determinar los niveles de estrés académico que tuvieron los alumnos del 4° y 5° año de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024.

Estudio de tipo básico, nivel descriptivo, enfoque cuantitativo, diseño descriptivo simple, siendo la población muestra 160 alumnos del 4to y 5to año de la I.E. N° 31774, haciendo uso del instrumento el inventario SISCO de estrés académico una fiabilidad en alfa de Cronbach con un valor de 0.90 y una validez por expertos.

Concluyendo que existe nivel de estrés medio en los alumnos del 4° y 5° grado año de la I.E N° 31774. Los resultados tras la prueba T Student encontramos que la muestra evaluada reportó menores puntuaciones medias del estrés ($M=2,14$, $DE=,417$) que la muestra normativa con sus mismas características ($t_{160}=64,974$, $p<0,001$).

Palabra claves: Estrés, percepción, reacción, estrategias, afrontamiento

ABSTRACT

Research whose purpose was to determine the levels of academic stress presented by students in the 4th and 5th grade of secondary school at the Integrated Educational Institution No. 31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024.

Basic type study, quantitative approach, descriptive level, simple descriptive design, the sample population being 160 students from the 4th and 5th year of secondary school at the Integrated Educational Institution No. 31774 San Andrés Paragsha, Pasco, using the inventory instrument SISCO academic stress has a Cronbachs alpha reliability of 0.90 and expert validity.

Concluding that there is a medium level of stress in the students of the 4th and 5th grade of secondary school of the Integrated Educational Institution No. 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024. The results of the Student T test found that the evaluated sample reported lower average stress scores ($M = 2.14$, $SD = ,417$) than the normative sample with the same characteristics ($t_{160} = 64.974$, $p <0.001$).

Keywords: Stress, perception, reaction, strategies, coping

INTRODUCCIÓN

Según reportes del UNICEF (2023) indica que en la vida diaria, constantemente nos enfrentamos a circunstancias o estímulos que pueden generar tensión emocional. Esta realidad no solo afecta a los adultos, sino que también impacta a los adolescentes, quienes muchas veces encuentran dificultades para afrontar los desafíos que se presentan en el entorno escolar.

Vivimos en una época marcada por transformaciones profundas a nivel global, pero existen múltiples factores adicionales que pueden desencadenar estrés en los jóvenes. Entre ellos se encuentran los conflictos familiares, situaciones problemáticas en el colegio como el acoso escolar o la presión académica, e incluso experiencias que, aunque positivas, implican cambios significativos, como mudarse de ciudad o iniciar nuevas amistades.

Dentro del hogar, eventos como el maltrato, la separación de los padres o la pérdida de un ser querido, incluyendo mascotas, las cuales son fuentes frecuentes de angustia. El ámbito escolar también representa un reto: adaptarse a nuevos compañeros o enfrentar evaluaciones puede resultar abrumador.

A medida que niños, niñas y adolescentes avanzan en su desarrollo, las causas de estrés tienden a multiplicarse. Esto se debe a que comienzan a vivir transformaciones más complejas, como la integración a nuevos círculos sociales, el aumento de responsabilidades académicas y una mayor exposición a las redes sociales y a la información global.

Es importante considerar que, en muchos casos, los menores no cuentan con las herramientas emocionales necesarias ni con la habilidad para comunicar de manera clara lo que sienten, lo que dificulta aún más la gestión de sus emociones.

Investigación que se distribuye por capítulos donde: En el capítulo I Planteamiento del Problema, se expone la descripción del problema, abordando la situación actual, las preguntas de investigación, los objetivos planteados, así como la justificación, las limitaciones y la viabilidad del

estudio.

En el capítulo II el marco teórico, se describen los antecedentes y el conjunto de fundamentos teóricos de las variables, las definiciones conceptuales, las variables, su operacionalización y las hipótesis.

En el capítulo III, Metodología, se detallan el tipo, enfoque, nivel, diseño, población muestra, técnica e instrumento de recolección de datos y las técnicas de procesamiento de resultados.

En el capítulo IV se presentaron los resultados, destacando los resultados organizados y representados en tablas y figuras. El capítulo V está dedicado a la discusión, donde se analizan e interpretan dichos resultados. Por último, se plantean las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Actualmente, la sociedad atraviesa transformaciones que impactan directamente en la calidad de la vida de los individuos, tanto en el ámbito educativo como en el social. Frente a esto, el organismo humano reacciona mediante un mecanismo de adaptación conocido como estrés. No obstante, cuando esta respuesta se prolonga en el tiempo, puede generar efectos negativos en la salud, manifestándose en alteraciones psicofisiológicas, cardiovasculares, sexuales, respiratorias, digestivas y dermatológicas. Incluso actividades cotidianas como asistir a clases pueden representar un desafío que supera las capacidades personales de algunos individuos (Escobar et al., 2018).

De acuerdo con datos estadísticos, una de cada cuatro personas enfrenta problemas graves vinculados al estrés, lo que se traduce en que aproximadamente el 50% de la población presenta algún tipo de afectación en su salud mental (Berrio, 2017).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) ha señalado que en el estrés académico se ha convertido en una preocupación de salud pública, perjudicando a millones de estudiantes sin distinción de su nivel económico, cultural o laboral. Se estima que el 70% de los alumnos a nivel global experimentan este tipo de estrés, el cual se refleja en cambios conductuales que pueden comprometer tanto su bienestar psicológico como físico. Entre los síntomas más comunes se encuentran dolores abdominales y cefaleas, ansiedad, mareos, tristeza y nerviosismo.

Un estudio realizado por Quispe, C. (2019) en el departamento de Puno, titulado Niveles del Estrés Académico en los Alumnos de 4to y 5to de Secundaria de una I.E. Estatal, señaló el 72% de los alumnos presentaron valores elevados de estrés, por otro lado, el 28% mostraban bajos niveles. Entre los efectos más frecuentes se identificaron trastornos del sueño como

insomnio y pesadillas (33%), fatiga persistente (27%), cefaleas y migrañas (44%), dolores abdominales (37%) y conductas como morderse las uñas (32%). Además, el 34% de los encuestados indicó que constantemente enfrentan dificultades relacionadas con el tiempo limitado para cumplir con sus tareas escolares.

Una investigación desarrollada por Aguirre Flores y Santos Ramos (2023) en Lima, denominada Estrés académico en los alumnos de secundaria en el colegio América International School-Lima, demostró que el 68.3% de los evaluados presentan valores elevados de estrés, el 29.3% muestran un nivel moderado y solo el 2.4% experimentan estrés leve. El estudio concluye que la mayor parte de los estudiantes de 4to y 5to año en dicha institución enfrentan un grado significativo de estrés académico, lo que evidencia la presencia de esta problemática en el entorno escolar.

Por otro lado, el estudio realizado por Avalo Mendoza y García Ruiz (2023) en Piura, bajo el título Estrés académico y la ansiedad en los alumnos de 4to y 5to de secundaria en una institución educativa estatal, identificó que el 65% de los alumnos presentaron niveles medios de estrés académico, mientras que el 56.9% muestran niveles bajos de ansiedad. Asimismo, se encontró una correlación positiva y estadísticamente significativa ($p<.01$) entre ambas variables, lo que indica que un incremento en el estrés académico tiende a generar un aumento en los niveles de ansiedad entre los estudiantes.

En general, los alumnos de distintos niveles educativos enfrentan situaciones personales y sociales que pueden desencadenar estrés. Esta condición puede derivar en consecuencias como la repetición del año escolar, ausencias frecuentes y diversas reacciones psicológicas, además de síntomas físicos y emocionales. La I.E. Integrada N.º 31774 San Andrés de Paragsha, ubicada en Pasco, acoge a estudiantes de diversos contextos socioeconómicos, quienes actualmente reciben clases de manera presencial, lo que también puede influir en sus niveles de estrés, por lo que se ve algunos síntomas que refieren que están afectados por el estrés académico, como agotamiento, desinterés, problemas de comportamiento, lo que hace que se genera produzca problemas en la concentración en los estudiantes.

Por todo lo expuesto se intenta conocer el nivel de estrés académico y en cada una de sus dimensiones, de los estudiantes de la Institución Educativa Integrada San Andrés de Paragsha de Pasco. De modo que puedan afrontar el estrés con resiliencia y eficacia, explorando los resultados obtenidos para reducir o anticiparse a las situaciones previamente señaladas. Con el fin de proponer estrategias de solución ya sea de intervención o de prevención del problema

1.2. FORMULACIÓN DE PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuáles son los niveles de estrés académico que presentan los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es el nivel de percepción del estrés que presentan los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco-2024?
- ¿Cuál es el nivel de reacción frente al estrés que presentan los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco-2024?
- ¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco-2024?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar los niveles de estrés académico que presentan los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el nivel de percepción del estrés que presentan los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024
- Evaluar el nivel de reacción frente al estrés que presentan los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024
- Investigar el nivel de estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Esta investigación se enmarca dentro del ámbito en la psicología educativa y, tras ser concluida, servirá como base teórica para diversas entidades vinculadas al sistema educativo. Entre ellas se encuentran la Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL) de Pasco y la dirección de la I.E. Integrada N.º 31774 San Andrés de Paragsha, ubicada en el departamento de Pasco. Asimismo, los *universitarios* que estudian Psicología y los profesionales del área podrán beneficiarse de los hallazgos, especialmente aquellos interesados en comprender los niveles de estrés académico que afectan a los alumnos de secundaria en dicha institución.

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Durante la revisión de literatura científica relacionada con el tema de estudio, se ha identificado que existen fuentes actualizadas y relevantes disponibles en repositorios académicos de universidades públicas y privadas del país. Esta evidencia respalda la pertinencia del estudio y permite construir un marco teórico sólido que contribuya al análisis del estrés académico en el contexto educativo nacional; de la misma manera, se han realizado investigaciones a nivel nacional e

internacional, así como teorías como el modelo sistémico cognoscitivista, que se creó para fundamentar el estrés académico por Barraza (2006), que brindan una explicación clara de cómo el estrés afecta la educación, y que pueden proporcionar la base necesaria para crear y llevar a cabo el trabajo de investigación actual.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

La información recopilada en este estudio constituye una base útil para futuras investigaciones relacionadas con el estrés académico en estudiantes. Los fundamentos teóricos identificados permitieron estructurar el presente trabajo, orientado a comprender esta problemática en el contexto escolar. Se espera que, una vez concluido el estudio, se puedan implementar estrategias preventivas y actividades promocionales, como talleres orientados a fortalecer las habilidades de identificación y manejo del estrés entre los alumnos de la I.E. Integrada N.º 31774 San Andrés de Paragsha, ubicada en el departamento de Pasco. Los resultados obtenidos podrían extenderse a otras instituciones educativas de nivel secundario en la ciudad, sirviendo como referencia para *diseñar* programas de capacitación enfocados en técnicas efectivas de afrontamiento del estrés y en mejorar la dinámica entre docentes y alumnos, con el objetivo de favorecer un entorno de aprendizaje más saludable y productivo.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Para garantizar una evaluación objetiva y conforme a los estándares científicos, se aplicó una medición psicométrica rigurosa del constructo *estrés académico* en los estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Integrada N.º 31774 San Andrés de Paragsha, en el departamento de Pasco. La recolección de datos cuantitativos se realizó mediante un instrumento psicométrico reconocido por su alta validez y confiabilidad: el *Inventario SISCO Estrés Académico*, desarrollado por Barraza en 2007. Este instrumento fue validado específicamente para este estudio por tres especialistas de Huánuco, lo

que garantiza la pertinencia y precisión de los resultados obtenidos.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

- La escasez de investigaciones relacionados al tema desarrollados en la región Pasco, dificulta contar con un perfil estadístico sobre los casos de estrés presente en los estudiantes, pero que fueron subsanados con investigaciones obtenidas en diversas plataformas científicas.
- La inasistencia a clases de los estudiantes a la institución educativa, dificultaría el número de participantes seleccionados para la población, permitiéndonos llamarlos personalmente para asistir a su domicilio.
- La negativa de algunos estudiantes en realizar la firma del consentimiento o también de formar parte del proceso de estudio, siendo explicados en presencia de sus padres permitiendo su aceptación.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación desarrollada demuestra factibilidad académica, ya que se sustenta en una base teórica sólida y en abundante información relevante. Existen antecedentes tanto a nivel nacional como internacional que abordan el estrés en los alumnos de secundaria, además de múltiples publicaciones en revistas científicas indexadas y repositorios académicos pertenecientes a universidades públicas y privadas del país.

