

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



TESIS

“Estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024”

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

AUTORA: Loyola Valdiviezo, Rosalba Janeth

ASESORA: Celis Victorio, Maximiliana

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: P34

Tipo de Financiamiento:

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

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 42176066

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 42176066

Grado/Título: Maestro en sistema de protección de los derechos del niño, niña y adolescente frente a la violencia

Código ORCID: 0009-0008-1495-109X

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Tellez Cordero, Renee Del Carmen	Maestro en psicología, con mención en intervención psicológica e investigación	08837346	0000-0001-6378-5050
2	Mendoza Morales, Carmen	Maestra en gestión pública	22515653	0000-0002-5360-1649
3	Llanto Cercedo, Richard Pinett	Maestro en sistema de protección de los derechos del niño, niña y adolescente frente a la violencia	22514029	0000-0003-4978-1445



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 **04:30 P.M.** horas del día 24 del mes de noviembre del año dos mil veinticinco, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ciudad universitaria La Esperanza en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

- MG. RENEE DEL CARMEN TELLEZ CORDERO **PRESIDENTE**
- MG. CECILIA ALEJANDRINA MANRIQUE ALCOCER **SECRETARIA**
- MG RICHARD PINETT LLANTO CERCEO **VOCAL**
- MG. CARMEN MENDOZA MORALES **(JURADO ACCESITARIO)**
- **ASESOR DE TESIS MG. MAXIMILIANA CELIS VICTORIO,**

Nombrados mediante Resolución N° 718-2025-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **"ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN VICENTE DE LA BARQUERA, HUÁNUCO 2024"**; Presentado por la Bachiller en Psicología, **SRA. LOYOLA VALDIVIEZO, ROSALBA JANETH**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**.

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

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) Aprobado por unanimidad con el calificativo cuantitativo de 13 y cualitativo de suficiente.

Siendo las, 05:54 Horas del día 14 del mes de noviembre del año 2025, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.



MG. RENEE DEL CARMEN TELLEZ CORDERO

Orcid.org/0000-0001-6378-5050- DNI: 08837346

PRESIDENTE



MG. CARMEN MENDOZA MORALES

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

SECRETARIA



MG. RICHARD PINETT LLANTO CERCEO

orcid.org/ 0000-0003-4978-1445- DNI: 2251408

VOCAL

Jr. Hermilio Valdizán N°871 – Jr. Progreso N° 650 – Teléfono La Esperanza: (062) 518452 – (062) 515151 Anexo 331
Telefax: 062 513154 – E-mail: ud.ocv@terra.com.pe

HUÁNUCO - PERÚ



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: ROSALBA JANETH LOYOLA VALDIVIEZO, de la investigación titulada "ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN VICENTE DE LA BARQUERA, HUÁNUCO 2024", con asesor(a) MAXIMILIANA CELIS VICTORIO, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 3101-2023-D-FCS-UDH del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 25 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

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

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

Huánuco, 11 de julio de 2025



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



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

37. Loyola Valdiviezo, Rosalba Janeth.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%

INDICE DE SIMILITUD

25%

FUENTES DE INTERNET

18%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

6%

2

hdl.handle.net

Fuente de Internet

4%

3

repositorio.continental.edu.pe

Fuente de Internet

2%

4

repositorio.unheval.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

Submitted to Universidad Nacional de San
Cristóbal de Huamanga

Trabajo del estudiante

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 ser mi guía y fortaleza en cada etapa de este recorrido. A mi hijo, por su amor incondicional, sacrificio y apoyo constante, a mi madre y hermanos. A mis maestros, por su dedicación y enseñanzas, que marcaron mi formación y me inspiraron a alcanzar este significativo logro.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por todo. Por lo bueno y por lo malo. Algunas experiencias fueron bendiciones, y otras, valiosas lecciones.

A mi familia, en especial a mi hijo por su comprensión, apoyo emocional y constante motivación durante todo este proceso.

A mi asesora de tesis, por su valiosa ayuda al iniciar esta investigación, proporcionándome los recursos y materiales necesarios

A los docentes de Psicología de la Universidad de Huánuco, por su generosidad al compartir su conocimiento y por confiar en mi realización profesional.

A los docentes y directivos de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, por su colaboración en el trabajo de campo y por brindarme su tiempo y apoyo.

A los estudiantes que participaron en la investigación, por su disposición y sinceridad al compartir sus experiencias relacionadas con el estrés académico.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT	X
INTRODUCCIÓN.....	XI
CAPÍTULO I.....	12
PROBLEMA DEL PROBLEMA	12
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	12
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	15
1.2.2. PROBLEMA ESPECÍFICOS	15
1.3. OBJETIVOS	16
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	16
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	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.....	17
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	18
CAPÍTULO II.....	19
MARCO TEÓRICO	19
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES.....	19
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	21
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	23
2.2. BASES TEÓRICAS	24
2.2.1. ESTRÉS.....	24
2.2.2. FASES DEL ESTRÉS	25

2.2.3.	TEORIAS DEL ESTRÉS	26
2.2.4.	ESTRÉS ACADÉMICO	28
2.2.5.	CAUSAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO	29
2.2.6.	CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO.....	30
2.2.7.	DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO.....	30
2.2.8.	ESTRESORES ESCOLARES	31
2.3.	DEFINICIONES CONCEPTUALES	32
2.4.	HIPÓTESIS	33
2.4.1.	HIPÓTESIS GENERAL	33
2.4.2.	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:.....	33
2.5.	VARIABLES.....	34
2.5.1.	VARIABLE ÚNICA.....	34
2.6.	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	35
CAPÍTULO III.....		36
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN		36
3.1.	TIPO DE INVESTIGACIÓN	36
3.1.1.	ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	36
3.1.2.	ALCANCE O NIVEL	36
3.1.3.	DISEÑO	37
3.2.	POBLACIÓN Y MUESTRA	37
3.2.1.	POBLACIÓN	37
3.2.2.	MUESTRA.....	38
3.3.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	40
3.3.1.	TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	40
3.3.2.	INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	40
3.4.	TÉCNICAS PARA EL PROCEDIMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	45
3.4.1.	PLAN DE TABULACIÓN	45
3.4.2.	PRUEBAS ESTADÍSTICAS	46
CAPÍTULO IV		47
RESULTADOS		47
4.1.	ANÁLISIS DESCRIPTIVO	47
4.2.	CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.....	51
CAPÍTULO V		56

DISCUSIÓN.....	56
CONCLUSIONES	59
RECOMENDACIONES.....	61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	64
ANEXOS	69

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población de estudio de estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.....	38
Tabla 2 Muestra de estudio de estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.....	39
Tabla 3 Inventario SISCO-EA de estrés académico se utilizó en el estudio de investigación.....	40
Tabla 4 Fiabilidad del instrumento: Inventario SISCO de Estrés Académico.....	43
Tabla 5 Validación de contenido por juicio de expertos del instrumento de la variable estrés académico	44
Tabla 6 Resultados del nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024	47
Tabla 7 Resultados del nivel de la dimensión de estresores en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.....	48
Tabla 8 Resultados del nivel de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.	49
Tabla 9 Resultados del nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.....	50
Tabla 10 Prueba de normalidad de estrés académico	51
Tabla 11 Resultado de la Prueba t de student del nivel de estrés académico.	52
Tabla 12 Prueba T student de la dimensión de estresores	53
Tabla 13 Prueba t student de la dimensión de síntomas.....	54
Tabla 14 Prueba t student de la dimensión de las estrategias de afrontamiento.....	55

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Resultados del nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.	47
Figura 2 Resultados del nivel de la dimensión de estresores en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.	48
Figura 3 Resultados del nivel de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.	49
Figura 4 Resultados del nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.	50

RESUMEN

El presente estudio tuvo el objetivo de establecer el nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024. Por lo cual, se empleó una metodología de básica, un alcance o nivel descriptivo y enfoque cuantitativo. Asimismo, empleó un diseño no experimental, específicamente descriptivo simple.

En cuanto a la población, fue conformada por 300 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera en Huánuco. Sin embargo, para este estudio, se seleccionó una muestra de 150 estudiantes del 3ero al 5to año de secundaria.

Por otro lado, la técnica utilizada fue la encuesta, en el cual se aplicó el instrumento Inventario SISCO de Estrés Académico, adaptado por Ancajima Carranza Lourdes de Pilar (2017) y validado por expertos. Además, la confiabilidad del instrumento, evaluada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, fue de 0.803, lo que indica un alto nivel de fiabilidad.

Los resultados que obtuvimos demostraron que la media del estrés académico es significativamente menor al nivel alto (valor de prueba = 4), con una diferencia de -1.540, un intervalo de confianza entre -1.72 y -1.36, y un valor t de -17.196. Asimismo, la significancia estadística ($p = 0.000$) respalda estos hallazgos. Además, que el 58.7% de los alumnos presentaron niveles de estrés promedios altos, mientras que el 22% reporta niveles altos y solo el 0.7% manifiesta niveles bajos de estrés académico.

En conclusión, se aprueba la hipótesis nula, que plantea que el nivel de estrés académico no fue elevado en los estudiantes de la secundaria de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

Palabra clave: Estrés, académico, percepción, estudiantes, secundaria.

ABSTRACT

The present study aimed to determine the level of academic stress among high school students at San Vicente de la Barquera Educational Institution, Huánuco, 2024. To this end, a basic methodology with a quantitative approach and a descriptive scope was employed. Likewise, a non-experimental design was used, specifically a simple descriptive type.

The population consisted of 300 high school students from the San Vicente de la Barquera Educational Institution in Huánuco. However, for this study, a sample of 150 students from the 3rd to the 5th year of high school was selected.

The technique used was a survey, applying the SISCO Inventory of Academic Stress, adapted by Ancajima Carranza Lourdes de Pilar (2017) and validated by experts. Additionally, the reliability of the instrument, evaluated through Cronbach's Alpha coefficient, was 0.803, indicating a high level of reliability.

The results showed that the average academic stress level is significantly lower than the high level (test value = 4), with a difference of -1.540, a confidence interval between -1.72 and -1.36, and a t-value of -17.196. The statistical significance ($p = 0.000$) further supports these findings. Moreover, 58.7% of the students showed moderately high levels of stress, 22% reported high levels, and only 0.7% exhibited low levels of academic stress.

In conclusion, the null hypothesis is accepted, stating that the level of academic stress is not high among the high school students of San Vicente de la Barquera Educational Institution, Huánuco 2024.

Keywords: Stress, academic, perception, students, high school.

INTRODUCCIÓN

El estrés académico es uno de los problemas crecientes en los estudiantes de secundaria, influenciada por diversos factores, como la carga académica, las exigencias familiares y sociales, así como la presión por el rendimiento escolar. Diversos estudios han demostrado que el estrés en el ámbito educativo no solo afecta el desempeño académico, sino que también impacta negativamente en el bienestar emocional y social de los alumnos, generando ansiedad, desmotivación e incluso abandono escolar.

En este sentido, el estudio se orienta hacia los alumnos de la secundaria de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de la Barquera, en Huánuco, con la finalidad de analizar el nivel de estrés académico que presentan. Considerando que este fenómeno puede afectar de manera significativa su desarrollo personal y académico, la investigación pretende identificar los factores que lo generan y proponer estrategias para reducir sus efectos negativos.

Este trabajo está organizado en 5 capítulos.

El 1 Capítulo, aborda la descripción y formulación de los problemas, los objetivos generales y específicos. El 2 Capítulo, el marco Teórico, se presentan los antecedentes de la investigación, las bases teóricas, las definiciones conceptuales, las hipótesis, las variables y la tabla de operacionalización de variables. Por su parte, el 3 Capítulo, la metodología de la Investigación conformada por el tipo de estudio, el enfoque, el alcance, el diseño, la muestra y población, el tipo de muestreo, así como la técnica e instrumentos utilizados para la recolección y análisis de datos. El 4 Capítulo, los resultados expone los hallazgos del estudio mediante tablas y figuras, acompañadas de su interpretación, además de la contrastación y prueba de hipótesis. Finalmente, el 5 Capítulo, la discusión presenta las conclusiones, sugerencias y recomendaciones, seguidas de las referencias bibliográficas. Esta investigación es relevante para generar evidencia que apoye la creación de estrategias de intervención y prevención educativa. Sus resultados serán útiles para docentes, padres y autoridades en la mejora del ambiente escolar.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El estrés se presenta como una respuesta de tensión o preocupación mental ante situaciones difíciles, según la OMS (2013). Sin embargo, este fenómeno, que es una reacción natural a estímulos o amenazas, puede convertirse en un problema significativo, ya que afecta a todas las personas en distintos grados. La forma en que se enfrenta el estrés determina su impacto en el bienestar, influyendo tanto en la salud física como mental. Si bien niveles moderados de estrés pueden resultar beneficioso para realizar tareas diarias, un exceso de este puede generar consecuencias adversas, incluyendo problemas de salud física y mental. La falta de habilidades adecuadas para gestionar el estrés agrava la situación, haciendo que muchas personas se sientan abrumadas y, por lo tanto, afectando su calidad de vida y su bienestar general.

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) refiere el estrés académico es una de las problemáticas que afecta de manera significativa a los estudiantes de secundaria, quienes enfrentan una serie de demandas y presiones propias del entorno escolar. Asimismo, en la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, ubicada en Huánuco, se observa que estas exigencias académicas pueden generar una carga emocional considerable, afectando no solo el desempeño académico de los estudiantes, sino también su bienestar emocional y social.

A nivel internacional, Restrepo et al. (2022) realizaron estudios en países como Estados Unidos, donde encontraron que al menos el 70% de las consultas médicas son motivadas por problemas relacionados con el estrés. Por otro lado, en México, se informó que alrededor del 54% de la población, es decir, cerca de 52 millones de personas, experimenta problemas asociados con el estrés. Este alto porcentaje resalta la urgente necesidad de abordar esta problemática, ya que el estrés no solo afecta la salud mental y física de

los individuos, sino que también influye en su rendimiento laboral y académico, así como en su calidad de vida en general.

En Ecuador, Moscoso y Barzallo (2018) encontraron en su investigación que el 91.58% de los estudiantes reportó experimentar algún grado de estrés académico; de ellos, el 46.7% presentó un estrés de intensidad moderada y el 36.48% niveles de alta intensidad. La prevalencia de estrés académico fue mayor en el género femenino (95.45%) en comparación con el género masculino (85%). Además, se demostró que no existe una asociación significativa entre el estrés y el rendimiento académico

A nivel nacional, Villacruz (2018) realizó un estudio en Perú para identificar los niveles de estrés académico que tienen los alumnos de pre grado de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal, abarcando desde el primer hasta el cuarto año, y su relación con variables como la edad y el sexo. Los hallazgos mostraron que el nivel de estrés es moderado a alto, dependiendo del año académico. Además, se observó que la sobrecarga de tareas y trabajos se presenta en un 77.68%, lo cual indica niveles elevados de estrés.

En Perú, Alvarado (2021) llevó a cabo un estudio sobre el estrés académico en los estudiantes de secundaria de un colegio público. Los resultados mostraron que la mayor parte de los estudiantes, un 42.6% (n=43), presentaron niveles medio-altos de estrés académico. Además, en la dimensión de estresores, el 44.6% (n=45) de los estudiantes mostró niveles altos de estrés, mientras que el 65.3% (n=66) presentó síntomas de estrés en niveles altos. Finalmente, el 52.5% (n=53) de los estudiantes exhibieron niveles bajos en la dimensión de estrategias de afrontamiento.

Por otro lado, en Lima Cassaretto et al. (2021) señaló que el 83% de los estudiantes reporta haber experimentado estrés académico durante el semestre, observándose una mayor presencia de niveles medio y medio alto. En los análisis de regresión lineal múltiple realizados para cada indicador de estrés, se encontraron medianos modelos para la frecuencia y la intensidad de estresores mientras que se identificaron modelos grandes para los

síntomas. Finalmente, los hábitos de salud demostraron tener un impacto significativo en todos los modelos.

A nivel regional, Garay (2017) llevó a cabo un estudio cuyos resultados mostraron que el 54.2% de los estudiantes presenta niveles moderados de estrés académico, el 26.4% tiene niveles leves y el 19.4% muestra niveles severos. Se encontró una correlación moderada y negativa entre la calidad de vida y el estrés académico [$Rho = -0.476$ ($p = 0.000$)]. Además, se observó una correlación moderada y negativa entre la salud física y psicológica en relación con el estrés académico. También se identificó una correlación baja e inversa entre las relaciones sociales y el estrés, y por último, una correlación mínima e inversa entre el ambiente y el estrés.

Asimismo, a nivel local, Flores (2023) realizó un estudio en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Huánuco y concluyó que existe un predominio de estrés académico de nivel moderado (75 %). Estos hallazgos permiten inferir que la dinámica escolar en este contexto se caracteriza por una interacción significativa entre las demandas académicas y el bienestar emocional del estudiantado.

