

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



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

TESIS

**“Estrés académico en estudiantes de secundaria de la
institución educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo
– Lima 2024”**

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

AUTORA: Nuñez Zambrano, Yovana

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: P05

Tipo de Financiamiento:

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

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 40113552

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:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Mendoza Morales, Carmen	Maestra en gestión pública	22515653	0000-0002-5360-1649
2	Calderón Carrillo, Manuel Santiago	Magister en Psicología educativa	22414679	0009-0004-7493-863X
3	Chiclote Robles, Leydi Jackeline	Maestro en educación, mención: investigación y docencia superior	47165840	0000-0001-5689-7118



Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Académico Profesional de Psicología

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

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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 16:30 P.M. horas del día 16 del mes de diciembre del año dos mil veinticinco, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ciudad universitaria La Esperanza en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

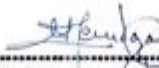
- MG. RICHARD PINETT LLANTO CERCEO **PRESIDENTE**
- MG. MANUEL SANTIAGO CALDERON CARRILLO **SECRETARIO**
- MG. LEYDI JACKELINE CHICLOTE ROBLES **VOCAL**
- MG. CARMEN MENDOZA MORALES (**JURADO ACCESITARIO**)
- **ASESOR DE TESIS** MG. MAXIMILIANA CELIS VICTORIO

Nombrados mediante Resolución N° 1571 -2025-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **"ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FELIPE SANTIAGO ESTENOS DE CHACLACAYO – LIMA 2024"**; Presentado por la Bachiller en Psicología, **SRA. NUÑEZ ZAMBRANO, YOVANA**, 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 11 y cualitativo de Suficiente.

Siendo las 17:45 Horas del día 16 del mes de Diciembre del año 2025, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


MG. CARMEN MENDOZA MORALES
orcid.org/0000-0002-5360-1649 - DNI: 22515653
PRESIDENTE


MG. MANUEL SANTIAGO CALDERON CARRILLO
orcid.org/0009-0004-7493-863X - DNI: 22414679
SECRETARIO


MG. LEYDI JACKELINE CHICLOTE ROBLES
orcid.org/0000-0002-7333-5683 - DNI: 47165840
VOCAL

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: YOVANA NUÑEZ ZAMBRANO, de la investigación titulada "ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FELIPE SANTIAGO ESTENOS DE CHACLACAYO - LIMA 2024", con asesor(a) MAXIMILIANA CELIS VICTORIO, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 1263-2024-D-FCS-UDH del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 24 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

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

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

Huánuco, 29 de septiembre de 2025



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



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

239. Nuñez Zambrano, Yovana.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%	24%	14%	15%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJO DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	6%
2	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Trabajo del estudiante	1%
4	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola 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

Con mucho amor al Dios del universo por haberme dado la vida, a mis padres, a mi hermana y sobrino por su inmenso amor y cariño.

AGRADECIMIENTO

A las autoridades y responsables de la Universidad de Huánuco, por permitir mi formación profesional.

A las autoridades y maestros de la especialidad de Psicología por sus enseñanzas, orientación y dedicación en mi formación como Psicóloga.

A mis familiares por su apoyo y comprensión en esos momentos de mayor comprensión y necesidad.

A mis colegas de aula por su apoyo y asesoramiento en el desarrollo de las actividades académicas.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VI
ÍNDICE DE FIGURAS	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IX
INTRODUCCIÓN	X
CAPÍTULO I	11
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	11
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	11
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	13
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	13
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	13
1.3. OBJETIVO GENERAL	13
1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	14
1.5.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	14
1.5.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	14
1.5.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	14
1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
1.7. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	15
CAPÍTULO II	16
MARCO TEÓRICO	16
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	16
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	16
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	17
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES	18
2.2. BASES TEÓRICAS	20
2.2.1. ESTRÉS ACADÉMICO	20
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES.....	31
2.4. HIPÓTESIS	32