Asimismo, el estudio generó información valiosa para los alumnos, docentes y padres de familia en la I.E. N.º 31774 San Andrés de Paragsha, ubicada en el departamento de Pasco, además también para la UGEL de Pasco. Los resultados obtenidos pueden ser utilizados para diseñar e implementar estrategias que promuevan la detección temprana y permitan manejar adecuadamente el estrés académico, contribuyendo a crear un entorno escolar más armonioso, mejorar el desempeño académico y elevar la calidad de vida de los estudiantes.

Desde el punto de vista económico, la investigación también fue viable, ya que se llevó a cabo con recursos propios del autor, lo que permitió su ejecución integral sin depender de financiamiento externo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Berrios (2020) En España el trabajo denominado, Influencia del Género en los vínculos entre el Estrés Académico, la Inteligencia Emocional y la Satisfacción del estudiante, tuvo como finalidad analizar cómo influye el género en la relación entre las 3 variable mencionadas. El estudio se llevó a cabo con una muestra de 333 estudiantes y se enmarcó dentro de un enfoque correlacional. Los resultados revelaron diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones evaluadas según el género, en dos aspectos la satisfacción vital y el síndrome de burnout. En particular, se observó que las mujeres reportaron mayores habilidades para identificar, integrar y gestionar sus emociones, aunque también presentaron niveles más altos de agotamiento emocional y satisfacción disminuida con su vida. Además, se evidenció que existe una relación inversa entre la inteligencia emocional y el estrés académico: a medida que aumentan las competencias emocionales, disminuye el nivel de estrés y mejora la satisfacción personal. Sin embargo, estas asociaciones varían según el género. En el caso de las mujeres, la inteligencia emocional parece ejercer un efecto protector más fuerte frente al estrés académico, mientras que en los hombres se observa un impacto más significativo en el aumento de la satisfacción en la vida. Se concluyó que, la inteligencia emocional se presenta como recursos personales valiosos que contribuyen a reducir el estrés académico en las mujeres y a mejorar el bienestar subjetivo en los hombres.

Silva (2020), en México, se realizó un trabajo, Estrés Académico en universitarios que tuvo como finalidad identificar el nivel de estrés presente en los universitarios. Para ello, se trabajó con una muestra de

255 participantes, utilizando como herramienta de evaluación el Inventario SISCO de Estrés Académico. Los resultados obtenidos revelaron que una proporción considerable de los estudiantes presenta estrés en un nivel moderado, siendo más frecuente este tipo de estrés en mujeres. Asimismo, se identificó que los factores que generan estrés de manera recurrente incluyen las evaluaciones académicas, la carga excesiva de trabajos, la acumulación de tareas y el tiempo limitado para cumplir con las obligaciones académicas. El estudio confirmó que los alumnos que experimentan altos niveles de estrés ven comprometido su rendimiento académico, lo que puede generar desequilibrios en su vida estudiantil. En cuanto al procedimiento de selección de la muestra, se aplicó un muestreo probabilístico por conveniencia de tipo sistemático. Entre los síntomas más comunes reportados por los estudiantes se encuentran cefaleas, estados depresivos, dificultades para concentrarse, inquietud, desmotivación para realizar actividades escolares y una disminución notable en los hábitos alimenticios.

Mancilla (2021), en Colombia, desarrolló una investigación titulada Características del estrés académico generado en el transcurso la pandemia del COVID-19 centrada en los estudiantes del programa de formación complementaria de la Institución Educativa Normal Superior Juan Ladrilleros, ubicada en el Distrito de Buenaventura. El propósito del estudio fue examinar las manifestaciones del estrés académico que afectaron a este grupo durante la emergencia sanitaria. Al concluir el estudio, se identificó que los estudiantes efectivamente experimentan estrés académico, siendo los principales factores desencadenantes la falta de tiempo para cumplir con las actividades escolares y la sobrecarga de tareas y compromisos académicos. A pesar de ello, los participantes mostraron pocos síntomas asociados al estrés y demostraron una adecuada aplicación de estrategias de afrontamiento. Esto resalta la importancia de prestar atención a esta problemática, debido a que los niveles de estrés académico se han incrementado notablemente en el contexto de la emergencia sanitaria provocada por el coronavirus, junto con los cambios en la dinámica familiar y social a

nivel global. Además, se observa una escasez de investigaciones que aborden esta temática, lo que refuerza la necesidad de continuar profundizando en su estudio.

Valeria Zubieta (2021) en Bolivia su trabajo que por título lleva Estrés académico y actitudes alimentarias en adolescentes de sexto de secundaria de la Unidad Educativa Los Pinos, tuvo como finalidad explorar la posible relación entre el estrés académico y las actitudes frente a la alimentación. El estudio adoptó un enfoque correlacional con un diseño no experimental de tipo transeccional, permitiendo medir ambas variables y analizar su posible vínculo. La muestra fue conformada por 69 alumnos de la promoción 2019, distribuidos en 39 mujeres y 30 varones, que fueron seleccionados por medio de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para recolectar los datos se emplearon dos instrumentos: el inventario SISCO SV-21, diseñado por Barraza para evaluar el estrés académico, y el Eating Attitudes Test (EAT-26), elaborado por David Garner y Paul Garfinkel para medir actitudes alimentarias. Ambos instrumentos emplean escalas tipo Likert. Tras la aplicación de las pruebas y el análisis estadístico mediante el software SPSS, se obtuvo un coeficiente de correlación de $rP=0.184$, lo que indica una relación leve, positiva y directamente proporcional entre las variables. En consecuencia, aunque se logró establecer vínculo entre el estrés académico y las actitudes alimentarias, su intensidad fue baja, lo que sugiere que el estrés podría estar vinculado a otras conductas en la población estudiada, no necesariamente relacionadas con la alimentación. Asimismo, la aparición de trastornos de conducta alimentaria (TCA) en este grupo no parece estar directamente asociada al nivel de estrés académico que experimentan.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Tuttay, (2020) en Lima nos menciona su tesis titulada Hábitos Alimenticios y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de Lima, donde se tuvo como propósito determinar la relación existente entre los patrones alimentarios y el estrés académico en alumnos de nivel

superior. El estudio se realizó con una muestra de 174 participantes y se enmarcó en un diseño correlacional. Los resultados obtenidos indicaron que las correlaciones entre ciertas dimensiones del estrés académico y los hábitos alimenticios fueron mínimas. Esto sugiere la necesidad de prestar mayor atención al estado de salud de los estudiantes, considerando cómo sus conductas alimentarias pueden verse alteradas ante situaciones estresantes propias de la vida universitaria. Se identificaron asociaciones débiles e inversas entre el consumo de frutas y verduras y la presencia de síntomas psicológicos. Esto podría indicar que los estudiantes que experimentan malestar emocional tienden a reducir la ingesta de alimentos saludables, lo que podría agravar sus hábitos alimentarios. Además, se observó que aproximadamente el 40% de los jóvenes, al enfrentar episodios de estrés y ansiedad, aumentan el consumo de productos con alto contenido calórico y las porciones ingeridas, lo que representa un factor de riesgo para el desarrollo de sobrepeso.

Chiroque y Vásquez (2020) en Cajamarca su estudio denominado Inteligencia Emocional y el Estrés Académico en los alumnos de la Carrera Profesional de Contabilidad en la Universidad Nacional Autónoma, Chota 2020. El cual tuvo como finalidad analizar la relación entre la inteligencia emocional y el estrés académico en los alumnos de dicha carrera. La investigación se realizó con una población total de 300 alumnos, de los cuales se seleccionó una muestra de 169, utilizando un enfoque correlacional. Las conclusiones del estudio señalaron que no se encontró una relación significativa entre las variables analizadas, lo que sugiere que la capacidad para gestionar las emociones no necesariamente influye en la existencia de valores elevados de estrés académico. Sin embargo, se evidenció que el 100% de los estudiantes presentaban un nivel alto de inteligencia emocional, lo que indica que son capaces de reconocer y expresar sus emociones de manera adecuada, tanto en el ámbito personal como interpersonal. Sobre el estrés académico, se observó que el 79.88% de los participantes se ubicaban en una categoría moderada, mostrando síntomas de estrés

ante situaciones complejas que implican desafíos. Aunque suelen manejar estas situaciones con éxito, existe el riesgo de que, en determinados contextos, puedan experimentar niveles más intensos de estrés.

Erazo y Medina (2020) Lima, en su tesis Bienestar Psicológico y Estrés en Estudiantes Universitarios, Revisión de la Literatura Científica de los Últimos Diez Años el cual tuvo como finalidad analizar la relación entre el bienestar emocional y el estrés académico en estudiantes universitarios, a partir de 34 publicaciones revisadas. El estudio se enmarcó en un diseño correlacional y utilizó como herramienta el Inventory SISCO. Los autores indicaron que los estudios revisados evidencian patrones conductuales que afectan directamente una de las variables, lo que puede obstaculizar el desarrollo adecuado del bienestar psicológico o intensificar el estrés académico. Esta interacción puede explicarse mediante una lógica de causa y efecto. La revisión sistemática permitió establecer que tanto el bienestar psicológico como el estrés académico desempeñan un papel crucial en la vida universitaria. El desempeño de los estudiantes se ve influenciado por el aumento del estrés y la limitada gestión emocional, lo que afecta su calidad de vida. Se identificó que el 56% de los estudios revisados reportan una relación significativa entre ambas variables. Una de las limitaciones del estudio fue la escasez de material bibliográfico específico que abordara directamente esta temática, ya que la mayor parte de los documentos revisados, incluyendo tesis, artículos científicos y estudios, trataban las variables en contextos distintos, lo que dificultó una comparación directa con el enfoque planteado en la investigación.