En este mismo sentido, el análisis del contexto de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera evidencia que los estudiantes de secundaria presentan un nivel significativo de estrés académico, asociado a dificultades en la regulación emocional, la gestión del tiempo y el afrontamiento de las demandas escolares. Además, se observan síntomas como irritabilidad, cansancio y alteraciones del sueño. Igualmente, el currículo exigente, la acumulación de tareas y la falta de estrategias pedagógicas personalizadas aumentan la sensación de sobrecarga. A nivel institucional, se evidencia la ausencia de programas sistemáticos de tutoría, orientación y apoyo psicológico, así como limitaciones en recursos y espacios adecuados para la contención emocional. De igual forma, en el entorno familiar se observan presiones por el rendimiento académico y condiciones socioeconómicas que, en algunos casos, dificultan el soporte emocional, generando un entorno poco favorable para el bienestar estudiante. En conjunto, estos factores configuran un alto nivel de estrés académico que afecta el aprendizaje y la salud

emocional de los estudiantes.

Finalmente, si la institución educativa no implementa intervenciones adecuadas, es probable que el estrés académico se intensifique en los próximos ciclos escolares, elevando la frecuencia de síntomas como ansiedad, desmotivación e irritabilidad, además de afectar el rendimiento académico, la asistencia y la convivencia escolar. Dado que la exposición prolongada al estrés constituye un riesgo para el desarrollo de trastornos emocionales en la adolescencia, se plantea realizar una investigación con el objetivo de evaluar el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024?

1.2.2. PROBLEMA ESPECÍFICOS

¿Cuál es el nivel de la dimensión de estresores en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024?

¿Cuál es el nivel de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024?

¿Cuál es el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer el nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar el nivel de la dimensión de estresores en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.

Identificar el nivel de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.

Identificar el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Desde esta perspectiva, el estrés académico no solo se presenta como un desafío en el ámbito escolar, sino que también puede influir en otras áreas de la vida de los estudiantes. Estudios recientes, como el de Peiró y Salvador (2020), han identificado que los altos niveles de estrés, si no son gestionados adecuadamente, pueden dar lugar a dificultades emocionales y sociales, y, a largo plazo, a problemas de salud mental. Además, la adolescencia es una etapa particularmente sensible, en la cual los estudiantes enfrentan cambios significativos tanto en su vida personal como académica, lo que puede amplificar la experiencia del estrés y sus consecuencias.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

La justificación práctica ofrece una base de datos sólida para que docentes, psicólogos y autoridades educativas puedan diseñar programas de apoyo y herramientas prácticas para que los estudiantes aprendan a manejar el estrés de manera efectiva. Además, los resultados pueden servir para orientar capacitaciones para el personal educativo sobre el manejo y prevención del estrés en el aula, creando un entorno educativo más comprensivo y favorable para el desarrollo integral.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

El desarrollo de este trabajo permitió obtener resultados confiables a través del instrumento seleccionado, el cual ha sido previamente validado y servirá como base para futuras investigaciones relacionadas con el estrés académico de los escolares. La aplicación de cuestionarios estandarizados facilitó la recolección de información sistemática y comparativa, lo que es esencial para establecer patrones y tendencias significativas en los niveles de estrés académico.

Además, el uso de una muestra representativa de estudiantes garantiza que los resultados obtenidos sean aplicables y reflejen de manera precisa la realidad de la institución, proporcionando una base empírica sólida para futuras intervenciones. Este enfoque metodológico no solo asegura la rigurosidad del análisis, sino que también fortalece la utilidad práctica de los resultados en el contexto educativo, permitiendo la formulación de recomendaciones efectivas para el manejo y la reducción del estrés académico entre los estudiantes.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Uno de los principales desafíos al estudiar el estrés académico en una institución específica, como la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, es la dificultad de generalizar los resultados a otras escuelas. Cada institución educativa tiene su propia cultura, recursos y contexto

socioeconómico, lo que puede influir significativamente en el nivel de estrés experimentado por los escolares. Además, los resultados obtenidos en un momento determinado pueden no ser aplicables a otros períodos debidos. También, los cuestionarios utilizados pueden presentar limitaciones en términos de su capacidad para capturar la complejidad del estrés y pueden estar sesgados hacia ciertos tipos de estrés. Finalmente, a mayoría de los estudios sobre estrés académico son de carácter transversal, lo que significa que recolectan datos en un único momento. Este diseño limita la capacidad de analizar cambios en el nivel de estrés a lo largo del tiempo y de establecer relaciones causales entre el estrés y otros factores.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación contó con la autorización y el permiso de dicha institución educativa, como fue el director, profesores, coordinadores, así como con el recurso humano especializado que brindó su apoyo de manera desinteresada.

La institución educativa privada San Vicente de la Barquera, se encuentra ubicado en el Jr. Crespo Castillo Nº 854 a 3 cuadras de la plaza de armas, pudiendo llegar con diferentes medios de transporte.

Se dispuso de los recursos necesarios, como humanos, materiales y económicos propios, para el desarrollo de esta investigación, por lo tanto, se pudo ejecutar.

Se contó con los instrumentos respectivos, el cual permitió la obtención de la información. Por otro lado, se contó con los medios tecnológicos que permitieron el procesamiento de datos oportunos para poder plasmarlo estadísticamente que contribuyeron significativamente a la validez y la confiabilidad de los resultados obtenidos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Cruz et al. (2023) en México, realizaron el estudio titulado “Estrés académico en los estudiantes universitarios de enfermería de Querétaro”. El objetivo de la investigación fue determinar el nivel de estrés que existe en los estudiantes universitarios de la Licenciatura en Enfermería de una institución educativa privada, mediante la aplicación de un cuestionario con la finalidad de conocer la situación actual de dicha población. La metodología fue de enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo y corte transversal, orientada a estudiantes de Enfermería. Para la recopilación de información se empleó una encuesta sociodemográfica y el inventario SISCO-21. El análisis de los datos se realizó mediante el programa SPSS versión 25. Se aplicó estadística descriptiva. Se consideraron los aspectos éticos para el estudio en humanos. Los resultados indicaron que se aplicaron 78 cuestionarios; del total de participantes, el 83,3 % eran mujeres. El 38,5 % reportó experimentar niveles de estrés superior a 3 en una escala de 5. Entre los principales factores generadores de estrés se identificaron: limitaciones de tiempo para cumplir con tareas académicas, escasa claridad en las explicaciones de los docentes y características personales del profesorado. En cuanto a las respuestas emocionales, el 21,8 % manifestó sentir ansiedad de forma permanente. En conclusión, se determinó que el nivel general de estrés fue leve; sin embargo, se detectaron casos con niveles moderados e intensos. Esto resalta la necesidad de realizar un seguimiento constante y brindar apoyo oportuno a los estudiantes que lo necesiten.

Mendoza et al. (2021) en Ecuador, realizó un estudio sobre “Estrés académico a lo largo de la emergencia sanitaria y sus efectos en las

funciones cognitivas básicas, tales como la comprensión del lenguaje, la memoria y el pensamiento”, con la finalidad de analizar el estrés académico en la crisis sanitaria y sus consecuencias en las funciones cognitivas básicas. La investigación, de tipo transversal, correlacional y descriptiva, se aplicó el Inventario de Estrés Académico SISCO para recolectar la información y se trabajó con una muestra de 105 estudiantes. Los resultados indicaron que un 30,48% de los estudiantes presenta niveles altos de estrés; Además, un 40% experimenta sobrecarga de tareas, mientras que un 41,9% no realiza sus trabajos, y un 37,1% se muestra inquieto en clase. Asimismo, un 37,14% no presta atención a las exposiciones de los docentes, un 40% no es responsable, un 33,3% tiene dificultades para entender las temáticas, y un 28,6% no participa en el aula. Se concluyó que los investigadores señalan que factores como las evaluaciones, las clases magistrales, el enfoque pedagógico tradicional y la falta de comprensión de los temas abordados dificultan tanto la atención como la concentración, la capacidad de razonamiento y la adquisición de competencias, habilidades y capacidades, limitando así el desempeño y el rendimiento escolar de los estudiantes.

Lasluisa (2020) en Ecuador, realizó una investigación titulada Estrés académico y su relación el rendimiento académico en una muestra de adolescentes, con el propósito de determinar si existe una correlación entre el rendimiento académico y el estrés de los alumnos en una unidad particular educativa. Se utilizó un enfoque empírico cuantitativo con nivel descriptivo correlacional transversal. Participaron alumnos adolescentes de Primero de Bachillerato durante el periodo lectivo 2019-2020. La muestra fue 154 alumnos, se emplearon criterios de exclusión e inclusión, y los cuestionarios que se les aplicaron fue el Inventario de Estrés Académico SISCO ($\alpha = 0,90$). Los estresores académicos causan estrés en la vida de los adolescentes, pero no es un predictor que se relacione con el rendimiento académico. Los hallazgos evidenciaron que el estrés académico se presenta en niveles moderados entre los participantes. Sin embargo, el análisis correlacional arrojó una

relación significativa pero muy débil ($r = -0,135$), lo cual sugiere la inexistencia de una asociación sustancial entre las variables analizadas. En consecuencia, el estrés académico no puede considerarse un factor determinante del rendimiento académico. Finalmente se concluyó que el estrés académico no posee un impacto en el rendimiento estudiantil.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Capcha-Huaccaychuco (2023) en Huancavelica, llevó a cabo una investigación titulada “Estrés Académico en los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja”, con el objetivo de determinar el nivel de estrés Académico en los estudiantes. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, y el nivel de investigación fue de tipo descriptivo. Asimismo, el estudio fue observacional, dado que la intervención del investigador fue limitada. De acuerdo con la organización de la recolección de datos, se trata de un estudio prospectivo. Para recopilar la información, se utilizó un cuestionario tipo Likert, específicamente el inventario SISCO SV-21 de estrés académico, compuesto por 21 preguntas y previamente validado. Además, la muestra estuvo conformada por 248 estudiantes. Los resultados de la investigación mostraron que el 54.3% de los estudiantes participantes eran mujeres, mientras que el 45.7% eran hombres. En cuanto a los niveles de estrés, se identificó que el 66.4% de los estudiantes presentaba niveles moderados de estrés académico, seguido por un 22.9% con niveles severos y un 10.7% con niveles leves. Asimismo, respecto a los factores que causan estrés, el 38.6% de los estudiantes mencionó que algunas veces sintieron estrés debido al tipo de trabajo que solicitan los profesores. Por otro lado, el 30.7% indicó que casi siempre experimentaba estrés por la sobrecarga de tareas y trabajos asignados, y el mismo porcentaje (30.7%) expresó que rara vez. En cuanto a las estrategias para enfrentar el estrés, los estudiantes reportaron que, en un 33.6% de los casos, intentaban enfocarse en los aspectos positivos de la situación. Además, el 32.9% señaló que casi siempre recurría a recordar experiencias similares previas y cómo las había resuelto, mientras que otro 32.9% se concentraba en buscar

resolver.

Asqui (2023) en Puno, realizó su investigación titulada “Nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Villa de Fátima durante la pandemia COVID-19”. El propósito de la investigación fue identificar el nivel de estrés académico en alumnas de educación secundaria. Se aplicó una metodología de tipo descriptivo, con diseño no experimental y enfoque transversal. La población estuvo compuesta por 129 estudiantes, de las cuales se seleccionaron 97 mediante un muestreo probabilístico estratificado aleatorio. Para recopilar la información se utilizó la técnica de encuesta y como instrumento el Inventario SISCO de Estrés Académico, el cual presentó índices de validez de 1.00 y 0.97, y una confiabilidad de 0.916 de acuerdo con el coeficiente Alfa de Cronbach. Los resultados revelaron que el 60,8 % de las participantes experimentan niveles moderados de estrés; el 47,4 % reportó una intensidad medianamente alta, y el 84,5 % indicó que, en ocasiones, atraviesan episodios de estrés académico. Se concluye que, en términos generales, el nivel de estrés en este grupo es moderado, atribuido a manifestaciones emocionales, conductuales y cognitivas en las estudiantes.

Sullca (2020) en Lima, realizó una investigación titulada “Estrés académico en los estudiantes del 1er ciclo de la escuela profesional académica de enfermería en la Universidad Norbert Wiener”, con el objetivo de determinar el nivel de estrés en dichos estudiantes. La metodología fue de tipo de investigación básica, enfoque cuantitativo y diseño no experimental descriptivo simple. La población del estudio estuvo compuesta por 165 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 62 estudiantes. Para la recolección de datos, se utilizó el Inventario SISCO, que demostró una alta confiabilidad, alcanzando un coeficiente de 0.933 en el alfa de Cronbach. Asimismo, Los resultados mostraron que el nivel de estrés académico era de un 9,7% de estrés leve, un 22,6% de valor grave y un 67,7% de valor moderado. Finalmente, concluyó que los estudiantes del turno mañana de la escuela de enfermería del primer ciclo tienen niveles moderados de estrés

académico con un 67,7%.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

Ramírez (2023) en Huánuco, llevo a cabo su investigación sobre el “estrés académico en los estudiantes del 5° de secundaria de la Gran Unidad Escolar Leoncio Prado en Huánuco, 2021”, con la finalidad de identificar cuáles son los valores del estrés académico en los escolares de dicha institución. La metodología fue cuantitativa, de nivel descriptivo y de diseño no experimental de corte transversal, así mismo se utilizó el instrumento de SISCO, para la medición del estrés académico, en donde participaron 60 escolares. Los resultados mostraron que la investigación pudo precisar que el estrés académico es alto de 46.67%, con niveles medios de 28.33% y niveles bajos de 25%. Como resultado, se pudo llegar a la conclusión que los alumnos del 5to de secundaria del colegio Leoncio Prado experimentan un elevado grado de estrés académico.

Ramos (2023) en Huánuco, llevó a cabo un estudio titulado “Estrés académico en los estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco - Huánuco 2022”. Con el objetivo de determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología. La metodología fue tipo de investigación básica, enfoque cuantitativo, el nivel descriptivo y el diseño descriptivo simple. La población fue 345. Para ello se usó como muestra 73 estudiantes de la Universidad de Huánuco de la facultad de psicología. El instrumento utilizado para la investigación fue el inventario de Sisco de estrés académico, diseñado para evaluar los niveles de estrés que experimentan los estudiantes. Los resultados indicaron que, dentro de la Facultad de Psicología, el 48,6% de los estudiantes de VI a X ciclo manifiestan niveles de estrés, siendo este el porcentaje más alto. A continuación, el 30,6% indicó tener niveles de estrés considerable, el 12,5% mencionó experimentar poco estrés, el 6,9% reportó haber sentido mucho estrés, y solo el 1,39% dijo haber sentido muy poco estrés. Por último, se estima que el 99,9% de los participantes presentaron algún síntoma de estrés, y la mayor parte de

ellos padecen de este, ubicándose el 48,6% en niveles medios de estrés. Por lo tanto, se concluye que existen significativos niveles de estrés en los estudiantes de VI a X ciclo de la Facultad de Psicología de la Universidad de Huánuco en el año.

Ore (2023) en Huánuco, realizó un estudio titulado “Estrés académico en los estudiantes del programa académico de psicología de la Universidad de Huánuco”, cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes. La metodología de la investigación fue de tipo básica, con un enfoque cuantitativo, un método hipotético-deductivo, niveles descriptivos y un diseño no experimental. La muestra estuvo compuesta por 293 alumnos de toda la facultad, quienes fueron seleccionados rigurosamente a través de una muestra aleatoria estratificada. Asimismo, la técnica y el instrumento seleccionado para la recolección de datos fueron la encuesta y el Inventario SISCO del Estrés Académico. Una vez que se recopiló la información, se procedió al procesamiento estadístico utilizando el software SPSS. De acuerdo con los resultados obtenidos, el 74,4% de los alumnos experimentó niveles de estrés regular, el 19,5% reportó un grado bajo de estrés, y el 6,1% presentó niveles elevados. Con base en estos hallazgos, se concluye que los estudiantes de la carrera de Psicología de la UDH experimentan niveles regulares de estrés académico.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. ESTRÉS

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016), el estrés se define como la respuesta que tienen las personas frente a demandas y presiones que superan sus habilidades y conocimientos, cuestionando así su capacidad para manejarlas adecuadamente.

Asimismo, Barraza (2007) sostiene que, además de las variables ambientales, las características de personalidad juegan un papel crucial en la experiencia del estrés y sus consecuencias, actuando como factores determinantes, moderadores o mediadores. En este sentido, se

han examinado los impactos de distintos elementos como la autoeficacia, el locus de control, los valores, la personalidad resiliente, el tipo de personalidad A y el neocriticismo, entre otros. La forma en que una persona responde al estrés está estrechamente relacionada con su capacidad para manejar situaciones difíciles. No obstante, si el estrés no se gestiona adecuadamente, puede tener efectos perjudiciales significativos en el bienestar y la salud de las personas, afectando incluso a futuras generaciones (Peiró y Salvador, 1993).