Mescua y Linares (2022) en Lima su trabajo Estrés académico y las estrategias para el afrontamiento en alumnos de secundaria de una I.E. privada en Lima Norte, tuvo como finalidad examinar el vínculo entre el estrés académico y los mecanismos utilizados para enfrentarlo. La investigación se realizó durante el año escolar 2022 con una muestra de 233 adolescentes de entre 12 y 17 años. Se empleó un enfoque

metodológico no experimental, con un diseño correlacional de corte transversal. Para la recolección de datos se aplicaron el test SISCO de Barraza y la escala de afrontamiento para adolescentes desarrollada por Frydenberg y Lewis. Los hallazgos evidenciaron una asociación directa entre los estresores y síntomas, y ciertas respuestas como la evasión, la descarga emocional, la autoacusación y el retramiento afectivo. Por otro lado, se observó una relación positiva entre el afrontamiento activo y estrategias como la búsqueda de apoyo social, la orientación hacia la solución de problemas, la preocupación reflexiva, el fortalecimiento de vínculos con amistades cercanas y el deseo de pertenencia, participar en acciones sociales, recurrir al apoyo espiritual, adoptar una visión positiva, buscar ayuda profesional y realizar actividades físicas como forma de distracción. Sin embargo, también se identificaron relaciones inversas entre los estresores y estrategias como la resolución de problemas, el pensamiento positivo, el apoyo profesional y la distracción física. Asimismo, los síntomas se vincularon negativamente con estrategias como el apoyo social, la resolución de problemas, el apoyo espiritual, el pensamiento positivo, el apoyo profesional y la actividad física. Finalmente, la dimensión de afrontamiento mostró una relación inversa con estrategias como la ausencia de afrontamiento y el aislamiento emocional.

Rojas (2022), en Lima, en el trabajo Estrés académico y los estilos para el afrontamiento en la pandemia del Covid-19 en alumnos de un colegio público en Santa Eulalia. El propósito del estudio fue examinar cómo se relacionan el estrés académico y las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes. La muestra incluyó a 109 adolescentes, tanto hombres como mujeres, con edades comprendidas entre los 14 y 17 años. La investigación adoptó un enfoque correlacional de tipo transversal y diseño descriptivo. Para recopilar la información se utilizaron el Inventory of Stressful Life Events (SLE) SV, ajustado al contexto pandémico, y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes. Los resultados revelaron correlaciones significativas entre la dimensión de estresores y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción ($\rho =$

.201; $p < 0.05$), así como entre los síntomas del estrés académico y ese mismo estilo. Además, se observó una asociación directa entre las estrategias utilizadas y el afrontamiento orientado a la resolución de problemas, lo que indica que los estudiantes adaptan sus respuestas según el tipo de estrés que experimentan.

Torres (2023) en Lima, su tesis Estrés académico y su relación con la calidad de vida de los alumnos del colegio Mayor Secundario presidente del Perú, tuvo como finalidad examinar cómo el estrés académico influye en el bienestar general de los estudiantes. La investigación se fundamenta en la importancia de la salud pública, especialmente la salud mental en niños y adolescentes, como un componente esencial del desarrollo social. Reconociendo que el estrés crónico puede generar consecuencias físicas y psicológicas duraderas, el estudio se enfocó en establecer vínculos entre el estrés académico y la calidad de vida de los estudiantes. La muestra estuvo conformada por 270 alumnos del Colegio Mayor de Lima. El enfoque metodológico fue aplicado, con nivel descriptivo-correlacional, diseño transeccional no experimental y orientación cuantitativa. Para la medición de las variables se utilizaron dos instrumentos: el Inventory SISCO versión 21 para evaluar el estrés académico, y el Cuestionario de Calidad de Vida en Adolescentes (CCVA) para medir el bienestar estudiantil. Los hallazgos revelaron una correlación negativa moderada y significativa entre el estrés académico y la calidad de vida, según el coeficiente de Spearman. Específicamente, la dimensión de bienestar emocional mostró la relación más fuerte con el estrés ($\text{Rho} = -0.761$), mientras que el bienestar material presentó la asociación más débil ($\text{Rho} = 0.642$). Estos resultados indican que a medida que aumenta el estrés académico, la percepción de calidad de vida disminuye, especialmente en el ámbito emocional.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

Gómez, Pasco (2021) Pasco – Chaupimarca, su estudio denominado Estrés Académico Y el Bienestar Psicológico En los

alumnos Del Instituto Superior Tecnológico en Cerro De Pasco, 2021, tuvo como propósito examinar la posible correlación entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los alumnos. El estudio se clasificó como una investigación básica, con un diseño correlacional y un nivel relacional. La muestra fue compuesta por 67 alumnos del Instituto Superior Tecnológico de Cerro de Pasco. Para el análisis estadístico y la comprobación de hipótesis se utilizó la prueba de correlación de Spearman. Los resultados obtenidos arrojaron un valor p inferior a 0.05, lo que llevó a aceptar la hipótesis nula y rechazar la alternativa. En consecuencia, se concluyó que no existe una relación significativa entre las variables analizadas en la población estudiantil evaluadas.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. DEFINICIÓN DE ESTRÉS ACADÉMICO

Baraza (2019), Mencionar que el comportamiento de las personas ante estímulos estresantes está relacionado con su entorno. Por tanto, el estrés se clasifica en diferentes categorías en función de sus efectos. De acuerdo con Águila et al. (2015), el estrés académico puede entenderse como una forma de tensión que se manifiesta dentro del contexto educativo. Esta condición afecta a individuos que forman parte del sistema educativo, desde los niveles iniciales hasta la educación secundaria, debido a las exigencias propias del entorno escolar. Además, los autores señalan que las expectativas y demandas personales están estrechamente vinculadas con la experiencia académica dentro de una institución, siendo relevantes tanto para estudiantes como para docentes.

Por su parte, Berrío y Mazo (2017) sostienen que el estrés surge como respuesta a las exigencias del entorno, lo que implica un proceso de adaptación individual. En este sentido, Holt y Dunn (2004) explican que la percepción del estrés varía entre personas, dependiendo de cómo interpretan la situación: puede ser vista como una amenaza, un evento neutral o incluso una oportunidad.

En este trabajo se adopta la definición de Barraza (2014), quien indica que el estrés académico es un fenómeno psicológico, adaptativo y sistémico. Este proceso ocurre cuando los estudiantes perciben los estímulos del entorno académico como generadores de tensión, lo que provoca desequilibrios internos y los impulsa a implementar estrategias de afrontamiento para recuperar el equilibrio.

2.2.2. FASES DEL ESTRÉS

Selye (1979, citado por Arcia, 2008) le dio definición al Síndrome General de Adaptación, y lo dividió en las siguientes etapas:

- Etapa de alarma: Cuando se produce un estímulo de estrés, el eje hormonal se activa y el individuo debe utilizar su energía para responder a la situación, lo que produce cambios físicos y bioquímicos para ganar energía y escapar. El hipotálamo y la glándula pituitaria incrementan los niveles de glucosa, adrenalina, presión arterial y frecuencia cardíaca. Asimismo, hay tensión muscular en el sistema digestivo. Esta reacción corporal es necesaria y normal para que la persona gane energía para evitar un evento peligroso.
- Línea de resistencia: La persona mantiene las condiciones estresantes que se han acumulado en el cuerpo desde la primera etapa y permite que el cuerpo descance. La adrenalina mantiene una vigilancia constante en un esfuerzo por restablecer el equilibrio original liberado por la sangre, y la aldosterona, además de aumentar la ingesta de sodio, también es capaz de conservar el sodio excretando potasio, provocando retención de líquidos y aumento de la frecuencia cardíaca.
- Fase de agotamiento: La energía de un individuo para lidiar con el estrés se reduce lo suficiente como para causar un estrés crónico que dura algún tiempo. Cuando este alto nivel de cortisol afecta al cerebro, puede provocar debilidad, ansiedad, pérdida de confianza en las actividades, envejecimiento acelerado y dificultad para dormir y evitar situaciones estresantes.

2.2.3. EFECTOS DEL ESTRÉS

Berrio (2017), menciona el elemento importante el tiempo, además, el estrés tiene los siguientes efectos en los individuos:

- Repercusiones inmediatas: Son aquellas que se manifiestan de forma rápida en el individuo, evidenciándose principalmente en modificaciones de su conducta.
- Repercusiones mediatas: Se presentan como consecuencia de efectos prolongados e inmediatos. Entre los síntomas más comunes se encuentran afecciones físicas, problemas de salud, conductas adictivas y disminución en el rendimiento personal.
- Manifestaciones físicas del estrés: Este tipo de impacto altera el funcionamiento y la estructura corporal, generando dificultades para dormir, somnolencia, conductas como morderse las uñas o rascarse, tensiones musculares, dolores de cabeza, migrañas, molestias musculares, resfriados frecuentes, aceleración del ritmo cardíaco, entre otros.
- Manifestaciones psicológicas del estrés: Se reflejan en el comportamiento emocional y mental del individuo. Pueden incluir sensaciones de inquietud, tristeza persistente, trastornos del estado de ánimo como la distimia, problemas de atención, pensamientos autocríticos y sentimientos de frustración.
- Manifestaciones conductuales del estrés: Se relacionan con la manera en que la persona se vincula con su entorno, ya sea de forma consciente o inconsciente, en espacios públicos o privados. Estas pueden incluir actitudes conflictivas, aislamiento social, falta de motivación, alteraciones en los hábitos alimenticios, dificultades para comunicarse, impulsividad y rechinar la dentadura.

2.2.4. FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO

Según Barraza (2005), los estudios sobre factores generadores de estrés son divididos en dos categorías principales: los que abordan los estresores de manera general, incluyendo los de tipo académico, y

aquellas que están exclusivamente enfocadas en los estresores académicos.

- Estresores Generales, se encuentran:
 - Experiencias personales difíciles, tales como una ruptura sentimental o enfrentar una enfermedad propia o de un familiar.
 - La pérdida de un ser querido, la presión por evaluaciones académicas, y la carga excesiva de estudios.
 - La escasa interacción con compañeros de clase, la necesidad de combinar trabajo y estudio, y los desafíos emocionales cotidianos.
 - Factores como el estado de salud, el ambiente familiar, las tareas escolares, la incertidumbre sobre el futuro, y conflictos personales o educativos también forman parte de esta categoría.
- Estresores Académicos
 - La falta de tiempo para cumplir con las responsabilidades escolares.
 - La acumulación de tareas y trabajos académicos.
 - La presión por rendir exámenes y presentar exposiciones en clase.
 - La obligación de realizar actividades necesarias para aprobar los cursos.
 - La carga de responsabilidad para finalizar satisfactoriamente las labores académicas.
 - Las características específicas de las tareas asignadas por los docentes.
 - La participación en el aula y la necesidad de mantener un rendimiento académico adecuado.
 - La evaluación constante por parte de los docentes.

2.2.5. LOS SÍNTOMAS O INDICADORES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Este puede afectar significativamente a los individuos en diversas dimensiones, incluyendo su bienestar emocional, físico y social.

Siguiendo el enfoque de Rossi (2001), Barraza clasifica las manifestaciones del estrés en tres categorías principales: físicas, psicológicas y conductuales.

Manifestaciones físicas: Entre los efectos corporales más comunes se encuentran los dolores de cabeza, aceleración del ritmo cardíaco, sensación de agotamiento, rechinar de dientes durante el sueño, hipertensión, molestias digestivas, dificultades cognitivas, dolor en la zona lumbar, insomnio o alteraciones del sueño, hormigueo en extremidades, afecciones respiratorias, aumento de los antojos, disminución del deseo sexual, vaginitis, sudoración excesiva, variaciones en el peso corporal, tensión nerviosa y debilitamiento del sistema inmunológico. Manifestaciones psicológicas: En el plano emocional y mental, el estrés puede provocar ansiedad, sensibilidad emocional, tristeza, sensación de desvalorización, irritabilidad, inquietud, indecisión, baja autoestima, sentimientos de inutilidad, falta de entusiasmo, dificultad para afrontar situaciones, pensamientos negativos sobre uno mismo, melancolía, intranquilidad, problemas de concentración, sensación de infelicidad e inseguridad.

De acuerdo con Macao (2013), los indicadores conductuales del estrés pueden incluir el aislamiento social, una actitud apática hacia las obligaciones académicas que puede derivar en conflictos, falta de motivación, ausentismo universitario, evasión de responsabilidades, consumo de tabaco, olvidos frecuentes respecto a sus tareas, alteraciones en los hábitos alimenticios, ya sea por exceso o por restricción, desinterés por el cuidado personal y una actitud indiferente frente a su entorno.

2.2.6. DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Percepción del estrés:

Menciona las exigencias que enfrentan los estudiantes académicamente, como la competencia con sus compañeros en grupos, tareas sobrecargadas, personalidad y carácter de los docentes,

evaluación y calificaciones de los docentes, como trabajos, exámenes, etc. y los tipos de trabajo que solicitan los docentes, como consultas de materias, hojas de trabajo, informes, mapas conceptuales, etc. Se cree que estas exigencias académicas causan estrés en los estudiantes, que puede ser físico, social y psicológico (Barraza et al., 2019).

Reacciones frente al estrés:

Águila et al. (2015), Se menciona que los estados de estrés se manifiestan mediante indicadores que resultan de desequilibrios del sistema y se manifiestan de diferentes maneras. Se clasifican los indicadores fisiológicos, psicológicos y conductuales. Cambios en los patrones de sueño, como dificultad para conciliar el descanso o la presencia de sueños perturbadores; sensación persistente de agotamiento físico; molestias recurrentes como cefaleas o migrañas; alteraciones en el sistema digestivo que pueden manifestarse como dolor abdominal, diarrea o malestar estomacal. También pueden aparecer conductas repetitivas como rascarse, morderse las uñas o experimentar picazón sin causa aparente. Estas respuestas incluyen manifestaciones corporales diversas, como somnolencia excesiva, necesidad imperiosa de dormir y escalofríos.

Estrategias de afrontamiento:

El afrontamiento se entiende como el conjunto de recursos conductuales y cognitivos que una persona pone en práctica para enfrentar exigencias internas o externas que percibe como superiores a su capacidad de respuesta (Lazarus y Folkman, 1984, citado por Castagnetta). Según Castagnetta, este proceso constituye una forma de adaptación que permite al individuo disminuir el impacto del estrés generado por situaciones que considera difíciles de manejar. No obstante, el afrontamiento no se limita únicamente a resolver problemas concretos, sino que también implica regular las emociones y manejar el estrés que surge en contextos desafiantes.

2.2.7. MODELOS TEÓRICOS DEL ESTRÉS

Teorías basadas en la interacción.

Este modelo, ampliamente adoptado desde su formulación en el ámbito de la salud en 1986, destaca la influencia de los procesos psicológicos y cognitivos que median entre los factores estresantes y las reacciones ante el estrés. Reconoce al individuo como un agente activo en la interpretación y manejo de dichas situaciones, lo que implica que su percepción y evaluación juegan un rol fundamental en la manifestación del estrés. El cree que el estrés en el vínculo entre un entorno y un individuo se da cuando una persona evalúa cognitivamente el vínculo y la ética es un estresante

Por ello, se destaca la relevancia de las evaluaciones cognitivas, ya que cumple una función intermediaria entre los estímulos que generan estrés y las respuestas que el individuo adopta frente a ellos.

Modelo sistémico cognoscitivista

Esta investigación se sustenta en el modelo sistémico cognoscitivista, formulado específicamente para el estudio del estrés académico, según Barraza (2006), se fundamenta en una perspectiva teórica que integra la Teoría de Bertalanffy (1968) junto con Lazarus y Folkman (1986) y posteriormente, el modelo de Lazarus (2000). Esta propuesta se organiza en dos ejes principales: uno de carácter sistémico y otro de naturaleza cognitiva.

El Supuesto sistémico: Según Águila (2015), la Teoría General de Sistemas plantea que todos los sistemas poseen una organización estructurada, compuesta por elementos interrelacionados y dependientes entre sí, que trabajan en conjunto para alcanzar un propósito común. Esta visión implica considerar tanto la configuración interna del sistema como sus vínculos con el entorno. Desde esta perspectiva, el ser humano se concibe como un sistema abierto, en constante interacción con su ambiente, mediante un flujo continuo de

entradas y salidas que busca mantener el equilibrio. En consecuencia, las personas responden activamente a los cambios externos con el fin de conservar una armonía entre su mundo interno y el contexto que los rodea.

Supuesto cognoscitivista: Este nos permite comprender y explicar los procesos psicológicos internos que emprenden las personas para interpretar entradas y tomar decisiones sobre los resultados. El enfoque transaccional propuesto por Lazarus y Folkman (1986) plantea que el vínculo entre una persona y su entorno no es directo, sino que se construye a través de un proceso cognitivo que evalúa tanto las exigencias del ambiente como los recursos internos disponibles para afrontarlas. Esta dinámica da lugar a una respuesta adaptativa frente a dichas demandas. Según este modelo, la interacción entre el ser humano y su contexto se articula en tres momentos clave: la aparición de un estímulo estresante, la interpretación subjetiva de ese estímulo, y la activación del organismo como respuesta.

De acuerdo con lo expuesto, el modelo sistémico cognoscitivista sobre el estrés académico de Barraza (2006) y citado por Barraza & Silerio (2007), propone una serie de hipótesis que conforman su base conceptual.

- Los factores sistémicos-procesuales en el estrés académico. Este enfoque no se centra en la estructura del sistema y se enfoca en los seres humanos como sistemas abiertos, en constante interacción con su entorno. Bajo esta perspectiva, cuando el estudiante enfrenta exigencias que interpreta como estresantes (input), se produce un desequilibrio interno (situación estresante), el cual se manifiesta a través de síntomas (indicadores del desequilibrio). Esto impulsa al individuo a poner en marcha mecanismos de afrontamiento (output). Así, el modelo identifica tres elementos clave en el proceso del estrés académico: los estímulos estresantes, los síntomas que reflejan el desequilibrio y las estrategias utilizadas para enfrentarlo.

Berrío y Mazo (2017) señalan que para mantener una relación equilibrada entre los individuos y su entorno, las personas tienden a desarrollar y aplicar estrategias de afrontamiento.

- El estrés académico como un estado psicológico. El estrés se concibe como una reacción adaptativa frente a las demandas del entorno, que pueden variar en intensidad. Dentro de estas exigencias existen eventos significativos, conocidos como estresores mayores, cuya naturaleza negativa no depende de la percepción individual, sino de su imprevisibilidad y falta de control. Estos eventos generan un impacto psicológico considerable, afectando el bienestar del estudiante (Berrío y Mazo, 2017).

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES DE TÉRMINOS BÁSICOS

➤ Estrés Académico

Según lo planteado por Barraza (2014), el estrés académico puede entenderse como un fenómeno complejo de tipo psicológico y adaptativo, en el cual el estudiante percibe las exigencias del entorno académico como fuentes de tensión. Esta percepción genera un desajuste en su equilibrio interno, que se traduce en diversas manifestaciones sintomáticas y lo impulsa a implementar estrategias para enfrentar dicha situación.

➤ Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés de Paragsha

Es una institución educativa peruana que queda en la ciudad de Pasco en el distrito de Simón Bolívar, Paragsha, que proporciona Enseñanza Inicial, Primaria, Secundaria (Jornada Escolar Completa). (UGEL Pasco, 2024).

Por lo que se quiere saber el grado de estrés académico y en cada una de sus dimensiones, de los estudiantes de la Institución Educativa, por lo que nos permitirá tratar el estrés de manera adecuada y correspondiente.

➤ Percepción del estrés:

Barraza et al. (2019) señalan que la percepción del estrés en el ámbito

estudiantil está vinculada a diversas situaciones que generan tensión. Entre ellas se encuentran la competencia entre compañeros, la acumulación de tareas y trabajos académicos, el estilo de enseñanza y personalidad del docente, así como las evaluaciones calificadas como exámenes, investigaciones y otros trabajos formales. También influyen los tipos de actividades solicitadas por los profesores, tales como consultas temáticas, elaboración de fichas, mapas conceptuales, ensayos, etc.

➤ **Reacciones frente al estrés:**

Águila et al. (2015), las situaciones estresantes se manifiestan a través de distintos indicadores que provocan respuestas físicas, emocionales y conductuales. En el plano físico, se presentan alteraciones del sueño como pesadillas o insomnio, fatiga persistente, cefaleas o migraña. En el aspecto psicológico, se observan síntomas como dificultad para relajarse, tristeza, depresión, ansiedad, desesperación, problemas de concentración, irritabilidad y agresividad.

➤ **Estrategias de afrontamiento:**

Ante las exigencias internas y externas que los estudiantes perciben como amenazantes, se activan estrategias diversas para enfrentar el estrés académico. Las respuestas variaron según la naturaleza del desafío y consisten en esfuerzos tanto cognitivos como conductuales orientados a gestionar eficazmente las demandas del entorno educativo (Bedoya, Matos y Zelaya, 2014).

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: Existe nivel de estrés medio en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024

H0: No existe nivel de estrés medio en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hi₁: Existe nivel medio de percepción del estrés en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N°31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024

H0₁: No existe nivel medio de percepción del estrés en los estudiantes 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024

Hi₂: Existe nivel medio de reacción frente al estrés en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024

H0₂: No existe nivel medio de reacción frente al estrés los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024

Hi₃: Existe nivel medio en las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024

H0₃: No existe nivel medio en las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024

2.5. VARIABLE ÚNICA

Estrés Académico

Definición Conceptual: Barraza (2014) describe el estrés académico como un fenómeno integral que involucra aspectos psicológicos y adaptativos, enmarcado dentro de un proceso sistémico. En este contexto, el estudiante percibe ciertos estímulos del entorno

educativo como generadores de tensión, lo que provoca un desequilibrio interno. Este desequilibrio se manifiesta a través de diversos síntomas, lo que impulsa al estudiante a implementar estrategias de afrontamiento para restablecer su estabilidad.