2.2.2. FASES DEL ESTRÉS

Selye (1935), citado por Oblitas (2004), clasifica el estrés en tres etapas:

- **Etapas de alerta.** Durante esta etapa, la reacción ante el estrés puede manifestarse de varias maneras, como una irritabilidad intensa, dificultades para enfocarse y alteraciones en el sueño. La situación estresante genera una serie de síntomas que incluyen cambios en los patrones de sueño, problemas de concentración, sudoración e irritabilidad, entre otros. La activación de glándulas como el hipotálamo y la hipófisis tiene un impacto fisiológico en el cuerpo. Si se supera esta fase sin complicaciones significativas, el síndrome de adaptación general se resolverá; de lo contrario, se pasará a la siguiente etapa (Oblitas, 2004)
- **Etapas de defensa.** En esta etapa, el organismo debe permanecer en un estado de alta actividad para manejar los eventos estresantes, lo que puede llevar a la resolución del síndrome general de adaptación o a la transición a la siguiente fase. Cuando una persona se enfrenta a un agente estresante durante un tiempo prolongado, su cuerpo se mantiene en un estado constante de actividad para hacer frente a la demanda, lo que puede ocasionar una reducción en su capacidad de respuesta debido al cansancio o la fatiga provocados por el estrés. En esta fase, se logra un equilibrio parcial entre el entorno interno y externo del individuo, lo que permite al cuerpo resistir el estrés por un

periodo más largo. La siguiente fase inicia una vez que se ha completado el síndrome general de adaptación (Oblitas, 2004)

- **Etapas de agotamiento.** En esta fase, el organismo, al no poder sostener el nivel de actividad necesario para gestionar el estrés, comienza a descender por debajo de su nivel habitual. Si esta situación se prolonga, puede acarrear consecuencias graves. El cuerpo empieza a deteriorarse, lo que resulta en alteraciones tanto físicas como mentales. El estrés prolongado, ya sea por su frecuencia, duración o su concentración en un órgano específico, puede tener efectos perjudiciales significativos, alterando la homeostasis del organismo. Como resultado, en la fase de agotamiento, el individuo se da por vencido ante las demandas debido a la disminución de sus capacidades de adaptación e interacción con el entorno (Oblitas, 2004).

2.2.3. TEORIAS DEL ESTRÉS

- **Teoría del estrés de folkman y lazarus**

La teoría del estrés se centra en la forma en que los individuos perciben y manejan el estrés en sus vidas. Según esta teoría, el estrés no es simplemente una respuesta a un estresor, sino un proceso que involucra la evaluación cognitiva de la situación y la capacidad de afrontamiento del individuo (Lazarus & Folkman, 1984)

Esta teoría consta de tres pasos en el proceso de afrontamiento del estrés:

- **Evaluación primaria:** se analiza el impacto que tendrá el factor estresante en el bienestar del individuo. Esta evaluación inicial es crucial, ya que permite determinar la gravedad de la amenaza y su posible efecto en la salud emocional y física (Lazarus & Folkman, 1984).
- **Evaluación secundaria:** se consideran los recursos disponibles

que pueden ayudar a sobrellevar el factor estresante. Estos recursos pueden clasificarse en internos, como la fuerza de voluntad, la confianza y la experiencia, y externos, que incluyen el apoyo de pares, el respaldo financiero o el acceso a materias primas. Identificar estos recursos es fundamental para desarrollar una respuesta efectiva al estrés. (Lazarus & Folkman, 1984).

- **Uso de estrategias de afrontamiento:** en esta etapa se implementan diversas estrategias para manejar el estrés. Esto puede incluir estrategias basadas en problemas, como la recopilación de información, la delegación de tareas o la confrontación directa del estresor. Alternativamente, también se pueden emplear estrategias basadas en emociones, que implican la búsqueda de apoyo moral y emocional o la apropiación de la situación (Lazarus & Folkman, 1984).

- **Teoría del estrés de Hans Selye**

La teoría del estrés propuesta por Selye (1950) define el estrés como una respuesta no específica del organismo ante las demandas que enfrenta. El estrés se presenta como un síndrome definido por una serie de alteraciones inespecíficas dentro de un sistema biológico. No responde necesariamente a una causa concreta, ya que el estresor, el estímulo que lo desencadena, actúa como un agente que perturba la homeostasis del organismo. Este estresor puede presentarse en diversas formas, como estímulos físicos, psicológicos, cognitivos o emocionales.

Asimismo, el Síndrome de Adaptación General, conocido también como el Síndrome de Hans Selye (Selye, 1950), se define como la respuesta biológica negativa al estrés que él identificó. Este síndrome se caracteriza por ser una reacción fisiológica al estrés, mediada por hormonas, y se desarrolla en tres etapas de adaptación:

- **Alarma de reacción:** cuando el cuerpo detecta la presencia de un estresor. En este momento inicial, se activa una respuesta

fisiológica que prepara al organismo para afrontar la amenaza.

- Fase de adaptación: En esta fase, el cuerpo comienza a reaccionar ante el estresor. A través de diversas respuestas fisiológicas, se busca restaurar el equilibrio interno y enfrentar las demandas impuestas por la situación estresante.
- Fase de agotamiento: En este punto, el organismo se vuelve más vulnerable a enfermedades y otros problemas de salud, debido al desgaste acumulado.

2.2.4. ESTRÉS ACADÉMICO

Barraza (2006) indica que el estrés académico es un proceso sistemático que se manifiesta de manera adaptativa y psicológica. Este proceso ocurre cuando los estudiantes se enfrentan a diversas responsabilidades y tareas que ellos mismos perciben como estresantes. En consecuencia, la forma en que los estudiantes interpretan y manejan estas demandas es importante para entender cómo experimentan el estrés en el ámbito académico.

Por otra parte, García y Muñoz (2004), indican que el estrés académico se conceptualiza como un proceso sistémico que implica una adaptación, principalmente de naturaleza psicológica. Este fenómeno se manifiesta de diversas formas. En primer lugar, ocurre cuando un estudiante se enfrenta a un grupo de demandas escolares que, a su juicio, son estresantes (input). Esta percepción inicial es importante, ya que determina la manera en que el estudiante experimentará las exigencias académicas. En segundo lugar, cuando estos agentes estresantes provocan un desequilibrio en el sistema del estudiante, se establece una situación de estrés. En este punto, se presentan diversos síntomas que pueden afectar su rendimiento y bienestar emocional. Este desequilibrio se convierte en un factor determinante en la experiencia académica del estudiante, ya que la presión acumulada puede llevar a consecuencias negativas. Finalmente, una vez que se produce este desequilibrio (resultado), el estudiante se ve en la necesidad de

implementar estrategias para restaurar el equilibrio en su sistema. Estas estrategias son esenciales para manejar el estrés y recuperar su estabilidad emocional, lo que subraya la importancia de la adaptación en contextos académicos desafiantes.

Por último, Estrada et al. (2022), el estrés académico se define como el término que describe la tensión experimentada por aquellos que enfrentan obligaciones académicas. Este fenómeno es particularmente relevante, ya que, con frecuencia, afecta negativamente el equilibrio emocional y el bienestar afectivo de los individuos. Además, se considera uno de los principales problemas de salud mental debido a su alta incidencia entre los estudiantes universitarios. Por lo tanto, es fundamental abordar esta problemática para garantizar un entorno académico más saludable y promover el bienestar emocional de los estudiantes.

2.2.5. CAUSAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Según Román et al. (2008), las causas de estrés académico identificadas por estos autores son las siguientes:

- **Exigencias intrínsecas:** Se refieren a las demandas que nos imponemos a nosotros mismos, motivados por una fuerte necesidad de superación personal y un deseo constante de alcanzar metas cada vez más (Román et al., 2008).
- **Exigencias extrínsecas:** Son las demandas impuestas por el entorno, como la asignación de tareas, la realización de pruebas y exámenes en tiempos limitados, el trabajo en grupo, la necesidad de asistir a actividades previas al curso (como la tesis), la dificultad para entender el contenido de las lecciones, y el tiempo limitado para cumplir con las obligaciones académicas, entre otros factores (Román et al., 2008).

2.2.6. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Los efectos iniciales del estrés académico pueden originarse a partir de causas menores que, aunque pueden parecer triviales en un primer momento, necesitan ser consideradas para evitar que la situación se agrave. Entre estos efectos se incluyen problemas de concentración, fatiga mental, desmotivación hacia las actividades diarias y descuidos. Además, puede haber dificultades en la recuperación, lo que genera una sensación de cansancio persistente y complica el acto de despertarse por las mañanas. También se puede observar una disminución en la capacidad física y mental para llevar a cabo tareas, así como la aparición de síntomas relacionados con la depresión y la tristeza. Otros efectos que pueden presentarse son la fatiga sexual, la reducción del deseo y problemas de erección y orgasmo. En el plano emocional, el estrés puede manifestarse como nerviosismo, hiperactividad, angustia, ansiedad, impaciencia y cólera, donde incluso los estímulos más pequeños pueden liberar tensión. El insomnio se convierte en un problema adicional, contribuyendo a un descanso inadecuado y al empeoramiento de la situación. Asimismo, el estrés puede dar lugar a malestares estomacales, indigestión e intensos dolores de cabeza. También pueden surgir tics y gestos incontrolados, como golpear la mesa o hacer girar un lápiz, así como dolores en el cuello y la espalda, que aumentan la tensión en los músculos dorsales (Barraza, 2007).

2.2.7. DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Según Barraza (2007), el estrés académico resulta de tres factores principales, que son los siguientes:

a. Estresores Académicos

Se origina en los centros educativos como respuesta a diversas circunstancias y demandas, donde el estudiante se siente abrumado por múltiples tareas. Estos incluyen las materias académicas, el desarrollo de habilidades de atención y concentración, la necesidad de obtener la valoración del docente, y el exceso de alumnos en el aula (Barraza,

2007).

b. Síntomas del estrés académico

Los síntomas del estrés académico se clasifican en tres categorías: físicos, psicológicos y conductuales. Entre los síntomas físicos se encuentran dolores de cabeza, bruxismo (rechinar de dientes), hipertensión, sudoración, disminución del deseo sexual, dolor de espalda y malestar gástrico. En cuanto a los síntomas psicológicos, los más comunes incluyen temblores, ansiedad, pesimismo, inquietud, inseguridad, indecisión, irritabilidad y tristeza. Por último, los síntomas conductuales pueden manifestarse a través de olvidos frecuentes, un aumento en el consumo de tabaco, aislamiento social, conflictos interpersonales, falta de interés en actividades diarias, indiferencia hacia los demás y variaciones en el apetito, que pueden resultar en un aumento o disminución de la ingesta de alimentos (Barraza, 2007).

c. Estrategias de Afrontamiento

- Resolución de problemas: Se refiere a los procesos activos que buscan modificar las demandas para solucionar el problema que causa malestar o para aumentar los recursos disponibles para enfrentarlo. Esto puede implicar desarrollar nuevas estrategias para resolver los problemas, como buscar apoyo, estudiar la lógica, realizar una reevaluación positiva o encontrar soluciones a los conflictos (Barraza, 2007).
- Manejo de emociones: Se aplica cuando el factor estresante es persistente o inmutable, como la pérdida de un ser querido. En estos casos, la persona buscará mitigar el estrés y disminuir el malestar emocional concentrándose en regular las emociones asociadas con el evento. Esto puede incluir técnicas como la descarga emocional, la aceptación, la resignación y la evitación cognitiva (Barraza, 2007).

2.2.8. ESTRESORES ESCOLARES

Martin (2007) sostiene que los principales estresores escolares

incluyen las calificaciones finales, la cantidad excesiva de tareas para hacer en casa y los exámenes. Los estudios sobre estos factores de estrés se pueden clasificar en dos grupos:

- Los estudios sobre factores estresantes generales, que incluyen aspectos académicos, destacan varios elementos: eventos significativos como la separación de una pareja, la enfermedad o el fallecimiento de un ser querido, y las pruebas especializadas. También se mencionan la carga académica excesiva, las relaciones superficiales y la falta de comunicación entre el profesorado, así como la dificultad de equilibrar estudios y trabajo. Además, se identifican problemas como una carga escolar abrumadora, un plan de estudios rígido, jornadas largas, inestabilidad financiera y el choque cultural para quienes provienen de otras regiones (Martin, 2007).
- Los estresores exclusivamente derivados de tensiones escolares se dividen en dos categorías según la investigación. Los estresores generales no están limitados a una profesión o nivel específico, mientras que los estresores específicos se refieren a aquellos adaptados a las características particulares de los alumnos en un ámbito concreto (Martin, 2007)

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

- **Estrés:** Es una afección que surge cuando una persona se encuentra en una situación que supera sus capacidades. Como resultado, se siente abrumada al intentar cumplir con las demandas que se le imponen (Orlandini, 2012).
- **Estrés académico:** refiere el sistema de respuesta de una persona a nivel mental, motor y físico. Los cambios en estos tres niveles pueden afectar negativamente el rendimiento académico, causando, en algunos casos, una disminución en las calificaciones de los exámenes, y en otros, que los estudiantes reprueben las pruebas y abandonen el aula (Berrio y Mazo,

2011).

- **Estresores:** Es una fuente de estrés, es decir, la creación de estímulos específicos en el entorno de una persona que pueden exponerla a un proceso adaptativo (Orlandini, 2012).
- **Síntomas del estrés académico:** se clasifican en físicos, como dolores de cabeza e hipertensión; psicológicos, como ansiedad e irritabilidad; y conductuales, que incluyen olvidos y aislamiento social, afectando negativamente el bienestar y el rendimiento académico del individuo (Orlandini, 2012).
- **Estrategias de afrontamiento:** son procesos activos que ajustan las demandas para transformar el problema que causa malestar o aumentar los recursos para enfrentarlo (Berrio y Mazo, 2011).

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

H1: El nivel de estrés académico es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

H0: El nivel de estrés académico no es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS:

Ha1: El nivel de la dimensión de estresores es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

H0₁: El nivel de la dimensión de estresores no es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

Ha2: El nivel de la dimensión de síntomas es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

H02: El nivel de la dimensión de síntomas no es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

Ha3: El nivel de la dimensión de las estrategias de afrontamiento es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

H03: El nivel de la dimensión de las estrategias de afrontamiento no es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE ÚNICA

Estrés académico.

Berrio y Mazo, (2011), refiere que es un proceso sistémico, esencialmente psicológico, de carácter adaptativo, que se presenta cuando los alumnos se ven sometidos, en contextos escolares a un conjunto de demandas que, bajo la valoración de los propios alumnos son considerados estresores.

Dimensiones:

- Estresores
- Síntomas
- Estrategias de afrontamiento

Definición operacional: La variable estrés académico se evaluó a través de sus tres dimensiones: Estresores, Síntomas y Estrategias de afrontamiento, utilizando como instrumento al **Inventario SISCO de Estrés Académico**.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDIDA
VARIABLE: ESTRÉS ACADÉMICO.	El estrés académico se entiende como un proceso sistémico de naturaleza adaptativa y fundamentalmente psicológico (Berrío & Mazo, 2011).	Son las respuestas evaluados a través del Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio de estrés académico (SISCO) (Barraza, 2007)	Estresores	Sobrecarga académica Relación con el docente Evaluación Complejidad Tiempo limitado Metodología confusa	1,2,3,4,5,6,7,8	Inventario SISCO del estrés académico	Nominal
			Síntomas	Físico Psicológico Comportamental	9, 4.10, 9,10,11,12,13,14,15,16,17,18.19 20, 21,22, 23.24.25		
			Estrategias de afrontamiento	Focalización Resolución de problemas Análisis lógico Regulación de emociones Aprendizaje Planificación Connotación positiva	,26 27, 28, 29, 30, 31		Categorías Nivel bajo Promedio bajo Promedio alto Nivel alto

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Flores et al. (2013) refiere que el tipo de investigación básica se caracteriza por originarse en un marco teórico y mantenerse dentro de él. Además, el objetivo es incrementar el conocimiento científico sin contrastarlo con aspectos prácticos.

El tipo de investigación fue básica y buscó ampliar la información teórica sobre el estrés académico en los estudiantes de secundaria de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de la Barquera en Huánuco.

3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

Hernández y Mendoza (2018) señalan que este enfoque cuantitativo se basa en la recolección y análisis de datos numéricos para validar hipótesis. De esta manera, los resultados se obtendrán a través de métodos estadísticos, lo que permitirá una interpretación objetiva de los datos y una validación.

En esta investigación se empleó un enfoque cuantitativo. Para ello, se aplicó un instrumento de medición validado, lo que garantizó la confiabilidad de los datos. Posteriormente, los datos recolectados fueron analizados estadísticamente, lo que permitió contrastar las hipótesis planteadas de manera efectiva. Además, los resultados se presentarán en gráficos y tablas, facilitando así su interpretación, discusión y las conclusiones en relación con el marco teórico sobre el estrés académico en los estudiantes de secundaria de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de la Barquera en Huánuco.