Definición Operacional: El estrés académico, la percepción del estrés, las reacciones frente al estrés y las estrategias de afrontamiento serán obtenidas luego de la aplicación del Inventario SISCO – EA.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de Medición
Estrés Académico	Barraza (2014) plantea que el estrés académico se configura como un proceso integral de tipo psicológico y adaptativo, enmarcado dentro de una dinámica sistemática. En este proceso, el estudiante percibe ciertos estímulos del entorno educativo como generadores de tensión, lo que provoca un desequilibrio interno. Este desequilibrio es manifestado por medio de síntomas específicos, lo que impulsa al alumno a implementar estrategias de afrontamiento para restablecer su estabilidad personal.	El estrés académico, su percepción, las reacciones frente al estrés y las estrategias de afrontamiento serán obtenidas luego de la aplicación del Inventario SISCO – EA.	Percepción del Estrés Reacciones frente al estrés	- Factores presentes en el entorno educativo que provocan sensaciones de presión o exigencia. - Influencias externas que contribuyen a una sensación de saturación o carga excesiva. - Repercusiones que se manifiestan a nivel corporal, como respuesta al estrés. - Efectos emocionales o mentales que reflejan el impacto psicológico del entorno. - Alteraciones en los procesos cognitivos, como la atención, la memoria o la toma de decisiones.	3-10 11-26	3-10 11-26	Ordinal Bajo 0-50 Medio 51 - 100 Alto 101-150

Estrategias de afrontamiento - Aplicación de diversas estrategias personales para enfrentar y manejar situaciones estresantes. 27-33

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Fue de Tipo básico; lo cual según Muntane (2010), señaló que el objetivo principal es ampliar el conocimiento existente, partiendo de una base teórica que sustenta el estudio. En este contexto, también se destacó que este tipo de investigación es valorada por su carácter no intervencionista, ya que no implica modificaciones en el entorno o en las variables, como sí ocurre en los estudios de tipo aplicado.

3.1.1. ENFOQUE

Se utilizó el enfoque cuantitativo, por lo que Tamayo (2007), el cual implica comparar teorías previamente establecidas mediante la formulación de hipótesis derivadas de ellas. Para llevar a cabo este análisis, es indispensable seleccionar una muestra que represente adecuadamente a la población o fenómeno investigado, ya sea mediante un procedimiento aleatorio o dirigido.

3.1.2. NIVEL

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque descriptivo. Según lo planteado por Hernández (2014), este tipo de investigaciones permite caracterizar y detallar fenómenos, identificando cómo se presentan y cuáles son sus principales atributos. Su finalidad es precisar rasgos relevantes de individuos, colectivos, comunidades u otros elementos que se someten a análisis.

3.1.3. DISEÑO

La investigación adoptó un diseño descriptivo de tipo no experimental y corte transversal. De acuerdo con Hernández (2014), este tipo de diseño se caracteriza por no intervenir ni modificar las variables estudiadas, y por recolectar información en una sola vez.

M ----- O

Donde:

M = muestra

O = variable

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

Según Hernández Sampieri (2018), se entiende por población al conjunto total de elementos que cumplen con ciertos criterios definidos. Es decir, se refiere al universo del fenómeno investigado, del cual se obtienen los datos que se necesitan para la investigación.

La población y muestra del estudio fue compuesta por 160 alumnos del nivel secundaria de la Institución Educativa Integrada N°31774 San Andrés Paragsha del Distrito Simón Bolívar, Provincia y Departamento de Pasco.

Alumnos del 4° y 5° de secundaria de la Institución educativa San Andrés de Paragsha

AÑO / SECCIÓN	TOTAL	%
4to A	40	25%
4to B	36	23%
5to A	39	24%
5to B	45	28%
TOTAL	160	100%

Nota. Datos obtenidos de la nómina de matrícula

El muestreo fue no probabilístico de tipo censal, siendo la muestra toda la población, siendo necesario cuando se cuenta con una base de datos de fácil acceso. Pérez (2024)

➤ Criterios de Inclusión

- Alumno matriculado en el 4° y 5° grado de secundaria en la I.E.I. San Andrés Paragsha de Pasco - 2024
- Alumnos de ingreso regular a sus clases presenciales
- Alumnos de 16 años a más.
- Alumno que tengan interés por participar

- Alumnos con autorización de sus progenitores o tutores para participación.
- Alumnos que se encuentran en pleno uso de sus capacidades mentales

➤ **Criterios de exclusión**

- Alumnos que no está matriculado en el 4° y 5° grado de secundaria de la I.E.I. San Andrés Paragsha de Pasco - 2024
- Alumnos de ingreso irregular a sus clases presenciales
- Alumnos que sean menores a 16 años
- Alumnos que no tengan interés de participar
- Alumnos que no cuentan con autorización de sus progenitores o tutores para participación
- Alumnos que no se encuentran en pleno uso de sus capacidades mentales

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Instrumento	Técnica
Inventario SISCO de estrés académico	Psicometría

La psicometría tiene como finalidad llevar a cabo la medición de la conducta, procedimiento donde se asignan números (calificaciones, medidas) a las propiedades o características de los objetos considerando reglas específicas sobre lo que se fundamenta. Morales (1990),

3.3.2. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

➤ **Para la medición del Estrés Académico:**

INVENTARIO SISCO-EA

FICHA TECNICA

Instrumento: Inventario SISCO de Estrés Académico

Origen: Durango, México

Autor: Barraza, Arturo

Año de creación: 2007

Descripción: Este instrumento es presentado como un cuestionario de autoinforme, en el que el propio estudiante brinda información sobre su estado emocional y conductual, basándose en su autoobservación.

Objetivo: Su finalidad es identificar el nivel del estrés académico en los alumnos de último año y en universitarios, y también identificar los factores principales que lo desencadenan, los síntomas que lo acompañan y las estrategias de afrontamiento que emplean (Barraza, 2007).

Modo de administración: El inventario es autoaplicado y puede aplicarse tanto de forma individual como grupal.

Duración estimada: La aplicación toma entre 10 y 15 minutos aproximadamente.

Interpretación: Los resultados se analizan en función de la intensidad y frecuencia del estrés reportado por el estudiante.

Estructura del instrumento: El cuestionario se basa en el modelo sistémico-procesual de Barraza (2008) y consta de 34 ítems. Incluye:

Un ítem con respuesta dicotómica de sí y no, para determinar si el participante tiene los criterios necesarios. Un ítem con escala Likert de 5 puntos (1 = poco, 5 = mucho) para identificar el valor del estrés. Nueve ítems con opciones categóricas (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre) para evaluar la frecuencia con que se perciben los estresores del entorno. Quince ítems con escala Likert para identificar la frecuencia de aparición de síntomas relacionados con el estrés. Ocho ítems adicionales para medir la frecuencia con que se aplican estrategias

de afrontamiento.

Confiabilidad: El instrumento fue validado con una muestra de 112 alumnos de secundaria y 152 de posgrado, obteniendo una confiabilidad por mitades de 0.83 y un coeficiente alfa de Cronbach de 0.90, lo que indica una alta consistencia interna.

Validez: La validez se estableció mediante análisis factorial, consistencia interna y comparación entre grupos. Los resultados confirmaron la estructura tridimensional del inventario, en concordancia con el modelo sistémico-cognoscitivista. Se verificó la coherencia y dirección única de los ítems, lo que respalda su pertenencia al constructo teórico propuesto (Barraza, 2007).

En Perú, el instrumento fue estandarizado con una muestra de 1200 estudiantes de una institución estatal y dos universidades en Lima, demostrando propiedades psicométricas adecuadas. La validez alcanzó un índice de V de Aiken superior a 0.80.

Para esta investigación, se realizó una validación de contenido con la participación de tres psicólogos expertos con maestría, residentes en Huánuco.

Nº	Expertos	Puntaje	Calificación
1	Mg. Aida Tarazona Soto	90%	Muy Bueno
2	Mg. Manuel Calderon Carrillo	90%	Muy Bueno
3	Dr. José Luis Malpartida Repetto	90%	Muy Bueno
Total		90%	Muy Bueno

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

3.4.1. PARA LA TABULACIÓN

Para presentar los resultados se utilizará tablas y figuras estadísticas con ayuda del programa SPSS – 26 y Microsoft Excel 2021.

3.4.2. PRUEBAS ESTADÍSTICAS

El análisis estadístico fundamental que se empleará en esta investigación tiene como finalidad respaldar la comprobación de las hipótesis formuladas.

Se utilizará principalmente la estadística descriptiva, la cual permitirá examinar y caracterizar las variables del estudio mediante el uso de medidas básicas como la distribución de frecuencias, media, moda y desviación estándar, entre otras. Los resultados se presentarán en tablas de frecuencia acompañadas de sus respectivos gráficos para facilitar su interpretación y análisis.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE RESULTADOS

Tabla 1

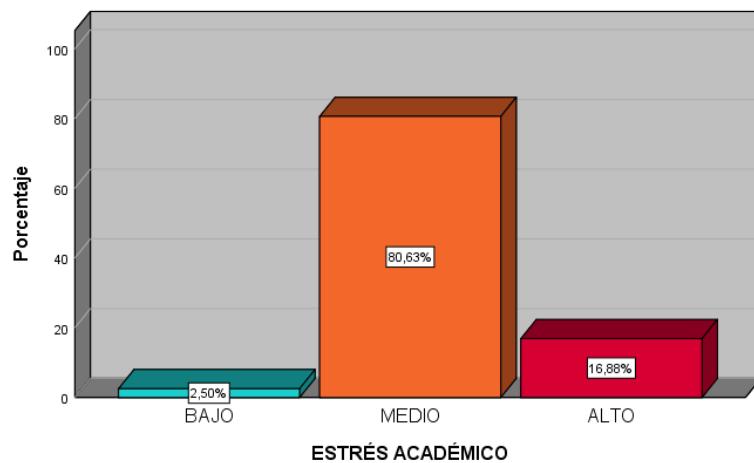
Nivel de estrés académico de los estudiantes del 4º y 5º de secundaria

Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	BAJO	4	2,5	2,5	2,5
	MEDIO	129	80,6	80,6	83,1
	ALTO	27	16,9	16,9	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

Nota. Resultados del instrumento aplicado

Figura 1

Nivel de estrés académico de los estudiantes del 4º y 5º de secundaria

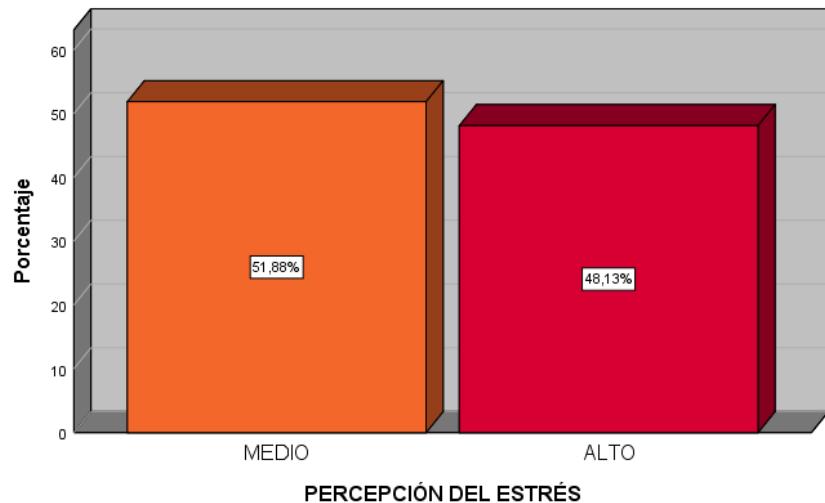


Nota. Tabla 1

Según los resultados sobre el estrés académico en los estudiantes del 4º y 5º grado de secundaria encontramos que el 80,6% presentan nivel medio, el 16,9% alto y el 2,5% bajo, por lo tanto, aceptamos la hipótesis alterna donde el nivel de estrés académico es medio en los estudiantes del 4º y 5º año de la I.E. N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024.

Tabla 2*Resultado de la percepción del estrés de los estudiantes del 4° y 5° de secundaria*

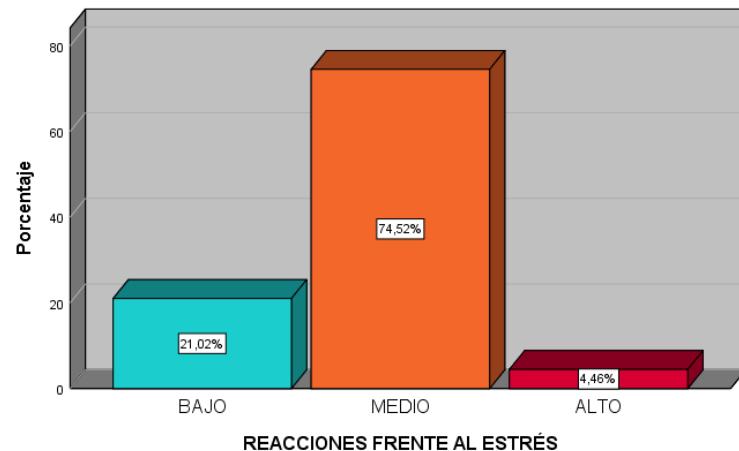
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
			válido	acumulado	
	MEDIO	83	51,9	51,9	51,9
	ALTO	77	48,1	48,1	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

Nota. Resultados del instrumento aplicado**Figura 2***Resultado de la percepción del estrés de los estudiantes del 4° y 5° de secundaria**Nota.* Tabla 2

Según los resultados sobre la percepción del estrés en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria encontramos que el 51,9% su nivel es medio, el 48,1% alto, permitiéndonos aceptar la hipótesis alterna donde la percepción del estrés es medio en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024.

Tabla 3*Resultados de las reacciones frente al estrés de los estudiantes del 4° y 5° de secundaria*

		Frecuencia	Porcentaje	
			válido	acumulado
Válido	BAJO	33	21,0	21,0
	MEDIO	117	74,5	95,5
	ALTO	7	4,5	100,0
Total		160	100,0	

Nota. Resultados del instrumento aplicado**Figura 3***Resultados de las reacciones frente al estrés de los estudiantes del 4° y 5° de secundaria**Nota.* Tabla 3

Según los resultados sobre las reacciones frente al estrés en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria encontramos que el 74,5% muestran nivel medio, el 21% bajo y el 4,5% alto, permitiéndonos aceptar la hipótesis alterna donde la reacción frente al estrés es medio en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024.

Tabla 4

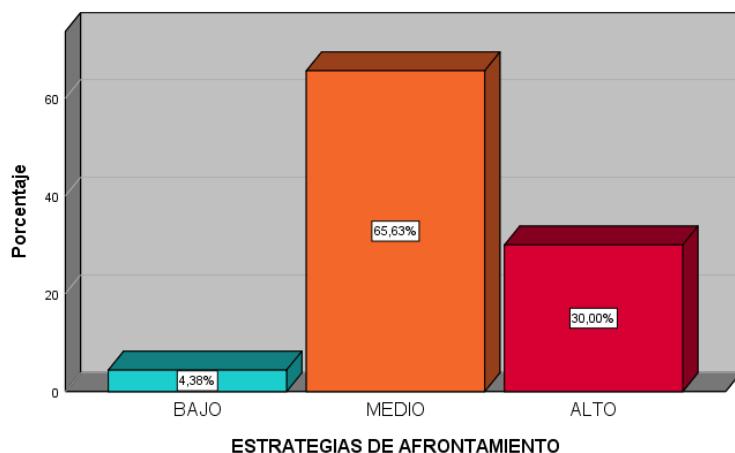
Resultado sobre las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del 4º y 5º de secundaria

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje acumulado
			válido	
Válido	BAJO	7	4,4	4,4
	MEDIO	105	65,6	70,0
	ALTO	48	30,0	100,0
	Total	160	100,0	100,0

Nota. Resultados del instrumento aplicado

Figura 4

Resultado sobre las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del 4º y 5º de secundaria



Nota. Tabla 4

Según los resultados sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes del 4º y 5º grado de secundaria encontramos que el 65,6% es medio, el 30% alto y el 4,4% bajo, permitiendo aceptar la hipótesis alterna donde las estrategias de afrontamiento son medias en los alumnos del 4º y 5º año.

4.2. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Tabla 5

Prueba de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
ESTRÉS ACADÉMICO	,464	157	,052	,562	157	,000
PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS	,355	157	,051	,635	157	,000
REACCIONES FRENTE AL ESTRÉS	,425	157	,053	,643	157	,000
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	,382	157	,055	,701	157	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Realizado el análisis de los resultados de la prueba de normalidad y habiendo obtenido puntaje Sig. ,052 > 0,05 de alfa se determina que los estadísticos a utilizar será la prueba T de Student, para comprobar la hipótesis sobre el estrés académico de los estudiantes.

➤ **Hipótesis General**

Hi: Existe nivel de estrés medio en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024

H0: No existe nivel de estrés medio en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024

Tabla 6

Resultado de la prueba T Studen sobre el estrés académico

Estadísticas para una muestra					
	N	Media	Desviación	Desv. promedio	Error
ESTRÉS ACADÉMICO	160	2,14	,417	,033	
Prueba para una muestra					
	Valor de prueba = 0				
	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
	Sig.	Diferencia	Inferio		
	t	gl	(bilateral)	de medias	r
ESTRÉS ACADÉMICO	64,97	159	,000	2,144	2,08
		4			2,21

Según los resultados de la prueba T Student sobre el estrés académico en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria encontramos que la muestra evaluada reportó menores puntuaciones medias del estrés ($M=2,14$, $DE=.417$) que la muestra normativa con sus mismas características ($t_{160}=64,974$, $p<0,001$), de esta forma se aprueba la hipótesis alterna que existe nivel de estrés medio en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024.

➤ **Hipótesis Específica 1**

H_i₁: Existe nivel medio de percepción del estrés en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N°31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024

H₀₁: No existe nivel medio de percepción del estrés en los estudiantes 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024

Tabla 7

Resultado de la prueba T Studen sobre la percepción del estrés

Estadísticas para una muestra						
	N	Media	Desviación	Desv. promedio	Desv. Error	
PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS	160	2,48	,501	,040		
Prueba para una muestra						
		Valor de prueba = 0				
		95% de intervalo de confianza de la diferencia				
		Diferenci	Sig.	a de medias	Inferior	Superior
	t	gl	(bilateral)			
PERCEPCIÓN DEL ESTRÉS	62,619	159	,000	2,481	2,40	2,56

Según los resultados de la prueba T Student sobre la percepción del estrés en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria encontramos que la muestra evaluada reportó menores puntuaciones medias del estrés ($M=2,48$, $DE=,501$) que la muestra normativa con sus mismas características ($t_{160}=64,619$, $p<0,001$), de esta forma se aprueba la hipótesis alterna que existe nivel medio de percepción del estrés en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N°31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024

➤ **Hipótesis Específica 2**

H_i₂: Existe nivel medio de reacción frente al estrés en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024

H₀₂: No existe nivel medio de reacción frente al estrés los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024

Tabla 8

Resultado de la prueba T Studen sobre las reacciones frente al estrés

Estadísticas para una muestra						
	N	Media	Desviación	Desv. promedio	Desv. Error	
REACCIONES FRENTE AL ESTRÉS	157	1,83	,478	,038		
Prueba para una muestra						
		Valor de prueba = 0				
		95% de intervalo de				
		Diferenci				
		Sig.	a de	medias	confianza de la	
	t	gl	(bilateral)	Inferior	diferencia	
REACCIONES FRENTE AL ESTRÉS	48,05	156	,000	1,834	1,76	1,91
		1				

Según los resultados de la prueba T Student sobre las reacciones frente al estrés en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria encontramos que la muestra evaluada reportó menores puntuaciones medias del estrés ($M=1,83$, $DE=.478$) que la muestra normativa con sus mismas características ($t_{160}=48,081$, $p<0,001$), de esta forma se aprueba la hipótesis alterna que existe nivel medio de reacción frente al estrés en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024.

➤ **Hipótesis Específica 3**

H_i₃: Existe nivel medio en las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024

H₀₃: No existe nivel medio en las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024

Tabla 9

Resultado de la prueba T Studen sobre las estrategias de afrontamiento

Estadísticas para una muestra						
	N	Media	Desviación	Desv. promedio	Desv. Error	
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	160	2,26	,529	,042		
Prueba para una muestra						
	Valor de prueba = 0					
				Diferenci	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
	t	gl	Sig. (bilateral)	a de medias	Inferior	Superior
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	53,951	159	,000	2,256	2,17	2,34

Según los resultados de la prueba T Student sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria encontramos que la muestra evaluada reportó menores puntuaciones medias del estrés ($M=2,268$, $DE=,529$) que la muestra normativa con sus mismas características ($t_{160}=53,951$, $p<0,001$), de esta forma se aprueba la hipótesis alterna que existe nivel medio en las estrategias de afrontamiento.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Realizado el procesamiento de los resultados de la prueba T Student sobre el estrés académico en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria encontramos que la muestra evaluada reportó menores puntuaciones medias del estrés ($M=2,14$, $DE=.417$) que la muestra normativa con sus mismas características ($t_{160}=64,974$, $p<0,001$), de esta forma se aprueba la hipótesis alterna que existe nivel de estrés medio en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024. También el 80,6% presentan nivel medio, el 16,9% alto y el 2,5% bajo.

Estudios que se ven relacionados con Silva (2020), en México, quien encontró síntomas asociados al estrés académico se identifican molestias como cefaleas, estados de ánimo depresivos, dificultades para mantener la concentración, sensación de inquietud, desmotivación para cumplir con las tareas escolares y una disminución notable en la ingesta alimentaria. Según el estudio realizado por Tuttay (2020) en Lima, se evidenció que aproximadamente el 40% de los jóvenes, al experimentar niveles elevados de estrés y ansiedad, tienden a aumentar el consumo de alimentos ricos en calorías, así como el tamaño de las porciones, lo que representa un factor de riesgo para el desarrollo de sobrepeso.

Barraza (2014), indica que el estrés académico es un proceso sistémico, adaptativo y psicológico, donde los estudiantes interpretan los estímulos académicos como factores estresantes que causan desequilibrios sistémicos y los incitan a tomar medidas de afrontamiento. Berrio (2017), menciona el factor importante el tiempo, el estrés produce efectos en las personas, siendo estos: Efectos inmediatos: se producen rápidamente en la persona y se reflejan en cambios en su comportamiento. Efectos mediados: Estos se presentan como consecuencia de impactos prolongados e inmediatos del estrés, y pueden manifestarse en forma de enfermedades físicas, afecciones crónicas, conductas adictivas o disminución en el rendimiento personal.