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

Ávila (2006) señala que los estudios descriptivos consisten en la descripción de un fenómeno o situación específica. En este tipo de

investigaciones, se presenta la información tal como es, indicando cuál es la situación en el momento de la investigación. Además, se analizan, interpretan, imprimen y evalúan los aspectos que se desean estudiar.

El alcance o nivel de la investigación fue descriptivo. En este sentido, se recopiló información sobre el estrés académico en los estudiantes de secundaria de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de la Barquera en Huánuco.

3.1.3. DISEÑO

Hernández y Mendoza (2018) indican que, en los estudios no experimentales, las variables no son objeto de manipulación ni de control. Por el contrario, se observa a los fenómenos en su contexto natural, lo que permite un análisis posterior de los mismos.

El diseño fue no experimental transversal, pues se utilizó un diseño descriptivo simple. En este sentido, se escogió un conjunto de estudiantes para la muestra, y se empleó un cuestionario para la obtención de los datos. De esta manera, este diseño permitió describir el estrés académico en los estudiantes de secundaria de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de la Barquera en Huánuco, sin necesidad de manipular la variable.

El diagrama de la investigación:

M ----- O

Donde:

M = Estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San
Vicente de la Barquera

O = Nivel de estrés académico

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

Hernández y Mendoza (2018) plantean que la población es la

integración del grupo de participantes en los estudios, quienes poseen características particulares que permitirán responder a los objetivos planteados. Además, esta es una parte de todo protocolo de investigación. Cuando se logra una selección adecuada de la población, no solo se pueden obtener resultados confiables, sino que también existe la posibilidad de que dichos resultados sean extrapolables a otras poblaciones similares

La población de estudio estuvo conformada por 300 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera en Huánuco, quienes estuvieron matriculados en el año académico 2024.

Tabla 1

Población de estudio de estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024

Año Académico	Sexo				Total	
	Hombre	%	Mujer	%	fi	%
Primero	20	16%	23	14%	43	15%
Segundo	24	18%	34	20%	58	19%
Tercero	28	22%	35	20%	63	21%
Cuarto	33	25%	42	25%	75	25%
Quinto	25	19%	36	21%	61	20%
Total	130	100%	170	100%	300	100%

3.2.2. MUESTRA

Hernández y Mendoza (2018) sostienen que una muestra es una porción representativa de la población en estudio. En este sentido, ellos afirman que la muestra debe reflejar las características de la población total para garantizar que los resultados obtenidos sean válidos y aplicables a dicha población.

Muestreo:

Por otra parte, Hernández y Mendoza (2018) explican que el muestreo no probabilístico es un método de selección en el cual los individuos no tienen la misma probabilidad de ser elegidos para formar

parte de la muestra. En este sentido, se optó por el muestreo no probabilístico intencional, el cual se fundamentó en criterios específicos que garantizan que los participantes posean las características para la investigación.

En este estudio, la muestra estuvo conformado por 150 estudiantes del 3.º al 5.º año de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

Tabla 2

Muestra de estudio de estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024

Año Académico	Sexo				Total	
	Hombre	%	Mujer	%	fi	%
Tercero	28	41%	35	42%	63	42%
Cuarto	33	49%	42	51%	75	50%
Quinto	6	10%	6	7%	12	8%
Total	67	100%	83	100%	150	100%

➤ CRITERIOS DE SELECCIÓN

✓ Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados el año académico 2024.
- Cursar el 3ero, 4to y 5to año de secundaria.
- Asistencia permanente.
- No presentar alguna discapacidad (proceso de inclusión)
- Firma del consentimiento por los padres /tutores.

✓ Criterios de exclusión

- Estudiantes no matriculados el semestre académico 2024.
- Cursar el 1º y 2º año de secundaria.
- Inasistencias
- Presenta diagnóstico de discapacidad (proceso de inclusión)
- Que los padres no hayan firmado el consentimiento

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Torres et al. (2019), la técnica se refiere a los procedimientos y recursos que se emplean para lograr un resultado específico.

Por su parte, Ramos (2018) señala que la psicometría es una técnica cuyo propósito es evaluar atributos psicológicos. De hecho, esta técnica permitirá describir, delimitar y argumentar, basándose en una fundamentación teórica e hipotética, inferida a partir de la observación de conductas.

En esta investigación, se empleó la técnica psicométrica para recolectar datos sobre el estrés académico en los estudiantes de secundaria de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de la Barquera en Huánuco. Para ello, se utilizó el Inventario SISCO – EA.

Tabla 3

Inventario SISCO-EA de estrés académico se utilizó en el estudio de investigación

Variable	Técnica	Tipo	Instrumento	Autor
Estrés académico	Psicometría	Inventario	Inventario SISCO del estrés académico	Barraza Macías (2007)

3.3.2. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Arias (2006) define un instrumento como cualquier recurso, ya sea físico o digital, que nos permite capturar, guardar o utilizar información. Dentro de este amplio concepto, los cuestionarios son instrumentos utilizados para obtener información de una muestra seleccionada.

En este sentido, se utilizó como instrumento para realizar el estudio el Inventario SISCO-EA, un instrumento validado que evaluó las reacciones psicológicas y comportamentales relacionadas con el estrés académico. Con el fin de obtener información que permitió cuantificar y analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera en Huánuco.

➤ **Ficha técnica: Inventario SISCO del estrés académico**

Nombre original: Inventario SISCO de Estrés Académico

Autor : Arturo Barraza Macías

Año : 2007

Procedencia : México

Adaptación : Ancajima Carranza Lourdes de Pilar (2017).

País : Perú

Administración: Individual y Colectiva

Duración : 10 a 15 minutos aprox.

Aplicación : Adolescentes y adultos

Objetivos : Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes.

Puntuación : Calificación computarizado

Tipificación : Baremos del Perú

Descripción : La escala consta de 31 ítems.
Está conformada por 3 sub escalas las cuales miden tres grandes dimensiones.

- Subescala estresores
- Subescala síntomas
- Subescala estrategias de afrontamiento

➤ **Descripción del Inventario SISCO para el estudio del estrés académico**

El Inventario SISCO de Estrés Académico, desarrollado por Arturo Barraza en México en 2007, está compuesto por 31 ítems. Incluye un artículo de filtro en términos dicotómicos (si - no) que permiten determinar si el encuestado continúa o no respondiendo el inventario, otro para verificar la comprensión de las instrucciones y se estructura en

tres dimensiones: estresores que consta de 8 ítems, síntomas consta de 15 ítems y las estrategias de afrontamiento consta de 6 ítems. Dentro de la dimensión de reacciones, se encuentran tres subdimensiones: reacciones físicas, psicológicas y de comportamiento (Barraza, 2007).

Asimismo, el propósito del Inventario SISCO fue determinar la intensidad del estrés académico. Además, permite evaluar la frecuencia de los estresores, las reacciones y el uso de estrategias de afrontamiento. Puede aplicarse tanto de forma individual como grupal y su administración toma entre 10 y 15 minutos (Barraza, 2007).

Finalmente, la puntuación es directa, ya que cada respuesta cuenta con un valor previamente definido. Las respuestas se evaluaron utilizando una escala de Likert de categorías: 1 para nunca, 2 para rara vez, 3 para algunas veces, 4 para casi siempre y 5 para siempre (Barraza, 2007).

➤ **Confiabilidad del Inventario SISCO de Estrés Académico**

Barraza (2007) señala que el instrumento demostró una alta consistencia utilizando el método de división por mitades, obteniendo coeficientes alfa de 0,87 en la primera mitad y de 0,80 en la segunda. Además, el índice de correlación de Spearman-Brown fue de 0,83, lo que valida su confiabilidad a través del método de consistencia interna.

Asimismo, Ancajima (2017) en Perú, realizó la confiabilidad del Inventario SISCO de estrés académico se evaluó mediante el coeficiente Omega. Los resultados obtenidos fueron de 0,85 en la dimensión de estímulos estresores, 0,74 en estrategias de afrontamiento y 0,94 en la dimensión de síntomas. Esto indica que el instrumento presenta una buena consistencia interna en las diferentes dimensiones analizadas.

Por otro lado, la tesis de Ramírez (2023), que se desarrolló en la ciudad de Huánuco con estudiantes de educación secundaria, reportó una fiabilidad de 0,90 según el Alfa de Cronbach. Los ítems del cuestionario se responden utilizando una escala tipo Likert de 5

categorías: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.

Por último, en este estudio para hallar la confiabilidad del Inventario SISCO de Estrés Académico, se aplicó una prueba piloto a 20 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024 (Tabla 4)

Tabla 4

Fiabilidad del instrumento: Inventario SISCO de Estrés Académico

Variable	Estadísticos de fiabilidad	
	Alfa de Cronbach	Nº de elementos
Estrés académico	.803	20

Interpretación: En la Tabla 4, nos demuestra que el Alfa de Cronbach de la variable estrés académico tiene un valor de 0.803, lo cual indica un alto nivel de fiabilidad del Inventario SISCO de Estrés Académico. Esto significa que el instrumento es altamente confiable para evaluar dicha variable.

➤ **Validez del Inventario SISCO de Estrés Académico**

Según Barraza (2007), se comprobó la validez del Inventario SISCO de Estrés Académico mediante un proceso de validación estructurado en seis fases: (1) selección preliminar de los ítems, (2) evaluación individual de cada reactivo, (3) primer análisis factorial exploratorio, (4) segundo análisis factorial exploratorio, (5) verificación de las propiedades psicométricas de la versión revisada del instrumento con 21 ítems, y (6) elaboración de datos descriptivos junto con un baremo interpretativo.

Ancajima (2017) llevó a cabo una adaptación psicométrica del Inventario SISCO de Estrés Académico en el ámbito peruano, dirigida a estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo. La muestra estuvo conformada por 845 alumnos de distintas carreras, con edades entre 18 y 25 años, de ambos géneros. La validez basada en el contenido fue evaluada mediante juicio de expertos, alcanzando resultados

satisfactorios. Además, se realizó un análisis factorial confirmatorio para validar la estructura interna del instrumento, obteniéndose un error cuántico de 0.76, lo cual es aceptable; un índice de bondad de ajuste de 0,82, que indica un buen ajuste; y un ajuste comparativo de 0,84, lo que también se considera aceptable.

Por otro lado, el inventario SISCO de estrés académico también fue validado por expertos. Ramírez (2023) reportó una validez de 0,80 según el índice de validez de Aiken, con evaluaciones de expertos como la Mg. Elizabeth Chávez, quien otorgó un 80% o Muy Bueno; el Mg. Manuel Calderón, también con un 80% o Muy Bueno; y el Mg. Hochimin Ponce de León.

Para esta investigación, el Inventario SISCO de estrés académico fue sometido a un proceso de validación en agosto de 2024 mediante una evaluación de validez de contenido. Para ello, se contó con la colaboración de tres psicólogos expertos con el grado de maestros en la ciudad de Huánuco (Loyola, 2024).

Tabla 5

Validación de contenido por juicio de expertos del instrumento de la variable estrés académico

Expertos	Nombres y apellidos	N° de colegiatura	Aplicable
1	Mg. Deicy F.Rivera Osorio	28462	Aplicable
2	Mg. Marvin Aguirre Gonzales	20077	Aplicable
3	Mg. Rossana A. Chávez Firma	5019	Aplicable

➤ **Categorías de Calificación del Inventario SISCO de Estrés Académico**

El inventario clasifica el estrés académico en cuatro niveles generales:

- Nivel bajo de 0 a 73,
- Nivel medio bajo de 74 a 90,
- Nivel medio alto de 91 a 106

- Nivel alto a partir de 107 en adelante.

Además, cada dimensión cuenta con niveles específicos:

Dimensión estresores:

- Nivel bajo va de 0 a 22,
- Promedio bajo de 23 a 27,
- Promedio alto de 28 a 32
- Nivel alto a partir de 33 en adelante;

Dimensión síntomas,

- Nivel bajo va de 0 a 32,
- Promedio bajo de 33 a 43,
- Promedio alto de 44 a 55, y
- Nivel alto a partir de 56

Dimensión las estrategias de afrontamiento:

- Nivel bajo es de 0 a 15,
- Promedio bajo de 16 a 19,
- Promedio alto de 20 a 23,
- Nivel alto desde 24 en adelante

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCEDIMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

3.4.1. PLAN DE TABULACIÓN

El procesamiento y análisis de los datos se realizó de la siguiente manera: se procesaron los datos del Inventario SISCO-EA en una matriz base y luego se analizaron automáticamente con el software SPSS-26. Para analizar los resultados, se utilizaron técnicas basadas en medidas de tendencia central y dispersión

La estadística descriptiva permitió realizar el análisis de las variables del estudio por medio de estadígrafos básicos como por ejemplo, las frecuencias, la moda, promedios y la desviación estándar, presentados en tablas de frecuencias y sus respectivas figuras.

3.4.2. PRUEBAS ESTADÍSTICAS

Se empleó el software estadístico SPSS 22 para el análisis e interpretación de los datos, utilizando técnicas estadísticas descriptivas con el fin de verificar las hipótesis formuladas.

Asimismo, se aplicó la estadística inferencial, en las pruebas de hipótesis como la comprobación de medias, lo que permitió un mayor acercamiento a la validación de las hipótesis de investigación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO

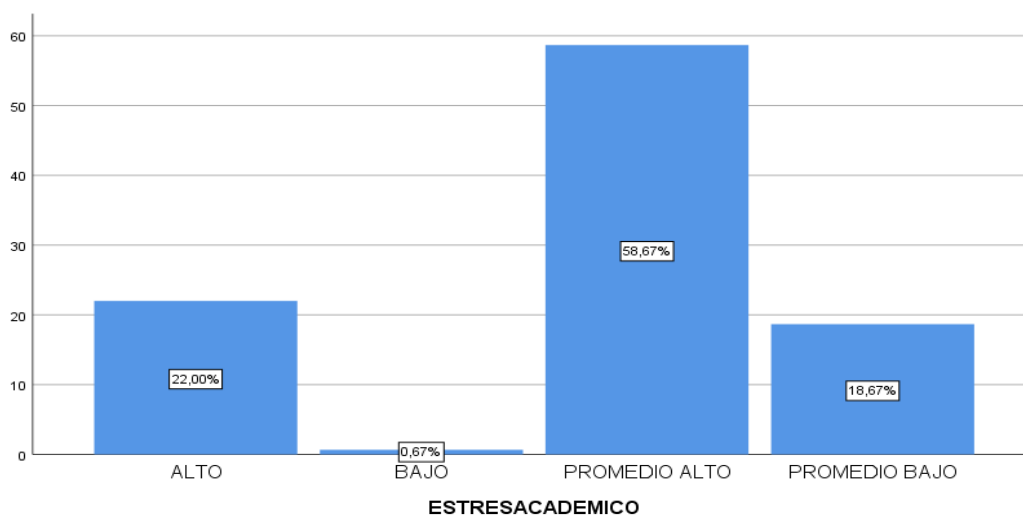
Tabla 6

Resultados del nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	33	22,0	22,0	22,0
Bajo	1	,7	,7	22,7
Promedio Alto	88	58,7	58,7	81,3
Promedio Bajo	28	18,7	18,7	100,0
Total	150	100,0	100,0	

Figura 1

Resultados del nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.



Interpretación:

En la Tabla 6 y la Figura 1, los resultados muestran el nivel de estrés académico (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) en los estudiantes de secundaria de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de la Barquera, Huánuco. Del total de 150 estudiantes de la muestra, el 58.7 % (88) reporta niveles de estrés promedio alto, lo que indica que una proporción significativa experimenta una carga de estrés considerable.

Además, el 22 % (33) de los estudiantes se encuentra en la categoría de alto estrés, mientras que el 18.7 % (28) está en el rango de promedio bajo y solo el 0.7 % (1) presenta niveles de estrés bajo. Esto sugiere que, en general, el nivel de estrés académico entre los estudiantes es moderadamente alto, lo que podría indicar que enfrentan presiones académicas significativas en su entorno escolar.

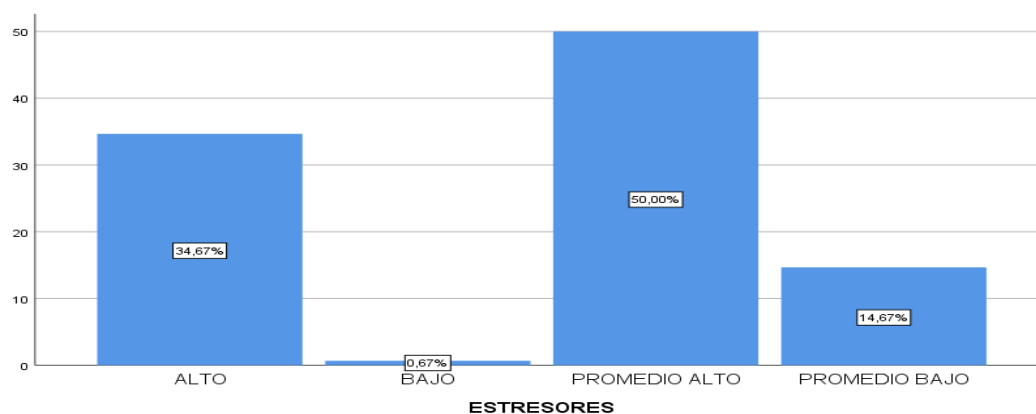
Tabla 7

Resultados del nivel de la dimensión de estresores en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	52	34,7	34,7	34,7
Bajo	1	,7	,7	35,3
Promedio Alto	75	50,0	50,0	85,3
Promedio Bajo	22	14,7	14,7	100,0
Total	150	100,0	100,0	

Figura 2

Resultados del nivel de la dimensión de estresores en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.