Manifestaciones físicas del estrés: El estrés puede alterar el funcionamiento corporal, provocando diversos síntomas como alteraciones en el sueño (insomnio o somnolencia), conductas repetitivas como morderse las uñas o rascarse, tensiones musculares, dolores de cabeza, migrañas, molestias musculares, resfriados frecuentes, aceleración del ritmo cardíaco, entre otros. Manifestaciones psicológicas del estrés: A nivel emocional y mental, el estrés puede generar sensaciones de intranquilidad, tristeza persistente, trastornos del estado de ánimo como la distimia, dificultades para concentrarse, pensamientos autocríticos y sentimientos de frustración, entre otros procesos psicológicos observables. Manifestaciones conductuales del estrés: El estrés también influye en la manera en que las personas se relacionan con su entorno. Estas respuestas pueden ser voluntarias o involuntarias, y se expresan en comportamientos como generar conflictos, aislarse socialmente, mostrar apatía, modificar los hábitos alimenticios, presentar dificultades en la comunicación verbal, actuar de forma impulsiva o rechinar los dientes.

También en los resultados específicos de la prueba T Student sobre la percepción del estrés en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria encontramos que la muestra evaluada reportó menores puntuaciones medias del estrés ($M=2,48$, $DE=.501$) que la muestra normativa con sus mismas características ($t_{160}=64,619$, $p<0,001$), de esta forma se aprueba la hipótesis alterna que existe nivel medio de percepción del estrés en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N°31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024, el 51,9% su nivel es medio, el 48,1% alto.

Tras obtener los resultados de la prueba T Student sobre las reacciones frente al estrés en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria encontramos que la muestra evaluada reportó menores puntuaciones medias del estrés ($M=1,83$, $DE=.478$) que la muestra normativa con sus mismas características ($t_{160}=48,081$, $p<0,001$), de esta forma se aprueba la hipótesis alterna que existe nivel medio de reacción frente al estrés en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024, también el 74,5% muestran nivel medio,

el 21% bajo y el 4,5%alto.

También los resultados de la prueba T Student sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria encontramos que la muestra evaluada reportó menores puntuaciones medias del estrés ($M=2,268$, $DE=.529$) que la muestra normativa con sus mismas características ($t_{160}=53,951$, $p<0,001$), de esta forma se aprueba la hipótesis alterna que existe nivel medio en las estrategias de afrontamiento en los alumnos de 4° y 5° año en la I.E. N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024, el 65,6% es medio, el 30% alto y el 4,4% bajo.

Estudios realizados relacionados al estudio vemos de Chiroque y Vásquez (2020) en Cajamarca donde identificó que el 79.88% de los estudiantes evaluados se ubicaban en un nivel moderado de estrés, mostrando ciertas respuestas ante situaciones complejas que implican retos o desafíos. Aunque en muchos casos logran afrontarlas con éxito, existe el riesgo latente de que, en determinadas circunstancias, puedan experimentar niveles más intensos de estrés.

Es ampliamente reconocido que el estrés escolar afecta a los individuos en múltiples dimensiones, incluyendo el bienestar emocional, físico y social. Barraza, siguiendo el enfoque de Rossi (2001), clasifica las manifestaciones del estrés en tres tipos: físicas, psicológicas y conductuales.

Manifestaciones físicas: Entre los síntomas corporales más comunes se encuentran cefaleas, aceleración del ritmo cardíaco, agotamiento, rechinar de dientes durante el sueño, hipertensión, molestias digestivas, dificultades cognitivas, dolor lumbar, alteraciones del sueño, hormigueo, afecciones respiratorias, aumento de antojos, disminución del deseo sexual, vaginitis, sudoración excesiva, variaciones en el peso corporal, tensión nerviosa y debilitamiento del sistema inmunológico. Manifestaciones psicológicas: En el plano emocional, el estrés puede provocar ansiedad, sensibilidad emocional, tristeza, sensación de desvalorización, irritabilidad, inquietud, indecisión, baja autoestima, sentimientos de inutilidad, falta de entusiasmo, dificultad para afrontar situaciones, pensamientos negativos sobre uno mismo, melancolía,

intranquilidad, problemas de concentración, sensación de infelicidad e inseguridad. Manifestaciones conductuales: El impacto del estrés también se refleja en la conducta, observándose actitudes como el aislamiento social, bajo compromiso con las responsabilidades académicas, conflictos interpersonales, apatía, ausentismo escolar, evasión de responsabilidades, consumo de tabaco, olvido de tareas, cambios en los hábitos alimenticios, desinterés personal e indiferencia hacia el entorno (Macao, 2013).

CONCLUSIONES

1. Existe nivel de estrés medio en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024. Los resultados de la prueba T Student encontramos que la muestra evaluada reportó menores puntuaciones medias del estrés ($M=2,14$, $DE=,417$) que la muestra normativa con sus mismas características ($t_{160}=64,974$, $p<0,001$).
2. Existe nivel medio de percepción del estrés en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N°31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024. Los resultados de la prueba T Student reportó menores puntuaciones medias del estrés ($M=2,48$, $DE=,501$) que la muestra normativa con sus mismas características ($t_{160}=64,619$, $p<0,001$).
3. Existe nivel medio de reacción frente al estrés en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024. Los resultados de la prueba T Student encontramos que la muestra evaluada reportó menores puntuaciones medias del estrés ($M=1,83$, $DE=,478$) que la muestra normativa con sus mismas características ($t_{160}=48,081$, $p<0,001$).
4. Existe nivel medio en las estrategias de afrontamiento en los alumnos del 4° y 5° año en la I.E. N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco – 2024. Los resultados de la prueba T Student encontramos que la muestra evaluada reportó menores puntuaciones medias del estrés ($M=2,268$, $DE=,529$) que la muestra normativa con sus mismas características ($t_{160}=53,951$, $p<0,001$).

RECOMENDACIONES

- **A la Dirección de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco**
 - Realizar convenios con el Centro de Salud del centro poblado de Paragsha para la atención psicológica permitiendo reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico de los estudiantes.
 - Solicitar a la Dirección Regional de Educación de Pasco el desarrollo de una campaña de atención psicológica sobre el estrés académico para los estudiantes del nivel secundario de la institución.
- **A los docentes de la institución educativa**
 - Realizar actividades grupales con la finalidad de desarrollar habilidades de organización y gestión del tiempo, promoviendo hábitos saludables, ofreciendo técnicas para afrontar momentos de ansiedad y desarrollar estrategias de contingencia y flexibilidad en los estudiantes.
 - Desarrollar talleres grupales permitiendo que el estudiante aprenda a planificar, estableciendo metas realistas, organización y priorización de actividades académicas.
- **A los padres de familia y alumnos de la institución educativa**
 - Desarrollar estrategias en casa para manejar el estrés mediante la planificación de actividades, desarrollando un método de estudio, eligiendo un tiempo adecuado para el estudio, tomar descansos, realizar deportes y dormir lo suficiente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Avalo Mendoza y García Ruiz (2023) Estrés académico y ansiedad en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de una institución educativa estatal de Piura <https://hdl.handle.net/20.500.12759/19991>
- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Achon, Z. (2015). Estrés académico. Edumecentro, 7(2), 163–178. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Agurto, L. (2013). Estrategias de aprendizaje y motivación; y estrés académico en alumnos del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo. Universidad Privada Antenor Orrego. Recuperado de http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1783/1/RE_PSICOL_OGIA_E
STRATEGI.APRENDIZAJE_MOTIV.ESTRES.ACADEMICO.ESTUDIA NTES_ 65 TESIS.pdf
- American Psychological Association APA (2012). El estrés es un problema de Salud seria en los Estados Unidos. Recuperado de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-problema.aspx>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académica.
- Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9(3), 110–129. <https://doi.org/10.1870-8420>
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del inventario SISCO de estrés académico. Psicología Científica. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. Avances En Psicología Latinoamericana, 26(2), 270–289. [62](https://doi.org/10.12804/REVISTAS.UROSARIO.EDU.CO/APL/A.67Barraza, A. (2014). Estresores académicos y su relación con seis</p></div><div data-bbox=)

indicadores cuantitativos de la red de apoyo social. Boletín de Psicología, (111), 45–55. Recuperado de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N111-3.pdf> 67

Barraza, A. (2015). Apoyo socio-escolar percibido y su relación con el estrés académico en estudiantes de licenciatura. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 18(4), 15. Barraza, A. (2019). inventario sistemico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Books ECORFAN. México. Recuperado de http://www.corfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV21/Inventario_sistematico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf

Barraza, A., González, L., Garza, A., & Cázares, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. Revista Mexicana de Estomatología, 6(1), 12–26. https://pure.udem.edu.mx/ws/portalfiles/portal/15077291/articluo_estres_academico.pdf

Barraza, A., & Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. Universidad Pedagógica de Durango, (7), 48–65. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>

Bedoya, S., Perea, M., & Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Revista Estomatología Herediana, 16(1), 15–20. <https://doi.org/10.20453/reh.v16i1.1926>

Berrío, N., & Mazo, R. (2017). Estrés Académico. Revista de Psicología, 91, 399– <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>

Bertalanffy, L. (1968). Teoría general de los sistemas. (F. de C. E. S.A., Ed.), General System Theory; Foundations, Development, applications. México D.F.: George Braziller, Nueva York. <https://doi.org/10.1016/j.pan.2012.03.031>

Blásquez, O., Boira, B., & López, S. (2011). Estrés y otros factores psicológicos asociados en estudiantes de fisioterapia. *Dialnet Métricas*, 33(1), 19–24. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documento/ARTREV/3410810>

Boullosa, G. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. Pontifica Universidad Católica del Perú. http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCI_O REYES GUIOVANE ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

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

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

González, E. (2016). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015. Universidad Peruana Unión. Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/527/Elizabeth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

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

Jabel, M. (2017). Estandarización del inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador. Universidad Autónoma del Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/417/3/TESI>

S - MARIA JABEL.pdf

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

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

Pérez (2024). Población y muestrachrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.scielo.cl/pdf/ijoid/v17n2/2452-5588-ijoid-17-02-67.pdf

Román, C., & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1–14. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/ article/view/26023>

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

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Berrospi Poma, I. (2026). *Estrés académico en estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N°31774 San Andres Paragsha, Pasco - 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 Específicos	Variables e Indicadores	Tipo de Investigación	Población y Muestra de Estudio	Técnica e Instrumentos
Problema general ¿Cuáles son los grados de Estrés Académico que presentan los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024?	Objetivo general Determinar los grados de Estrés Académico que presentan los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024	Hipótesis General H_i: El nivel de estrés académico es medio en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024 H₀: El nivel de estrés académico no es medio en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024 Hipótesis Específica H_{i1}: La percepción del estrés es medio en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N°31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024 H_{i2}: La reacción frente al estrés es medio en los	Variable única Estrés académico Dimensiones: - Percepción del Estrés - Reacción frente al Estrés	Enfoque Enfoque cuantitativo Alcance • nivel - Nivel - Reacción descriptivo - Frente al básico	Población La población está conformada por 160 estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la I.E.I N° 31774 San Andrés Paragsha del Departamento de Pasco M ----- -O Donde: M = muestra O = Medición de la variable.	Técnica: Psicométrica Instrumento: Inventario SISCO EA de Estrés Académico, Validado en la ciudad de Huánuco por 03 expertos Muestra M = muestra O = Medición de la variable. Tipo de muestreo Muestreo no probabilístico por conveniencia por conveniencia
Problemas específicos ¿Cuál es el grado de Percepción del Estrés que presentan los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024? ¿Cuál es el grado de Reacción Frente al Estrés que presentan los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San	Objetivo específico Identificar el grado de Percepción del Estrés que presentan los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024 Evaluar el grado de Reacción Frente al Estrés que presentan los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San					