Interpretación:

En la Tabla 7 y la Figura 2, se muestra el nivel de la dimensión de estresores en los estudiantes de secundaria de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de La Barquera, Huánuco. Del total de 150 estudiantes de la muestra, el 50%(75) de estudiantes se encuentran en la categoría de promedio alto, lo cual indica que existe una proporción de la muestra que experimenta niveles elevados de estresores académicos. Además, 34.7%(52) de los estudiantes reportan alto nivel de estresores, lo que refleja una carga

considerable de factores estresantes. Solo un pequeño grupo muestra un 14.7%(22) que se encuentra en el grupo de promedio bajo y un 0.7%(1) en bajo nivel de estrés. Estos resultados muestran que una gran parte de los estudiantes enfrenta factores estresantes elevados o moderados, lo que podría reflejar un entorno académico desafiante o exigente.

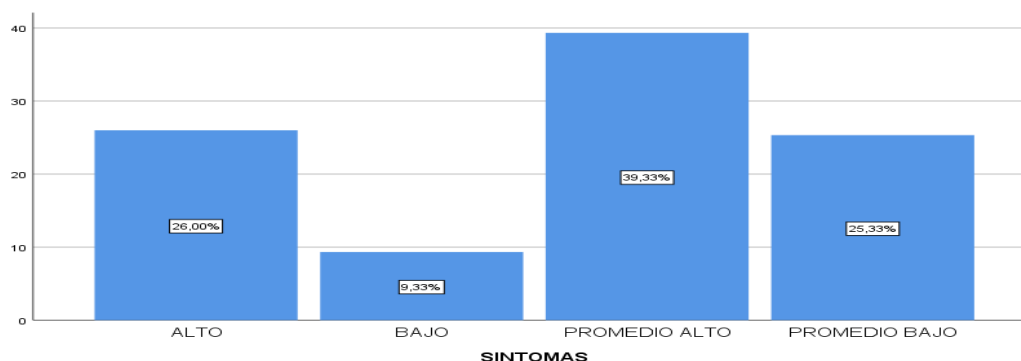
Tabla 8

Resultados del nivel de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	39	26,0	26,0	26,0
Bajo	14	9,3	9,3	35,3
Promedio Alto	59	39,3	39,3	74,7
Promedio Bajo	38	25,3	25,3	100,0
Total	150	100,0	100,0	

Figura 3

Resultados del nivel de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.



Interpretación:

En la Tabla 8 y la Figura 3 demuestra el nivel de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de la Barquera, Huánuco. Del total de 150 estudiantes de la muestra, los resultados nos demuestran que el 39.3 % (59) obtuvo niveles de síntomas de estrés promedio alto, lo que indica que un mayor grupo de estudiantes presenta efectos emocionales o físicos derivados del estrés académico. Además, el 26 % (39) se encuentra en la categoría de alto nivel de síntomas, reflejando una carga de malestar. Por otro lado, el 25.3 % (38) reporta niveles

promedio bajo y el 9.3 % (14) muestra un bajo nivel de síntomas, lo cual indica que una minoría de estudiantes no experimenta síntomas marcados de estrés académico.

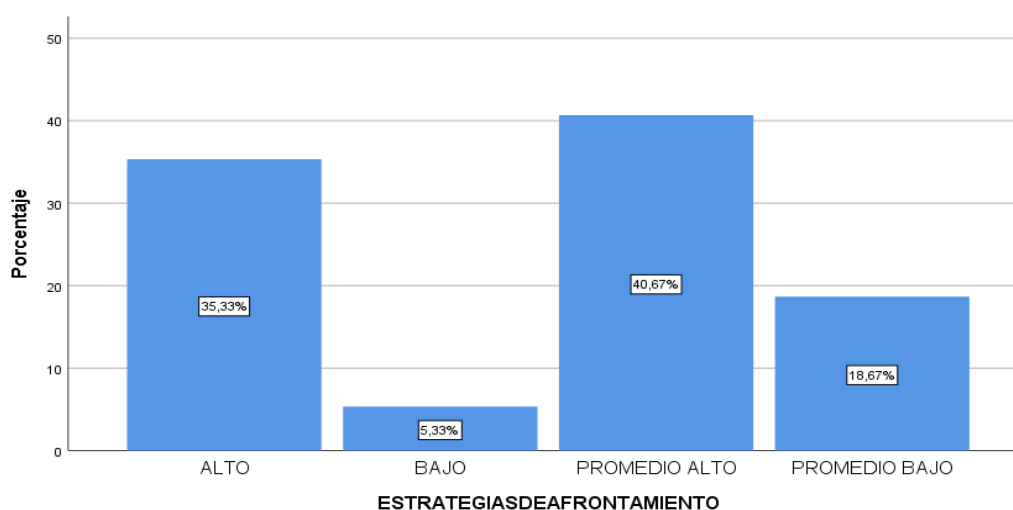
Tabla 9

Resultados del nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	53	35,3	35,3	35,3
Bajo	8	5,3	5,3	40,7
Promedio Alto	61	40,7	40,7	81,3
Promedio Bajo	28	18,7	18,7	100,0
Total	150	100,0	100,0	

Figura 4

Resultados del nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.



Interpretación:

En la Tabla 9 y la Figura 4 observamos el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de la Barquera, Huánuco. Del total de 150 estudiantes de la muestra, los resultados indican que el 40.7 % (61) emplea estrategias de afrontamiento de un nivel promedio alto, lo que evidencia que la mayor parte de estudiantes cuenta con recursos personales

para manejar el estrés académico. Además, el 35.3 % (53) presenta niveles altos de estrategias de afrontamiento, lo que indica que este grupo de estudiantes también cuenta con la capacidad para enfrentar situaciones académicas estresantes. Sin embargo, el 18.7 % (28) muestra niveles promedio bajo y solo el 5.3 % (8) tiene estrategias de afrontamiento bajas, lo que refleja que una minoría de los estudiantes podría tener dificultades para gestionar el estrés académico de manera efectiva.

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Tabla 10

Prueba de normalidad de estrés académico

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	,060	150	,200*

Dado que el número de datos es superior a 50, se empleó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. El resultado de esta prueba muestra un valor estadístico de 0.060 y un valor de significación (Sig.) de 0.200*. Como el valor p es mayor a 0.05, se evidencia que los datos corresponden a una distribución normal. Esto indica que los datos sobre el estrés académico en los estudiantes de secundaria de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de la Barquera no presentan desviaciones significativas de la normalidad, lo que permite realizar un análisis paramétrico mediante la prueba t de Student.

Contrastación de la hipótesis general

H_i: El nivel de estrés académico es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

H₀: El nivel de estrés académico no es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024

Tabla 11

Resultado de la Prueba t de student del nivel de estrés académico.

	Valor de prueba = 4 (Alto)					
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Estrés académico	-17,196	149	,000	-1,540	-1,72	-1,36

Interpretación:

En la Tabla 11, la diferencia de medias es de -1.540, con un intervalo de confianza entre -1.72 y -1.36. Esto indica que la media del estrés académico se encuentra significativamente por debajo del nivel considerado alto (valor de prueba = 4). Asimismo, el valor t de -17.196 y el valor de significación de 0.000 (menor a 0.05) confirman que la diferencia es estadísticamente significativa. Por lo tanto, se concluye que el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera es inferior al nivel alto, lo cual evidencia que no se alcanza niveles elevados de estrés académico en los estudiantes. De tal forma, se acepta la hipótesis nula: el nivel de estrés académico no es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

Contrastación de la hipótesis específica 1

Ha₁: El nivel de la dimensión de estresores es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

H₀₁: El nivel de la dimensión de estresores no es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

Tabla 12

Prueba T student de la dimensión de estresores

Valor de prueba = 4 (Alto)						
					95% de intervalo de confianza	
					de la diferencia	
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Inferior	Superior
Estresores	-17,123	149	,000	-1,573	-1,75	-1,39

Interpretación:

En la Tabla 12, la diferencia de medias es de -1.573, con un intervalo de confianza entre -1.75 y -1.39. Por ello, se evidencia que la media de la dimensión estresores se encuentra significativamente por debajo del nivel considerado alto (valor de prueba = 4). Asimismo, el valor t de -17.123 y el valor de significación de 0.000 (menor a 0.05) confirman que, efectivamente, la diferencia es estadísticamente significativa. En este sentido, se concluye que el nivel de estresores en los estudiantes de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de la Barquera no alcanza niveles altos, sino que, por el contrario, se mantiene por debajo de este umbral. Por consiguiente, se acepta la hipótesis nula: el nivel de la dimensión estresores no es alto en los estudiantes de secundaria de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

Contrastación de la hipótesis específica 2

H_{a2}: El nivel de la dimensión de síntomas es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

H₀₂: El nivel de la dimensión de síntomas no es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

Tabla 13

Prueba t student de la dimensión de síntomas

Valor de prueba = 4 (Alto)						
		Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia		
t	gl			Inferior	Superior	
Síntomas	-16,992	149	,000	-1,547	-1,73	-1,37

En la Tabla 13, la diferencia de medias es de -1.547, con un intervalo de confianza entre -1.73 y -1.37. Esto indica que la media de la dimensión de síntomas se encuentra significativamente por debajo del nivel considerado alto (valor de prueba = 4). Asimismo, el valor t de -16.992 y el valor de significación de 0.000 (menor a 0.05) confirman que la diferencia es estadísticamente significativa. Por lo tanto, se concluye que el nivel de síntomas en los estudiantes de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de la Barquera es inferior al nivel alto, lo cual evidencia que los síntomas de estrés académico no alcanzan una intensidad elevada en la muestra estudiada. En consecuencia, se acepta la hipótesis nula: el nivel de la dimensión síntomas no es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

Contrastación de la hipótesis específica 3

Ha3: El nivel de la dimensión de las estrategias de afrontamiento es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

H03: El nivel de la dimensión de las estrategias de afrontamiento no es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

Tabla 14

Prueba t student de la dimensión de las estrategias de afrontamiento

	t	gl	Sig. (bilateral)	Valor de prueba = 4 (Alto)		
				Diferenci a de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Estrategias de afrontamiento	-16,612	149	,000	-1,513	-1,69	-1,33

Interpretación:

En la Tabla 14, la diferencia de medias es de -1.513, con un intervalo de confianza entre -1.69 y -1.33. Esto indica que la media de la dimensión de las estrategias de afrontamiento se encuentra significativamente por debajo del nivel considerado alto (valor de prueba = 4). Asimismo, el valor t de -16.612 y el valor de significación de 0.000 (menor a 0.05) confirman que la diferencia es estadísticamente significativa. Por lo tanto, se concluye que las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de la Barquera no alcanzan niveles altos, lo cual indica que los estudiantes no aplican de manera destacada estrategias de afrontamiento de alta eficacia frente al estrés académico en la muestra estudiada. Por tal forma, se acepta la hipótesis nula: el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento no es alto en los estudiantes de secundaria de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco, durante el año 2024. Los resultados obtenidos indicaron que una proporción significativa de los estudiantes experimenta niveles de estrés académico elevados, con un 58.7% reportando niveles de estrés promedio alto. Este hallazgo es consistente con los estudios previos, como el de Sullca (2020), quien encontró que el 67.7% de los estudiantes de la escuela de enfermería en Lima experimentaban estrés moderado. De manera similar, Mendoza et al. (2021) en Ecuador señalaron que el 30.48% de los estudiantes presentaban niveles altos de estrés, lo que refleja una tendencia comparable en cuanto a la prevalencia de altos niveles de estrés académico.

No obstante, los resultados obtenidos en el estudio de Ore (2023) mostraron una situación diferente, ya que el 74.4% de los estudiantes experimentaron niveles de estrés regular.

El nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, se determinó como significativamente bajo, lo que llevó a la aprobación de la hipótesis nula de que el nivel de estrés no es alto. Este resultado contrasta con estudios previos, como el de Ramírez (2023), quien reportó niveles elevados de estrés académico en los estudiantes de secundaria de Huánuco, con un 46.67% de los estudiantes experimentando estrés alto. En el estudio de Mendoza et al. (2021) en Ecuador, se encontró que el 30.48% de los estudiantes presentaron altos niveles de estrés, identificando factores como la sobrecarga de tareas y las dificultades en la comprensión de los temas como principales causantes del estrés. De manera similar, Cruz et al. (2023) en México reportaron niveles moderados de estrés, destacando factores como la presión por el tiempo para realizar tareas y la falta de claridad en las explicaciones de los docentes como los principales estresores. Por otro lado, el estudio de Lasluisa (2020) en

Ecuador concluyó que, aunque los estudiantes presentaban niveles moderados de estrés, no se encontró una correlación significativa entre este estrés y el rendimiento académico, sugiriendo que los efectos del estrés pueden ser más complejos y multifacéticos.

Los estresores académicos en los estudiantes de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera no alcanzan niveles elevados, lo cual es consistente con los hallazgos de Capcha-Huaccaychuco (2023) en Huancavelica, donde el 66.4% de los estudiantes experimentaron niveles moderados de estrés académico. Sin embargo, en dicho estudio, un porcentaje significativo de estudiantes mencionó que la sobrecarga de tareas y trabajos asignados (30.7%) era una de las principales fuentes de estrés, lo que podría sugerir que los estudiantes de este estudio enfrentan una carga académica similar, aunque en menor medida. La diferencia de medias obtenida en este estudio, con un valor t de -17.123 y una significación de 0.000, respalda la conclusión de que los estresores no alcanzan niveles altos, a diferencia de los resultados de Capcha-Huaccaychuco, donde los factores asociados con la carga de tareas y la demanda de los docentes fueron identificados como los principales causantes del estrés académico.

De manera similar, los síntomas de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera no alcanzan niveles elevados, como lo indica la diferencia de medias de -1.547 y el valor t de -16.992, con una significación de 0.000. Estos resultados contrastan con los hallazgos de Ramos (2023) en Huánuco, donde un alto porcentaje de estudiantes de la Facultad de Psicología (48.6%) reportaron niveles medios de estrés, y el 99.9% de los participantes presentaron algún síntoma de estrés. Aunque en ambos contextos se identifican síntomas de estrés académico, pues los escolares experimentaron una menor intensidad en los síntomas en comparación con los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Huánuco, donde la prevalencia y la intensidad del estrés académico son más pronunciadas. Este contraste sugiere que, aunque los estudiantes de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de la Barquera experimentan estrés académico, este no se presenta con la misma gravedad que en los estudiantes de la Facultad de Psicología, lo que refleja una

diferencia significativa en la intensidad del estrés entre ambos grupos.

Finalmente, las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera no son altamente eficaces, como lo demuestra la diferencia de medias de -1.513 y el valor t de -16.612, con una significación de 0.000. Este hallazgo contrasta con el estudio de Asqui (2023) en Puno, donde el 60.8% de los estudiantes reportaron niveles moderados de estrés académico, y un 47.4% experimentaron una intensidad medianamente alta de estrés. A pesar de la intensidad moderada de estrés reportada en Puno, no se especifica claramente la efectividad de las estrategias de afrontamiento empleadas. En este estudio, observamos que los estudiantes de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA San Vicente de la Barquera no utilizan estrategias de afrontamiento suficientemente eficaces frente al estrés académico.

CONCLUSIONES

Se concluye que, si bien los resultados descriptivos muestran que el 80,7% de los estudiantes presentan niveles de estrés académico entre alto y promedio alto, la prueba t de Student indicó que el valor promedio general es significativamente menor al punto de corte teórico (4) correspondiente al nivel alto ($t = -17.196$; $p < 0.001$). Esto sugiere que, aunque el estrés académico tiene presencia en la mayor parte de estudiantes, su intensidad promedio no alcanza niveles altos de manera estadísticamente significativa, lo cual indica que el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera no es elevado, aceptándose la hipótesis nula.

Se concluye que, según los resultados descriptivos, el 84,7% de los estudiantes se ubicaron en los niveles 'alto' y 'promedio alto' en la dimensión de estresores académicos, lo cual sugiere una elevada presencia de factores generadores de estrés. Sin embargo, la prueba t de Student indica que la media obtenida en esta dimensión es significativamente menor al punto de corte teórico de 4 (nivel alto), con un valor de $t = -17.123$ y una significancia bilateral de 0.000. Por ello, se concluye que, aunque los estresores están presentes de manera considerable, su nivel promedio no alcanza el umbral estadístico para ser considerado alto, rechazándose así la hipótesis alternativa.