Andrés Paragsha, Pasco - 2024? ¿Cuál es el grado de Estrategias de Afrontamiento que presentan los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024?	Andrés Paragsha, Pasco – 2024 Investigar el grado de Estrategias de Afrontamiento que presentan los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024	estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024 Hi₃: Las estrategias de afrontamiento es medio en los estudiantes del 4° y 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 31774 San Andrés Paragsha, Pasco - 2024
---	---	--

ANEXO 2

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Dr. JOSÉ LUIS MALPARTIDA REPETTO

PROFESIÓN: PSICÓLOGO (A) COLEGIATURA N°: 4919

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CARGO QUE DESEMPEÑA: DOCENTE

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario SISCO – EA de Estrés Académico

Nº	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
			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% -100%)	30-40
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

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

Lugar y fecha: Huánuco, 12 de Setiembre de 2024

Ψ Dr. José Luis Malpartida Repetto
PSICOPEDAGOGO
C.Ps.P. 4919

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR
DNI: 22486072

Br. BERROSPÍ POMA, IVET CAMILA



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Mag. MANUEL SANTIAGO CALDERON CARRILLO

PROFESIÓN: PSICÓLOGO (A) COLEGIATURA N°: 12584

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CARGO QUE DESEMPEÑA: DOCENTE

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario SISCO – EA de Estrés Académico

Nº	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
			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% -100%)	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, 12 de Setiembre de 2024


Mag. Manuel S. Calderon Carrillo
C.R.P. 12584

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR
DNI: 22414679

Br. BERROSPI POMA, IVET CAMILA



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Mag. AIDA MARGARITA TARAZONA SOTO

PROFESIÓN: PSICÓLOGA COLEGIATURA N°: 13368

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CARGO QUE DESEMPEÑA: DOCENTE

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario SISCO – EA de Estrés Académico

Nº	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
			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% -100%)	30-40
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

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

Lugar y fecha: Huánuco, 12 de Setiembre de 2024

Psic. Aida M. Tarazona Soto
C.P.P. N° 13368
FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR
DNI: 22515643

Br. BERROSPI POMA, IVET CAMILA

ANEXO 3

INSTRUMENTOS

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

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

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

Calificación

Control de calidad: para determinar cómo válidos los resultados de cada cuestionario, y por lo tanto aceptarlo e integrarlo a la base de datos, éste debe estar respondido en un porcentaje mayor al 70%. En ese sentido, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 16 ítems de los 23 que lo componen, en caso contrario se anulará ese cuestionario en lo particular.

Codificación: se recomienda utilizar para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos

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

Clave de corrección: para su interpretación es necesario obtener la media general; se recomiendan los siguientes pasos: -

- Se toman para el análisis únicamente los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco.
- A cada respuesta de la escala se le asigna los valores ya recomendados para su codificación (vid supra).
- Se obtiene la media por cada ítem, de cada sección y posteriormente se obtiene la media general.
- Una vez obtenido el porcentaje se puede interpretar en la tabla siguiente

RANGO	CATEGORIA
0-40	Bajo
41-80	Medio
81-120	Alto

ANEXO 4

AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR LA INVESTIGACIÓN

Solicitud: Autorización para realizar
proyecto de Investigación

SEÑOR DIRECTOR MG. CARLOS FÉLIX RIVERA GUILLÉN
DE LA I.E.I. "SAN ANDRES DE PARAGSHA"

Yo Ivett Camila BERROSPI POMA,
identificada con DNI N° 73312905, con
domicilio Calle 28 de julio paragsha,
Distrito Simón Bolívar; Ante Ud.
Respetuosamente, me presento y
expongo.

Que, habiendo culminado la carrera profesional de PSICOLOGÍA en la Universidad de Huánuco solicito a Ud. permiso para realizar trabajo de Investigación en su Institución sobre **Estrés Académico En Estudiantes Del 4° Y 5° Grado De Secundaria De La Institución Educativa Integrada N°31774 "San Andrés Paragsha"** para optar el título de Licenciatura.

Por lo expuesto

Ruego a usted a acceder a mi solicitud

Pasco 05 de noviembre 2024


I.E.I. N°31774 "SAN ANDRES"
Mg. Carlos Félix Rivera Guillén
DIRECTOR



Ivett C. Berrospi Poma

DNI N°73312905

ANEXO 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación está dirigida por: Ivett Camila BERROSPI POMA egresada en psicología de la Universidad de Huánuco, autora de la Investigación titulada: **Estrés Académico En Estudiantes Del 4° Y 5° Grado De Secundaria De La Institución Educativa Integrada N°31774 “San Andrés Paragsha”, Pasco – 2024**. Por lo que tiene como objetivo determinar cuales son los niveles de estrés académico que presentan los estudiantes del 4° y 5° del nivel secundaria con el fin de optar el título de la licenciatura en Psicología de la Universidad de Huánuco.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivo y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado inventario SISCO de estrés Académico, la participación de este estudio es estrictamente voluntario. La información que se recoja será confidencial y no se usara para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento

Pasco 05 de noviembre del 2024



ANEXO 6

EVIDENCIAS DE LA INVESTIGACIÓN

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Grado y Sección: 4^{to} "A"
Sexo: Femenino

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

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

SI

NO

Si selecciona "NO" el cuestionario se da por concluido.
Si selecciona "SI", continúe con la siguiente pregunta.

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

1	2	3	4	5
		X		

3. Señala con qué frecuencia te afectaron las siguientes situaciones:

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

La competencia con los compañeros del grupo			X	
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos			X	
La personalidad y el carácter del profesor		X		
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación)			X	
El tipo de trabajo que te piden los profesores			X	
Tiempo limitado para hacer el trabajo			X	
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)			X	
No entender los temas que se abordan en la clase			X	

4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estabas preocupado o nervioso.

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X	
Fatiga crónica (cansancio permanente)	X	
Dolores de cabeza o migrañas	X	
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X	
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	X	
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X	
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X	
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	X	
Ansiedad, angustia o desesperación.	X	
Problemas de concentración	X	
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X	
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	X	
Aislamiento de los demás	X	
Desgano para realizar las labores académicas	X	
Aumento o reducción del consumo de alimentos	X	

5. Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X	
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X	
Elogios a si mismo		X
La religiosidad (oraciones, asistencia a cultos)	X	
Busqueda de información sobre la situación		X
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X	
Otra _____ (Especifique)		

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Grado y Sección: 4^{to} "B"
Sexo: F

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

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

SI

NO

Si selecciono "NO" el cuestionario se da por concluido.
Si selecciono "SI", continue con la siguiente pregunta.

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Señala con qué frecuencia te afectaron las siguientes situaciones:

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

La competencia con los compañeros del grupo	X			
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos				X
La personalidad y el carácter del profesor	X			
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación)				X
El tipo de trabajo que te piden los profesores	X			
Tiempo limitado para hacer el trabajo			X	
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X			
No entender los temas que se abordan en la clase	X			

4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estabas preocupado o nervioso.

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	X	
Fatiga crónica (cansancio permanente)	X	
Dolores de cabeza o migrañas	X	
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X	
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		X
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		X
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	X	
Sentimientos de depresión y tristeza (decalido)		X
Ansiedad, angustia o desesperación.	X	
Problemas de concentración		X
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	X	
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir		X
Aislamiento de los demás	X	
Desgano para realizar las labores académicas		X
Aumento o reducción del consumo de alimentos		X

5. Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	X	
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	X	
Elogios a sí mismo		X
La religiosidad (oraciones, asistencia a cultos)		X
Busqueda de información sobre la situación		X
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X	
Otra _____ (Especifique)		

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Grado y Sección: 5 "A"

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

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

SI

NO

Si seleccionó "NO" el cuestionario se da por concluido.

Si seleccionó "SI" continúe con la siguiente pregunta.

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

1	2	3	4	5
		X		

3. Señala con qué frecuencia te afectaron las siguientes situaciones:

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

La competencia con los compañeros del grupo			X	
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos				X
La personalidad y el carácter del profesor		X		
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación)			X	
El tipo de trabajo que te piden los profesores	X			
Tiempo limitado para hacer el trabajo				X
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	X			
No entender los temas que se abordan en la clase				X

4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estabas preocupado o nervioso.

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)		X	
Fatiga crónica (cansancio permanente)		/	X
Dolores de cabeza o migrañas		X	
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	X		
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.			X
Somnolencia o mayor necesidad de dormir			X
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)		X	
Sentimientos de depresión y tristeza (decaido)		X	
Ansiedad, angustia o desesperación.		X	
Problemas de concentración		X	
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad			X
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir			X
Aislamiento de los demás			X
Desgano para realizar las labores académicas		X	
Aumento o reducción del consumo de alimentos			X

5. Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		X	
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas			X
Elogios a sí mismo		X	
La religiosidad (oraciones, asistencia a cultos)			X
Busqueda de información sobre la situación	X		
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	X		
Otra _____ (Especifique)			

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Grado y Sección: 5^{to} B^o
Sexo: M

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

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

SI

NO

Si seleccionó "NO" el cuestionario se da por concluido.

Si seleccionó "SI", continúe con la siguiente pregunta.

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

1	2	3	4	X	5
---	---	---	---	---	---

3. Señala con qué frecuencia te afectaron las siguientes situaciones:

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

La competencia con los compañeros del grupo

Sobrecarga de tareas y trabajos académicos

La personalidad y el carácter del profesor

Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación)

El tipo de trabajo que te piden los profesores

Tiempo limitado para hacer el trabajo

Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)

No entender los temas que se abordan en la clase

4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estabas preocupado o nervioso.

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)

Fatiga crónica (cansancio permanente)

Dolores de cabeza o migrañas

Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea

Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.

Somnolencia o mayor necesidad de dormir

Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)

Ansiedad, ansiedad o desesperación.

Problemas de concentración

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

Conflictos o tendencia a polemizar o discutir

Aislamiento de los demás

Desgano para realizar las labores académicas

Aumento o reducción del consumo de alimentos

5. Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)

Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas

Elogios a sí mismo

La religiosidad (oraciones, asistencia a cultos)

Busqueda de información sobre la situación

Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)

Otra _____ (Especifique)

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Grado y Sección: 5^{to} "B"
Sexo: F

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

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

SI

NO

Si seleccionó "NO" el cuestionario se da por concluido.
Si seleccionó "SI", continúe con la siguiente pregunta

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Señala con qué frecuencia te afectaron las siguientes situaciones:

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

La competencia con los compañeros del grupo

Sobrecarga de tareas y trabajos académicos

La personalidad y el carácter del profesor

Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación)

El tipo de trabajo que te piden los profesores

Tiempo limitado para hacer el trabajo

Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)

No entender los temas que se abordan en la clase

4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estabas preocupado o nervioso:

Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)

Fatiga crónica (cansancio permanente)

Dolores de cabeza o migrañas

Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea

Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.

Somnolencia o mayor necesidad de dormir

Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)

Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)

Ansiedad, angustia o desesperación

Problemas de concentración

Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad

Conflictos o tendencia a polemizar o discutir

Aislamiento de los demás

Desgano para realizar las labores académicas

Aumento o reducción del consumo de alimentos

5. Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)

Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas

Elogios a si mismo

La religiosidad (oraciones, asistencia a cultos)

Búsqueda de información sobre la situación

Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)

Otra _____ (Especifique)