Se concluye que en la dimensión síntomas de estrés que los resultados descriptivos muestran que el 65,3% de los estudiantes presenta niveles de síntomas del estrés académico entre promedio alto y alto, lo que refleja una presencia significativa de reacciones físicas, emocionales y conductuales ante el estrés. No obstante, el análisis inferencial mediante la prueba t de Student demuestra que la media general en esta dimensión es significativamente menor al punto de corte teórico de 4, correspondiente al nivel alto ($t = -16,992$; $p < 0.001$). En consecuencia, se rechaza la hipótesis alternativa, concluyendo que el nivel promedio de síntomas no es alto de forma estadísticamente significativa.

Se concluye que los resultados nos demuestran que el 76% de los

estudiantes se sitúan entre los niveles de promedio alto y alto en la dimensión de estrategias de afrontamiento, lo cual indica que la mayor parte de ellos emplea mecanismos relativamente adecuados para manejar el estrés académico. No obstante, al aplicar la prueba t de Student se evidencia que el promedio general es significativamente menor al nivel teórico considerado como “alto” (valor = 4), con $t = -16,612$ y $p < 0.001$. En este sentido, se rechaza la hipótesis de que el nivel de afrontamiento sea alto de manera estadísticamente significativa, sugiriendo que, aunque hay un manejo del estrés aceptable en muchos casos, no es suficientemente sólido como para ser clasificado como alto en promedio.

RECOMENDACIONES

➤ **El Ministerio de Educación**

- Diseñar e implementar programas de formación para los docentes, orientados a reconocer señales de estrés en los estudiantes y aplicar enfoques pedagógicos que promuevan un ambiente de aprendizaje más flexible y comprensivo.
- Impulsar actividades extracurriculares que integren dinámicas deportivas, artísticas y recreativas para fomentar un ambiente escolar positivo y reducir la presión académica.

➤ **A la dirección Regional de Educación**

- Establecer convenios con universidades locales para capacitar a docentes y estudiantes en manejo del estrés académico.
- Promover programas de capacitación dirigidos a psicólogos educativos, docentes y padres de familia, enfocados en la identificación y manejo del estrés académico.

➤ **A la Institución Educativa:**

- Dado que una proporción significativa de estudiantes experimenta niveles elevados de estrés académico, se sugiere que la institución implemente programas de manejo del estrés que incluyan talleres, charlas y actividades prácticas enfocadas en técnicas de relajación, meditación y mindfulness.
- En base a los resultados, donde muchos estudiantes reportan factores estresantes relacionados con la carga de trabajo, se sugiere revisar la cantidad y el tipo de tareas asignadas. Se podría trabajar en una mejor distribución de la carga académica a lo largo del semestre, asegurándose de que los estudiantes no se vean abrumados por la cantidad de tareas simultáneas.
- La Institución podría ofrecer más oportunidades para que los estudiantes

participen en actividades extracurriculares que fomenten su bienestar emocional, como deportes, arte, música o actividades recreativas, que permitan a los estudiantes relajarse y desconectar del entorno académico.

➤ **A los Docentes de la Institución Educativa**

- Los docentes pueden adoptar enfoques pedagógicos más dinámicos y flexibles para evitar que los estudiantes se sientan abrumados por el contenido. Se recomienda la implementación de métodos interactivos, discusiones grupales y actividades colaborativas, lo que puede reducir la presión que sienten los estudiantes al aprender.
- Es fundamental que los docentes proporcionen retroalimentación constante y constructiva sobre el desempeño académico de los estudiantes, destacando sus fortalezas y áreas de mejora. Esto puede ayudar a reducir la ansiedad, especialmente durante los exámenes o evaluaciones importantes.
- Para los estudiantes que experimentan dificultades con la carga de trabajo, se recomienda que los docentes ofrezcan flexibilidad en los plazos de entrega de tareas o proyectos, permitiendo que los estudiantes gestionen mejor su tiempo y reduzcan su nivel de estrés.

➤ **Al personal de psicología de la Institución educativa**

- Diseñar programas, talleres y actividades dirigidos a estudiantes, enfocados a manejar su estrés académico, la autorregulación emocional y el fortalecimiento de habilidades sociales.
- Realizar capacitaciones para docentes y padres de familia, brindándoles mecanismo para identificar signos de estrés en los estudiantes y fomentar estrategias de apoyo emocional.
- Crear un sistema de monitoreo psicológico para identificar a estudiantes en riesgo y brindarles atención personalizada que facilite su bienestar académico y emocional.

➤ **A la familia**

- Colaborar con los docentes y el servicio de psicología de las instituciones educativas para trabajar en conjunto en la identificación y manejo del estrés académico en los estudiantes.

➤ **Al Programa Académica de Psicología**

- Incorporar cursos y talleres sobre estrés académico y bienestar emocional para que los futuros psicólogos desarrollen competencias en la identificación y atención de factores que afectan el rendimiento y la salud mental de los adolescentes.
- Establecer convenios con centros educativos para que los estudiantes puedan aplicar sus conocimientos en contextos reales, atendiendo problemáticas vinculadas al estrés académico y al bienestar emocional de los adolescentes
- Organizar talleres, campañas y programas educativos dirigidos a padres, docentes y la comunidad, con el propósito de prevenir el estrés académico y promover hábitos saludables.

➤ **A los estudiantes de Psicología**

- Los estudiantes deben entrenar estrategias de manejo del estrés, comunicación asertiva y resolución de conflictos, para poder aplicarlas en su futura práctica profesional y en su vida personal.
- Involucrarse en programas de tutoría, orientación escolar y proyectos comunitarios que permitan intervenir en casos reales de estrés académico y bienestar adolescente.
- Mantenerse actualizados sobre investigaciones recientes en el área de Psicología Educativa y Estrés Académico, para integrar enfoques innovadores y basados en evidencia en su práctica profesional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, L. (2021). *Estrés académico en los estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de imperial, cañete, 2020* [Tesis de pregrado para optar el grado académico de bachiller en psicología, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Lima]. Repositorio institucional: <https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/272>
- Asqui, R. (2023). *Nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Villa de Fátima durante la pandemia COVID-19 - Puno, 2022* [Tesis de pregrado para optar el título profesional de licenciada en Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano, Puno]. Repositorio institucional: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19433>
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación a la metodología de la investigación*. Venezuela. Epísteme.
- Ancajima, L. (2017) *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo* (Tesis de pregrado) Universidad César Vallejo, Perú. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/650>
- Apaza, A., Pacta, R. y Jala, Y. (2020). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes universitarios*. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/4659>
- Barraza, A. (2007). *Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico*. Revista PsicologíaCientífica.com Recuperado de: <https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Revista electrónica de Psicología Iztacala. 9(3) pp. 110-129.
- Berrío, N. y Mazo, R. (2011). *Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en los estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia* [Trabajo de grado para optar al título de psicóloga, Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia]. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

- Organización Panamericana de la Salud. (2022). *La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo*. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
- Oblitas, L. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Thomson.
- Capcha-Huaccaychuco, M., Ayra-Baron, M., Taipe, J., Benavente, Y. y Acosta, M. (2023). *Estrés Académico en los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2022*. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(3), 4400-4417. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/6493/9905>
- Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021). *Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas*. Liberabit, 27(2), e482. Epub 06 de septiembre de 2021. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Cruz, M. (2022). *Estrés académico y su relación con el nivel de ansiedad en los estudiantes del VII y VIII ciclo de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener – Lima 2022*. Lima. [Tesis de grado, Universidad Norbert Wiener]. <https://n9.cl/zdr0e>
- Estrada, E., Velásquez, L., Valencia, J., Farfán, M. y Gerardo, W. (2022). *Academic stress and emotional*. 41(5). doi:https://www.revistaavft.com/images/revistas/2022/avft_6_2022/11_a_cademic_stress_emotional.pdf
- García, F. (2004). *El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial* (Vol. 16). Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Huamán, L. y Mallqui, N. (2023). *Temperamento y estrés académico en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de Huánuco 2019*. Repositorio de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco Perú. Link:

<https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/8878/TPS00386H82.PDF?sequence=5&isAllowed=y>

- Lasluisa, M. (2020). *El estrés académico y su relación el rendimiento académico en una muestra de adolescentes* (Bachelor's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Martín, I. (2007). *Estrés académico en los estudiantes universitarios*.
- Martínez, S., Juárez, R., Martínez, A. y Gallegos, R. (2023). *Estrés académico en los estudiantes universitarios de enfermería de Querétaro, México*. Horizonte de Enfermería 35.1 (2024): 110-118. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1427987>
- Mendoza, L., Pazmiño, M., Galarza, M. y Núñez, K. (2021). *El estrés académico durante la emergencia sanitaria y sus afectaciones en las funciones básicas cognitivas: memoria, comprensión lenguaje, pensamiento*. Explorador Digital, 5(2), 101-119.
- Moscoso C. y Barsallo C. (2018). *Estudio Transversal: Prevalencia de Estrés Académico en los estudiantes de Medicina, Asociado al Rendimiento Académico, Universidad de Cuenca, Cuenca – Ecuador, 2015*. Rev Med HJCA; 10(2): 88 - 92. DOI: <http://dx.doi.org/10.14410/2018.10.2.ao.13>
- Miranda, M. y Zazueta, L. (2021). *Efectos del Estrés en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Licenciatura de Psicología*. Revista de Investigación Académica Sin Frontera: División de Ciencias Económicas y Sociales, (36).
- Organización Mundial de la Salud. (2013). Organización Mundial para la Salud. La Organización del Trabajo y del Estrés. Organización mundial para la salud. 2004; 3-7. (consultado 19/08/2013)
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *En tiempos de estrés, haz lo que importa*. <https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf>
- Ore, A. (2023). *Estrés académico en los estudiantes del programa académico de psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco*. [Tesis de pregrado para optar el título profesional de licenciada en psicología,

- Universidad de Huánuco, Perú]. Repositorio institucional: <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/20.500.14257/5146>
- Orlandini, A. (2012). *El estrés: qué es y cómo evitarlo. Fondo de cultura económica*. <https://www.perlego.com/es/book/1987424/el-estr-s-qu-es-y-cmo-evitarlo-pdf>.
- Peiró, J. y Salvador, A. (1993). *Desencadenantes del estrés laboral* (Vol. 2). Madrid: Eudema.
[tps://www.academia.edu/download/56184514/Desencadenantes_del_estres_laboral.pdf](https://www.academia.edu/download/56184514/Desencadenantes_del_estres_laboral.pdf).
- Ramirez, J. (2023). *Estrés académico en los estudiantes del 5° grado de secundaria de la Gran Unidad Escolar Leoncio Prado, Huánuco-2021. 2022* [Tesis de pregrado para optar el título profesional de licenciada en psicología, Universidad de Huánuco, Huánuco]. Repositorio institucional: <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/20.500.14257/4203>
- Ramos, G. (2023). *Estrés académico en los estudiantes de VI a X ciclo del programa académico de Psicología de la Universidad de Huánuco - Huánuco 2022* [Tesis de pregrado para optar el título profesional de licenciada en psicología, Universidad de Huánuco, Huánuco]. Repositorio institucional: <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/20.500.14257/4595>
- Restrepo, J., Sánchez, O. y Castañeda, T. (2020). *Estrés académico en los estudiantes universitarios*. Revista Psicoespacios, 14 (24), 23-47. <https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1331>
- Román, Ortiz y Hernández. (2008). El estrés académico en los estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Selye, H. (1950). *El estrés y el síndrome general de adaptación*. British Medical Journal, 1(4667), 1383–1392. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>
- Sullca, G. (2020). *Estrés académico en los estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la universidad Norbert Wiener 2020*. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/3790>
- Torres, M., Paz, K. y Salazar, F. (2019). *Métodos de recolección de datos para una investigación*. Recuperado de

<http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/2817>

Villacruz, L. (2018). *Nivel de estrés en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería del 1ro al 4to año de la Universidad Nacional Federico Villarreal* [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Nacional Federico Villarreal, Perú]. Repositorio institucional:
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/2992>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Loyola Valdiviezo, R. (2025). Estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024 [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Tesis: Estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
Problema general ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024?	Objetivo general Establecer el nivel de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024	Hipótesis general H1: El nivel de estrés académico es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024. H0: El nivel de estrés académico no es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024	Estrés académico	Estresores	Sobrecarga académica	TIPO DE INVESTIGACIÓN: Básica
Problemas específicos ¿Cuál es el nivel de la dimensión de estresores en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024?	Objetivo específicos Identificar el nivel de la dimensión de estresores en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.	Hipótesis específicos Ha1: El nivel de la dimensión de estresores es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024. H01: El nivel de la dimensión de estresores no es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.			Síntomas	
				Evaluación		ENFOQUE: Cuantitativo, ALCANCE O NIVEL: Descriptivo
			¿Cuál es el nivel de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024?	Identificar el nivel de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.		
Tiempo limitado						
Metodología confusa	POBLACIÓN: 300 Estudiantes de educación secundaria					
¿Cuál es el nivel de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024?		Identificar el nivel de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.	Estrategias de afrontamiento	Estrés académico	Físico	MUESTRA: 150 estudiantes del 3ero al 5to año de secundaria.
					Psicológico	
	Comportamental					
¿Cuál es el nivel de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024?	Identificar el nivel de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.	Estrategias de afrontamiento	Estrés académico	Focalización	MUESTRA: 150 estudiantes del 3ero al 5to año de secundaria.	
				Resolución de		
				problemas		
¿Cuál es el nivel de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024?	Identificar el nivel de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.	Estrategias de afrontamiento	Estrés académico	Análisis lógico	MUESTRA: 150 estudiantes del 3ero al 5to año de secundaria.	
				Regulación de		
				emociones		
¿Cuál es el nivel de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024?	Identificar el nivel de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.	Estrategias de afrontamiento	Estrés académico	Aprendizaje	MUESTRA: 150 estudiantes del 3ero al 5to año de secundaria.	
				Planificación		
				Connotación positiva		

2024? ¿Cuál es el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024?	2024. Identificar el nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.	de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024. Ha2: El nivel de la dimensión de síntomas es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024. H02: El nivel de la dimensión de síntomas no es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024. Ha3: El nivel de la dimensión de las estrategias de afrontamiento es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024. H03: El nivel de la dimensión de las estrategias de afrontamiento no es alto en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.
--	---	---

ANEXO 2

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Inventario SISCO de Estrés Académico

(Arturo Barraza Macías, 2007)

Instrucciones: A continuación, se te presentará una serie de enunciados en los que deberás responder con total sinceridad. Toda la información proporcionada será completamente confidencial.

I. Datos generales:

Edad:.....

Sexo: Femenino () Masculino ()

1. ¿Ha experimentado momentos de preocupación o nerviosismo durante este semestre?

Si () No ()

2. Para obtener mayor precisión, indica tu nivel de preocupación o nerviosismo en una escala del 1 al 5, donde (1) representa "poco y (5) mucho

1	2	3	4	5

3. Por favor, evalúe la siguiente afirmación en una escala del 1 al 5, donde:

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

N°	ITEMS	1	2	3	4	5
	DIMENSIÓN ESTRESORES					
1.	La competencia con los compañeros del grupo.	1	2	3	4	5
2.	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	1	2	3	4	5
3.	La personalidad y el carácter del profesor	1	2	3	4	5
4.	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	2	3	4	5
5.	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1	2	3	4	5

6.	No entender los temas que se abordan en la clase	1	2	3	4	5
7.	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	1	2	3	4	5
8.	Tiempo limitado para hacer el trabajo	1	2	3	4	5
	DIMENSIÓN SINTOMAS					
9.	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1	2	3	4	5
10.	Fatiga crónica (cansancio permanente)	1	2	3	4	5
11.	Dolores de cabeza o migrañas	1	2	3	4	5
12.	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	1	2	3	4	5
13.	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	2	3	4	5
14.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1	2	3	4	5
15.	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1	2	3	4	5
16.	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1	2	3	4	5
17.	Ansiedad, angustia o desesperación	1	2	3	4	5
18.	Problemas de concentración	1	2	3	4	5
19.	Sensación de tener la mente vacía	1	2	3	4	5
20.	Problemas de memoria	1	2	3	4	5
21.	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1	2	3	4	5
22.	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1	2	3	4	5
23.	Aislamiento de los demás	1	2	3	4	5
24.	Desgano para realizar las labores escolares	1	2	3	4	5
25.	Aumento o reducción del consumo de alimentos	1	2	3	4	5
	DIMENSIÓN ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO					
26.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	1	2	3	4	5
27.	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	1	2	3	4	5
28.	Elogios a sí mismo	1	2	3	4	5
29.	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	1	2	3	4	5
30.	Búsqueda de información sobre la situación	1	2	3	4	5
31.	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	1	2	3	4	5

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Inventario SISCO de Estrés Académico

(Arturo Barraza Macías, 2007)

Instrucciones: A continuación, se te presentará una serie de enunciados en los que deberás responder con total sinceridad. Toda la información proporcionada será completamente confidencial.

I. Datos generales:

Edad:15..... Sexo: Femenino (X) Masculino ()

1. ¿Ha experimentado momentos de preocupación o nerviosismo durante este semestre?

Si (X) No ()

2. Para obtener mayor precisión, indica tu nivel de preocupación o nerviosismo en una escala del 1 al 5, donde (1) representa "poco" y (5) mucho

1	2	3	4	5
			X	

3. Por favor, evalúe la siguiente afirmación en una escala del 1 al 5,

donde:

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

N°	ITEMS	1	2	3	4	5
	DIMENSIÓN ESTRESORES					
1.	La competencia con los compañeros del grupo.	1	2	3	4	5
2.	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	1	2	3	4	5
3.	La personalidad y el carácter del profesor	1	2	3	4	5
4.	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	2	3	4	5
5.	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1	2	3	4	5

6.	No entender los temas que se abordan en la clase	1	2	3	4	5
7.	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	1	2	3	4	5
8.	Tiempo limitado para hacer el trabajo	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN SINTOMAS						
9.	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1	2	3	4	5
10.	Fatiga crónica (cansancio permanente)	1	2	3	4	5
11.	Dolores de cabeza o migrañas	1	2	3	4	5
12.	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	1	2	3	4	5
13.	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	2	3	4	5
14.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1	2	3	4	5
15.	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1	2	3	4	5
16.	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1	2	3	4	5
17.	Ansiedad, angustia o desesperación	1	2	3	4	5
18.	Problemas de concentración	1	2	3	4	5
19.	Sensación de tener la mente vacía	1	2	3	4	5
20.	Problemas de memoria	1	2	3	4	5
21.	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1	2	3	4	5
22.	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1	2	3	4	5
23.	Aislamiento de los demás	1	2	3	4	5
24.	Desgano para realizar las labores escolares	1	2	3	4	5
25.	Aumento o reducción del consumo de alimentos	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO						
26.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	1	2	3	4	5
27.	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	1	2	3	4	5
28.	Elogios a sí mismo	1	2	3	4	5
29.	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	1	2	3	4	5
30.	Búsqueda de información sobre la situación	1	2	3	4	5
31.	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	1	2	3	4	5

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Inventario SISCO de Estrés Académico

(Arturo Barraza Macías, 2007)

Instrucciones: A continuación, se te presentará una serie de enunciados en los que deberás responder con total sinceridad. Toda la información proporcionada será completamente confidencial.

I. Datos generales:

Edad: 16 Sexo: Femenino () Masculino

☒

1. ¿Ha experimentado momentos de preocupación o nerviosismo durante este semestre?

Si ☒ No ()

2. Para obtener mayor precisión, indica tu nivel de preocupación o nerviosismo en una escala del 1 al 5, donde (1) representa "poco y (5) mucho

1	2	3	4	5
			<input checked="" type="checkbox"/>	

3. Por favor, evalúe la siguiente afirmación en una escala del 1 al 5, donde:

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

N°	ITEMS	1	2	3	4	5
	DIMENSIÓN ESTRESORES					
1.	La competencia con los compañeros del grupo.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
2.	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
3.	La personalidad y el carácter del profesor	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
4.	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>

6.	No entender los temas que se abordan en la clase	1	2	3	4	5
7.	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	1	2	3	4	5
8.	Tiempo limitado para hacer el trabajo	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN SINTOMAS						
9.	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1	2	3	4	5
10.	Fatiga crónica (cansancio permanente)	1	2	3	4	5
11.	Dolores de cabeza o migrañas	1	2	3	4	5
12.	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	1	2	3	4	5
13.	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	2	3	4	5
14.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1	2	3	4	5
15.	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1	2	3	4	5
16.	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1	2	3	4	5
17.	Ansiedad, angustia o desesperación	1	2	3	4	5
18.	Problemas de concentración	1	2	3	4	5
19.	Sensación de tener la mente vacía	1	2	3	4	5
20.	Problemas de memoria	1	2	3	4	5
21.	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1	2	3	4	5
22.	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1	2	3	4	5
23.	Aislamiento de los demás	1	2	3	4	5
24.	Desgano para realizar las labores escolares	1	2	3	4	5
25.	Aumento o reducción del consumo de alimentos	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO						
26.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	1	2	3	4	5
27.	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	1	2	3	4	5
28.	Elogios a sí mismo	1	2	3	4	5
29.	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	1	2	3	4	5
30.	Búsqueda de información sobre la situación	1	2	3	4	5
31.	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	1	2	3	4	5

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Inventario SISCO de Estrés Académico

(Arturo Barraza Macías, 2007)

Instrucciones: A continuación, se te presentará una serie de enunciados en los que deberás responder con total sinceridad. Toda la información proporcionada será completamente confidencial.

I. Datos generales:

Edad: 24 Sexo: Femenino () Masculino (X)
()

1. ¿Ha experimentado momentos de preocupación o nerviosismo durante este semestre?

Si (X) No ()

2. Para obtener mayor precisión, indica tu nivel de preocupación o nerviosismo en una escala del 1 al 5, donde (1) representa "poco y (5) mucho

1	2	3	4	5
		X		

3. Por favor, evalúe la siguiente afirmación en una escala del 1 al 5,

donde:

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

N°	ITEMS	1	2	3	4	5
	DIMENSIÓN ESTRESORES					
1.	La competencia con los compañeros del grupo.	1	2	3	4	5
2.	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	1	2	3	4	5
3.	La personalidad y el carácter del profesor	1	2	3	4	5
4.	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	2	3	4	5
5.	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	1	2	3	4	5

6.	No entender los temas que se abordan en la clase	1	2	3	4	5
7.	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	1	2	3	4	5
8.	Tiempo limitado para hacer el trabajo	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN SINTOMAS						
9.	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1	2	3	4	5
10.	Fatiga crónica (cansancio permanente)	1	2	3	4	5
11.	Dolores de cabeza o migrañas	1	2	3	4	5
12.	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	1	2	3	4	5
13.	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1	2	3	4	5
14.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1	2	3	4	5
15.	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1	2	3	4	5
16.	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1	2	3	4	5
17.	Ansiedad, angustia o desesperación	1	2	3	4	5
18.	Problemas de concentración	1	2	3	4	5
19.	Sensación de tener la mente vacía	1	2	3	4	5
20.	Problemas de memoria	1	2	3	4	5
21.	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1	2	3	4	5
22.	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1	2	3	4	5
23.	Aislamiento de los demás	1	2	3	4	5
24.	Desgano para realizar las labores escolares	1	2	3	4	5
25.	Aumento o reducción del consumo de alimentos	1	2	3	4	5
DIMENSIÓN ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO						
26.	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	1	2	3	4	5
27.	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	1	2	3	4	5
28.	Elogios a sí mismo	1	2	3	4	5
29.	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	1	2	3	4	5
30.	Búsqueda de información sobre la situación	1	2	3	4	5
31.	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	1	2	3	4	5

ANEXO 3

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Mg. Marvin Aguirre Gonzales

PROFESIÓN: PSICÓLOGO COLEGIATURA N° : 20077

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: Universidad Nacional Hermilio Valdizán

CARGO QUE DESEMPEÑA: Psicólogo

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: **Inventario SISCO del estrés académico**

N°	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	Esta expresado en conductas observables			X	
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia			X	
5	Organicidad	Existe organización lógica			X	
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad			X	
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar			X	
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				X
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación			X	
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				X

4	Excelente (76% -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, 02 de AGOSTO de 2024


 Marvin Aguirre Gonzales
 Psicólogo
 Colegiatura N° 20077
 DNI: 45781615



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Mg. Rosana A. Chávez Firma
PROFESIÓN: PSICÓLOGO (A) COLEGIATURA N°: CBP 5019
INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: Hospital Regional Hermilio Valdizola
CARGO QUE DESEMPEÑA: Psicóloga
NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario SISCO del estrés académico

N°	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	Buena (51% - 75%)	22-32				
2	Regular (26% - 50%)	11-21				
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10				

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

Lugar y fecha: Huánuco, 02 de Agosto de 2024


Mg. Rosana A. Chávez
PSICÓLOGA
FIRMA/SELLO DEL EVALUADOR
DNI: 72302696



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Rivera Osorio Delcy Fariella

PROFESIÓN: PSICÓLOGO (A) COLEGIATURA N°: 28462

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: Hospital Regional Herminio Valdizan - Huánuco

CARGO QUE DESEMPEÑA: Psicóloga

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario SISCO del estrés académico

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

4	Excelente (76% -100%)	30-40
3	Buena (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	13-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

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

Lugar y fecha: Huánuco, 02 de Agosto de 2024


FIRMA/SELLO DEL VALUADOR:
CNI: 31553491

ANEXO 4

AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

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

26 de noviembre de 2024

Sr. Benito Chamorro Bermúdez

Director de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera

Solicitud: Autorización para aplicar instrumento de investigación.

Me dirijo a usted, en mi calidad de Bachiller en Psicología de la Universidad de Huánuco, **Rosalba Janeth Loyola Valdiviezo**, para solicitar su autorización y colaboración en la aplicación de instrumento el Inventario SISCO del estrés académico para realizar mi investigación titulada: Estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

La participación de los estudiantes será completamente voluntaria y anónima, garantizando la confidencialidad de sus respuestas y brindándoles información clara sobre los objetivos y el alcance de la investigación.

Los resultados obtenidos serán utilizados con fines académicos y de investigación, esta investigación aportará información para la comunidad educativa de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Agradezco de antemano su atención y colaboración.

Adjunto a esta solicitud, una copia del instrumento y un consentimiento informado para la participación de los estudiantes.



Rosalba Janeth Loyola Valdiviezo
DNI: 41306147



CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN VICENTE DE LA BARQUERA

31 de noviembre de 2024

Escuela Académica Profesional de Psicología

Universidad de Huánuco

Presente:

Tengo el agrado de dirigirme a Usted, con la finalidad de su conocimiento que la Sra. Rosalba Janeth Loyola Valdiviezo, egresada de la Escuela Académica Profesional de psicología de la institución universitaria que Usted representa, ha sido aceptada para realizar su proyecto de investigación: **Estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024**, en nuestra institución Educativa.

Aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y estima personal

Atentamente.

Institución Educativa Integrada Privada
"SAN VICENTE DE LA BARQUERA"

Prof. Benito E. Chamorro Bermudez
DIRECTOR GENERAL
C.P. 0531064
Director
Institución Educativa

ANEXO 5

BASE DE DATOS

1																					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	AH	AY	BA	BB	
SUJET																D1	D2	D3	TOTAL	NIVEL	
1	2	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	5	4	50	31	21	102	PROMEDIO BAJO	
2	1	4	3	3	1	3	2	3	6	5	3	1	1	1	1	38	54	76	168	PROMEDIO ALTO	
3	2	5	3	4	4	3	3	3	5	6	5	3	2	4	4	55	56	47	158	PROMEDIO ALTO	
4	4	2	2	4	4	3	3	2	1	2	4	5	2	6	2	4	46	38	55	139	PROMEDIO ALTO
5	2	3	3	2	3	1	1	3	2	4	4	1	1	2	3	35	51	46	132	PROMEDIO BAJO	
6	2	4	3	4	3	2	2	4	3	4	5	3	1	5	3	48	39	45	132	PROMEDIO BAJO	
7	4	4	1	2	3	3	1	5	3	4	5	2	1	4	2	44	33	50	127	PROMEDIO BAJO	
8	5	3	2	4	4	5	4	4	6	6	3	4	1	4	4	59	56	64	179	PROMEDIO ALTO	
9	3	2	1	3	3	2	3	2	2	4	3	2	2	3	1	36	51	64	151	PROMEDIO ALTO	
10	3	2	3	2	4	3	2	3	4	5	5	3	6	5	6	56	44	69	169	PROMEDIO ALTO	
11	3	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	4	5	6	37	37	51	125	PROMEDIO BAJO	
12	5	6	6	3	6	2	3	1	6	5	4	1	3	6	6	63	75	59	197	ALTO	
13	5	3	5	5	4	3	6	6	5	5	6	1	1	4	3	62	33	76	171	PROMEDIO ALTO	
14	3	4	2	4	1	2	5	2	3	6	6	2	3	5	6	54	31	45	130	PROMEDIO BAJO	
15	3	4	1	4	3	4	5	3	4	5	2	2	1	4	5	50	49	50	149	PROMEDIO ALTO	
16	4	5	3	3	4	5	3	4	3	4	2	2	3	2	5	52	50	54	156	PROMEDIO ALTO	
17	3	4	2	3	2	3	2	4	3	5	3	3	2	2	3	44	46	58	148	PROMEDIO ALTO	
18	4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	4	36	56	32	124	PROMEDIO BAJO	
19	3	5	5	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	5	6	57	76	84	217	ALTO	
20	3	1	2	1	1	2	1	1	1	4	3	1	1	2	4	28	32	68	128	PROMEDIO BAJO	
21	3	4	3	4	5	3	1	3	5	6	1	2	5	4	6	55	33	50	138	PROMEDIO ALTO	
22	5	3	4	4	4	4	5	4	2	4	4	5	3	5	4	60	52	50	162	PROMEDIO ALTO	
23	1	3	3	4	3	2	2	2	5	4	2	1	1	4	1	38	35	60	133	PROMEDIO BAJO	
24	4	3	2	3	4	3	3	3	5	5	5	3	2	5	4	54	30	44	128	PROMEDIO BAJO	
25	2	3	2	4	4	4	4	2	4	6	3	4	2	5	4	53	34	48	135	PROMEDIO BAJO	
26	3	5	3	4	5	4	4	4	5	5	6	3	3	2	4	60	46	63	169	PROMEDIO ALTO	
27	5	4	4	5	2	4	1	5	6	2	6	6	4	1	6	61	64	37	162	PROMEDIO ALTO	
28	1	4	4	3	4	5	5	4	6	6	6	6	1	6	6	67	54	69	190	ALTO	
29	6	4	5	4	6	5	3	5	6	6	6	6	2	1	5	70	67	54	191	ALTO	
30	4	4	3	3	3	3	3	4	4	5	4	3	2	5	6	56	64	49	169	PROMEDIO ALTO	
31	4	4	2	4	3	1	2	3	6	6	1	1	1	4	4	46	47	85	178	PROMEDIO ALTO	
32	4	4	5	5	4	3	5	5	5	6	3	5	3	6	4	67	78	34	179	PROMEDIO ALTO	
33	4	5	4	5	1	3	4	3	6	5	4	2	4	5	3	58	41	29	128	PROMEDIO BAJO	
34	4	4	3	4	4	4	3	2	4	6	3	2	1	6	6	56	60	66	182	ALTO	
35	3	3	4	4	4	4	5	3	5	6	5	4	4	6	6	66	66	27	159	PROMEDIO ALTO	
36	4	4	3	2	2	3	4	6	3	6	6	6	1	2	6	58	78	29	165	PROMEDIO ALTO	
37	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	55	50	65	170	PROMEDIO ALTO	
38	3	4	1	2	2	3	4	2	6	4	2	3	5	2	6	49	48	62	159	PROMEDIO ALTO	
39	2	6	4	3	2	3	4	1	6	4	4	2	1	6	2	50	47	61	158	PROMEDIO ALTO	
40	1	4	4	5	5	5	4	5	4	3	4	3	4	4	4	59	58	59	176	PROMEDIO ALTO	
41	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	31	27	15	73	BAJO	
42	4	4	5	5	4	5	6	2	6	4	2	2	6	6	6	67	64	48	179	PROMEDIO ALTO	
43	4	4	3	5	3	3	2	3	5	6	5	3	2	5	4	57	49	58	164	PROMEDIO ALTO	
44	3	6	3	4	4	2	5	1	6	6	2	5	4	6	6	63	57	61	181	ALTO	
45	4	6	3	5	5	5	2	5	6	6	6	4	1	5	3	66	68	33	167	PROMEDIO ALTO	
46	3	6	6	6	6	6	4	5	5	5	5	5	5	6	5	78	49	65	192	ALTO	
47	2	6	4	3	3	2	1	2	5	6	4	5	5	6	6	60	45	65	170	PROMEDIO ALTO	
48	3	6	5	6	6	3	6	6	4	6	6	5	6	6	5	79	69	45	193	ALTO	
49	3	6	5	6	6	6	6	4	6	6	6	6	1	6	6	79	90	87	256	ALTO	
50	2	5	1	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	38	30	39	107	PROMEDIO BAJO	
51	6	5	6	5	4	4	6	6	5	6	5	5	3	6	6	78	71	42	191	ALTO	
52	4	4	5	5	4	4	6	6	6	6	5	4	6	6	6	77	79	68	224	ALTO	
53	1	5	6	4	6	3	3	2	6	6	4	5	2	3	6	62	55	38	155	PROMEDIO ALTO	
54	4	1	2	2	4	5	5	1	6	2	3	6	6	4	6	56	40	57	153	PROMEDIO ALTO	
55	3	5	2	4	5	5	5	4	5	4	2	3	3	4	5	59	66	51	176	PROMEDIO ALTO	
56	4	5	4	3	4	3	2	3	6	2	4	4	1	5	4	54	54	65	173	PROMEDIO ALTO	
57	2	6	4	5	4	5	1	3	6	5	5	5	2	6	5	64	59	45	168	PROMEDIO ALTO	
58	2	5	2	3	4	4	5	3	3	5	4	4	5	6	6	61	45	55	161	PROMEDIO ALTO	
59	4	4	5	4	6	3	4	5	5	5	4	4	2	5	2	62	51	60	173	PROMEDIO ALTO	
60	6	5	4	5	5	4	4	4	6	5	3	6	3	6	6	72	58	68	198	ALTO	
61	4	6	5	5	6	4	5	2	3	6	5	5	1	6	6	69	57	50	176	PROMEDIO ALTO	
62	2	4	2	1	5	2	4	6	2	6	4	1	1	1	4	45	36	45	126	PROMEDIO BAJO	
63	4	3	3	2	1	1	1	1	3	2	1	1	4	4	2	33	34	64	131	PROMEDIO BAJO	

64	2	4	2	5	1	3	2	1	2	2	2	2	4	6	2	40	28	58	126	PROMEDIO BAJO
65	4	4	4	3	4	4	3	3	4	5	2	3	3	5	4	55	33	61	149	PROMEDIO ALTO
66	4	5	3	3	4	4	4	3	4	6	5	5	2	5	5	62	62	57	181	ALTO
67	6	4	2	5	6	4	4	6	5	5	4	2	1	4	1	59	40	65	164	PROMEDIO ALTO
68	3	2	2	2	2	3	4	5	4	5	4	3	1	2	1	43	40	63	146	PROMEDIO ALTO
69	5	6	4	3	6	4	2	2	3	5	3	4	3	4	3	57	64	60	181	ALTO
70	1	5	6	6	5	6	5	1	2	3	4	5	2	6	5	62	75	23	160	PROMEDIO ALTO
71	4	6	6	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	6	3	60	66	50	176	PROMEDIO ALTO
72	1	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	4	2	6	5	76	66	31	173	PROMEDIO ALTO
73	4	5	3	3	4	3	3	2	5	4	2	4	4	5	4	55	48	65	168	PROMEDIO ALTO
74	3	4	4	4	4	4	3	2	5	6	5	4	1	4	4	57	55	68	180	PROMEDIO ALTO
75	3	4	5	4	3	3	2	3	4	4	1	2	4	4	3	49	66	43	158	PROMEDIO ALTO
76	3	5	4	4	3	3	3	4	3	5	4	3	2	2	3	51	28	53	132	PROMEDIO BAJO
77	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	90	15	90	195	ALTO
78	3	5	4	5	3	3	3	2	5	4	3	4	3	5	4	56	46	43	145	PROMEDIO ALTO
79	3	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	1	4	2	33	31	62	126	PROMEDIO BAJO
80	4	5	5	4	4	5	5	4	6	6	5	4	4	6	4	71	60	57	188	ALTO
81	3	4	5	4	3	3	3	4	5	5	6	4	3	3	4	59	40	21	120	PROMEDIO BAJO
82	3	4	5	4	3	2	2	4	5	3	2	4	2	5	2	50	62	68	180	PROMEDIO ALTO
83	4	4	4	4	5	4	5	4	4	6	5	4	2	4	3	62	43	47	152	PROMEDIO ALTO
84	4	5	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	52	53	56	161	PROMEDIO ALTO

85	3	4	4	2	2	2	4	4	4	6	5	6	5	6	6	63	77	49	189	ALTO
86	5	4	3	1	1	2	1	1	3	5	4	4	6	5	5	50	47	52	149	PROMEDIO ALTO
87	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	4	4	5	46	27	57	130	PROMEDIO BAJO
88	3	5	4	4	3	4	4	2	3	4	5	2	3	4	3	53	35	58	146	PROMEDIO ALTO
89	4	5	5	5	5	6	4	2	5	4	4	5	3	5	3	65	51	60	176	PROMEDIO ALTO
90	4	4	5	5	5	5	6	4	5	6	4	5	3	3	4	68	50	44	162	PROMEDIO ALTO
91	3	6	4	6	2	6	2	1	6	5	6	3	4	6	1	61	57	64	182	ALTO
92	3	5	5	4	4	5	4	3	4	5	5	5	6	6	5	69	65	66	200	ALTO
93	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	65	62	67	194	ALTO
94	3	4	4	2	5	3	5	3	4	6	5	2	4	2	5	57	65	58	180	PROMEDIO ALTO
95	2	4	1	2	1	1	2	2	4	4	4	1	3	1	3	58	39	71	168	PROMEDIO ALTO
96	3	4	5	4	4	4	3	3	2	5	3	3	4	4	3	54	55	54	163	PROMEDIO ALTO
97	4	6	4	6	3	6	2	5	4	4	6	2	1	1	4	58	45	45	148	PROMEDIO ALTO
98	5	5	5	6	6	5	4	6	6	6	4	4	2	4	2	70	56	46	172	PROMEDIO ALTO
99	3	3	4	4	3	4	5	4	5	5	6	4	4	5	6	65	45	63	173	PROMEDIO ALTO
100	1	1	1	1	1	3	5	2	3	1	5	2	4	3	3	36	59	34	129	PROMEDIO BAJO
101	1	4	3	5	4	4	4	6	5	5	6	3	3	3	4	60	47	62	169	PROMEDIO ALTO
102	3	4	4	4	4	3	3	3	5	5	4	4	4	5	4	59	54	50	163	PROMEDIO ALTO
103	3	3	5	4	3	3	4	3	3	3	5	3	2	3	4	51	70	57	178	PROMEDIO ALTO
104	3	3	4	4	4	2	3	2	4	5	5	2	4	2	5	52	57	44	153	PROMEDIO ALTO
105	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	2	3	3	56	68	59	183	ALTO

106	3	4	5	5	4	3	1	1	6	5	2	2	4	5	4	54	58	75	187	ALTO
107	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	5	2	3	3	53	45	56	154	PROMEDIO ALTO
108	3	4	3	4	3	5	5	4	3	5	4	4	3	5	3	58	44	48	150	PROMEDIO ALTO
109	3	4	2	1	4	4	2	1	4	2	4	4	3	4	4	46	42	66	154	PROMEDIO ALTO
110	3	2	1	2	6	4	2	1	1	6	4	2	1	4	2	41	45	55	141	PROMEDIO ALTO
111	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	41	25	53	119	PROMEDIO BAJO
112	4	4	3	5	5	5	4	5	5	5	4	4	2	2	3	60	48	66	174	PROMEDIO ALTO
113	4	2	1	4	1	3	2	1	5	3	3	1	6	5	6	47	40	65	152	PROMEDIO ALTO
114	2	5	4	2	6	4	5	2	6	6	4	4	2	2	5	59	58	61	178	PROMEDIO ALTO
115	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	1	3	3	2	4	44	19	66	129	PROMEDIO BAJO
116	1	2	1	2	3	2	3	2	3	1	6	1	4	6	4	41	71	73	185	ALTO
117	3	4	4	5	5	4	3	1	4	6	6	6	5	2	6	64	70	45	179	PROMEDIO ALTO
118	2	4	4	5	3	4	4	4	5	5	6	4	6	6	3	65	64	35	164	PROMEDIO ALTO
119	1	3	6	5	4	3	6	3	3	3	3	3	4	6	6	60	60	66	186	ALTO
120	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	5	4	4	4	4	61	60	59	180	PROMEDIO ALTO
121	2	4	3	3	4	4	2	3	5	6	6	3	5	6	5	61	57	55	173	PROMEDIO ALTO
122	5	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	2	2	3	2	48	51	55	154	PROMEDIO ALTO
123	3	2	3	3	4	4	4	2	4	5	4	2	5	4	2	51	55	56	162	PROMEDIO ALTO
124	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	5	49	25	62	136	PROMEDIO ALTO
125	4	5	4	5	5	5	3	4	3	6	3	3	4	4	3	61	41	69	171	PROMEDIO ALTO
126	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	76	76	53	205	ALTO

129	4	5	3	3	4	3	3	2	5	4	2	4	4	5	4	55	48	65	168	PROMEDIO ALTO
130	3	4	4	4	4	4	3	2	5	6	5	4	1	4	4	57	55	68	180	PROMEDIO ALTO
131	3	4	5	4	3	3	2	3	4	4	1	2	4	4	3	49	66	43	158	PROMEDIO ALTO
132	3	5	4	4	3	3	3	4	3	5	4	3	2	2	3	51	28	53	132	PROMEDIO BAJO
133	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	90	15	90	195	ALTO
134	3	5	4	5	3	3	3	2	5	4	3	4	3	5	4	56	46	43	145	PROMEDIO ALTO
135	3	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	1	4	2	33	31	62	126	PROMEDIO BAJO
136	4	5	5	4	4	5	5	4	6	6	5	4	4	6	4	71	60	57	188	ALTO
137	3	4	5	4	3	3	3	4	5	5	6	4	3	3	4	59	40	21	120	PROMEDIO BAJO
138	3	4	5	4	3	2	2	4	5	3	2	4	2	5	2	50	62	68	180	PROMEDIO ALTO
139	4	4	4	4	5	4	5	4	4	6	5	4	2	4	3	62	43	47	152	PROMEDIO ALTO
140	4	5	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	52	53	56	161	PROMEDIO ALTO
141	3	4	4	2	2	2	4	4	4	6	5	6	5	6	6	63	77	49	189	ALTO
142	5	4	3	1	1	2	1	1	3	5	4	4	6	5	5	50	47	52	149	PROMEDIO ALTO
143	3	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	3	4	4	5	46	27	57	130	PROMEDIO BAJO
144	3	5	4	4	3	4	4	2	3	4	5	2	3	4	3	53	35	58	146	PROMEDIO ALTO
145	4	5	5	5	5	6	4	2	5	4	4	5	3	5	3	65	51	60	176	PROMEDIO ALTO
146	4	4	5	5	5	5	6	4	5	6	4	5	3	3	4	68	50	44	162	PROMEDIO ALTO
147	3	6	4	6	2	6	2	1	6	5	6	3	4	6	1	61	57	64	182	ALTO
148	3	6	5	6	6	6	6	4	6	6	6	6	1	6	6	79	90	87	256	ALTO
149	2	5	1	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	38	30	39	107	PROMEDIO BAJO
150	6	5	6	5	4	4	6	6	5	6	5	5	3	6	6	78	71	42	191	ALTO

ESTRES ACADEMICO.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 12 de 12 vs

	ESTRESORES	SINTOMAS	ESTRATEGIAS DE ENFRENTAMIENTO	ESTRES ACADÉMICO	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	D1	D2	D3	V
1	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO BAJO	BAJO	PROMEDIO BAJO	50,00	31,00	21,00	102,00	1	1	1	1
2	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO ALTO	ALTO	PROMEDIO ALTO	38,00	54,00	76,00	168,00	1	3	4	3
3	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	55,00	56,00	47,00	158,00	2	3	2	2
4	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	46,00	38,00	55,00	139,00	1	1	2	1
5	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO BAJO	35,00	51,00	46,00	132,00	1	2	1	1
6	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO BAJO	48,00	39,00	45,00	132,00	1	1	1	1
7	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO BAJO	44,00	33,00	50,00	127,00	1	1	2	1
8	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	ALTO	PROMEDIO ALTO	59,00	56,00	64,00	179,00	3	3	3	3
9	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO ALTO	ALTO	PROMEDIO ALTO	36,00	51,00	64,00	151,00	1	2	3	2
10	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO BAJO	ALTO	PROMEDIO ALTO	56,00	44,00	69,00	169,00	2	2	4	3
11	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO BAJO	37,00	37,00	51,00	125,00	1	1	2	1
12	ALTO	ALTO	PROMEDIO ALTO	ALTO	63,00	75,00	59,00	197,00	3	4	3	4
13	ALTO	PROMEDIO BAJO	ALTO	PROMEDIO ALTO	62,00	33,00	76,00	171,00	3	1	4	3
14	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO BAJO	54,00	31,00	45,00	130,00	2	1	1	1
15	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	50,00	49,00	50,00	149,00	1	2	2	2
16	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	52,00	50,00	54,00	156,00	2	2	2	2
132	PROMEDIO ALTO	BAJO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO BAJO	51,00	28,00	53,00	132,00	2	1	2	1
133	ALTO	BAJO	ALTO	ALTO	90,00	15,00	90,00	195,00	4	1	4	4
134	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO ALTO	56,00	46,00	43,00	145,00	2	2	1	1
135	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO BAJO	ALTO	PROMEDIO BAJO	33,00	31,00	62,00	126,00	1	1	3	1
136	ALTO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	ALTO	71,00	60,00	57,00	188,00	4	3	3	4
137	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO BAJO	BAJO	PROMEDIO BAJO	59,00	40,00	21,00	120,00	3	1	1	1
138	PROMEDIO ALTO	ALTO	ALTO	PROMEDIO ALTO	50,00	62,00	68,00	180,00	1	3	4	3
139	ALTO	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	62,00	43,00	47,00	152,00	3	2	2	2
140	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	52,00	53,00	56,00	161,00	2	3	2	2
141	ALTO	ALTO	PROMEDIO ALTO	ALTO	63,00	77,00	49,00	189,00	3	4	2	4
142	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	50,00	47,00	52,00	149,00	1	2	2	2
143	PROMEDIO ALTO	BAJO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO BAJO	46,00	27,00	57,00	130,00	1	1	3	1
144	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	53,00	35,00	58,00	146,00	2	1	3	1
145	ALTO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO ALTO	65,00	51,00	60,00	176,00	4	2	3	3
146	ALTO	PROMEDIO ALTO	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO ALTO	68,00	50,00	44,00	162,00	4	2	1	2
147	ALTO	PROMEDIO ALTO	ALTO	ALTO	61,00	57,00	64,00	182,00	3	3	3	4
148	ALTO	ALTO	ALTO	ALTO	79,00	90,00	87,00	256,00	4	4	4	4
149	PROMEDIO BAJO	BAJO	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO BAJO	38,00	30,00	39,00	107,00	1	1	1	1
150	ALTO	ALTO	PROMEDIO BAJO	ALTO	78,00	71,00	42,00	191,00	4	4	1	4

ANEXO 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por **bachiller en Psicología** de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: **Estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.**

Cuyo objetivo es **Establecer el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.** Con el fin de optar el **Título de Licenciado en Psicología.**

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado Inventario SISCO (Estrés académico).

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: Huánuco, _____ de _____ 2024

FIRMA

ANEXO 5
CONSETIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Rosalba Jameth Loydo Valdiviezo,
bachiller en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la
investigación titulada: **Estrés académico en estudiantes de secundaria de
la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.**

Cuyo objetivo es **Establecer el nivel de estrés académico en estudiantes
de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera,
Huánuco 2024.** Con el fin de optar el **Título de Licenciado en Psicología.**

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio,
conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a
desarrollar el instrumento denominado Inventario SISCO (Estrés
académico).

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para
ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son
anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el
instrumento.

Lugar y fecha: Huánuco, 02 de diciembre 2024



FIRMA

ANEXO 5
CONSETIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por
Rosalba Yamneth Luján Valdivia
bachiller en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la
investigación titulada: **Estrés académico en estudiantes de secundaria de
la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.**

Cuyo objetivo es **Establecer el nivel de estrés académico en estudiantes
de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera,
Huánuco 2024.** Con el fin de optar el Título de Licenciado en Psicología.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio,
conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a
desarrollar el instrumento denominado Inventario SISCO (Estrés
académico).

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para
ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son
anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el
instrumento.

Lugar y fecha: Huánuco, 06 de diciembre 2024



FIRMA

ANEXO 5
CONSETIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por
ROSALBA JANNEETH LOYOLA VALDIVIEZO

bachiller en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: Estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

Cuyo objetivo es Establecer el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024. Con el fin de optar el Título de Licenciado en Psicología.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado Inventario SISCO (Estrés académico).

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: Huánuco, 3 de Octubre 2024



FIRMA

ANEXO 5
CONSETIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por
ROSARIO JACINTO LEONARDO

bachiller en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: Estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.

Cuyo objetivo es Establecer el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024. Con el fin de optar el Título de Licenciado en Psicología.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado Inventario SISCO (Estrés académico).

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: Huánuco, 06 de diciembre 2024



FIRMA

ANEXO 5
CONSETIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por ROSALBA IANNETH LOYOLA VALDIVIEZO bachiller en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: **Estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de la Barquera, Huánuco 2024.**

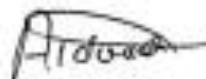
Cuyo objetivo es **Establecer el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Vicente de La Barquera, Huánuco 2024.** Con el fin de optar el **Título de Licenciado en Psicología.**

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado Inventario SISCO (Estrés académico).

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y fecha: Huánuco, 05 de DICIEMBRE 2024



FIRMA

ANEXO 7

FOTOGRAFÍAS