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL.....	32
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	32
2.5. VARIABLES	32
2.5.1. VARIABLE ÚNICA	32
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	34
CAPÍTULO III.....	35
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	35
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	35
3.1.1. TIPO	35
3.1.2. ENFOQUE	35
3.1.3. ALCANCE O NIVEL.....	35
3.1.4. DISEÑO	36
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	36
3.2.1. POBLACIÓN	36
3.2.2. MUESTRA	37
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS..	38
3.3.1. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	38
3.3.2. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	38
3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	40
3.4.1. PLAN DE TABULACIÓN.....	40
3.4.2. PRUEBAS ESTADÍSTICAS	41
CAPÍTULO IV.....	42
RESULTADOS.....	42
4.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS	42
4.2. RESULTADOS INFERENCIALES	46
CAPÍTULO V.....	50
DISCUSIÓN	50
CONCLUSIONES	53
RECOMENDACIONES.....	54
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	56
ANEXOS.....	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población de estudiantes de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo	37
Tabla 2 Muestra de estudiantes de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo	38
Tabla 3 Resultado del estrés académico en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.....	42
Tabla 4 Resultado del nivel de la dimensión estresores académicos en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024 ...	43
Tabla 5 Resultado del nivel de la dimensión síntomas del estrés en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.....	44
Tabla 6 Resultado del nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024 ...	45
Tabla 7 Prueba de normalidad.....	46
Tabla 8 Resultado de la prueba T del estrés académico	46
Tabla 9 Resultado de la prueba T de la dimensión estresores académicos	47
Tabla 10 Resultado de la prueba T de la dimensión estresores académicos	48
Tabla 11 Resultado de la prueba T de la dimensión estrategias de afrontamiento.....	49

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Resultado del estrés académico en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024	42
Figura 2	Resultado del nivel de la dimensión estresores académicos en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024 ...	43
Figura 3	Resultado del nivel de la dimensión síntomas del estrés en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.....	44
Figura 4	Resultado del nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024 ...	45

RESUMEN

Investigación quien presento como título: Estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo –Lima 2024, siendo su finalidad determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024. Con un tipo de investigación básico, enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y diseño descriptivo simple, con una población de 450 alumnos de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima y una muestra de 250 estudiantes, siendo el instrumento el inventario SISCO V 21 con una fiabilidad mediante el alfa de Cronbach de ,868 y una validez realizada por tres expertos. Concluyendo que no existe nivel severo de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024, presentando nivel moderado (96%) y leve (4%).

Palabras claves: Estrés, estresores, académicos, síntomas, afrontamiento.

ABSTRACT

Research who presented as title: Academic stress in high school students of the Felipe Santiago Estenos Educational Institution of Chaclacayo - Lima 2024, its purpose being to determine the level of academic stress in high school students of the Felipe Santiago Estenos Educational Institution of Chaclacayo - Lima 2024. With a basic type of research, quantitative approach, descriptive level and simple descriptive design, with a population of 450 students from the Felipe Santiago Estenos Educational Institution of Chaclacayo – Lima and a sample of 250 students, the instrument being the SISCO V 21 inventory with a reliability using Cronbach's alpha of .868 and a validity carried out by three experts. Concluding that there is no severe level of academic stress in high school students of the Felipe Santiago Estenos Educational Institution of Chaclacayo - Lima 2024, presenting moderate (96%) and mild (4%) levels.

Keywords: Stress, stressors, academics, symptoms, coping

INTRODUCCIÓN

La investigación desarrollada se enfoca en el nivel de estrés que presentan los estudiantes de educación secundaria de la ciudad de Lima. Considerando que el estrés es una reacción que nos puede suceder a todos, cuando nos sentimos bajo presión, agobiados o incapaces de enfrentar una dificultad o problema que se nos presenta, permitiéndonos encontrarnos alerta y enfocar nuestra atención para responder a esa situación estresante.

Cuando el estrés afecta a poca escala puede ser normal ya que nos permite desarrollar nuestras actividades de forma adecuada y oportuna, pero cuando ya es en exceso esto puede traer consigo pérdida de control, afecta el estado de ánimo, el bienestar físico y mental como las relaciones con nuestros amigos.

Todas estas reacciones pueden deberse a situaciones que pueden darse dentro del núcleo familiar, los malos tratos, la separación de los padres o la muerte de un ser querido y también la institución educativa es un motivo común que puede causar estrés como el hacer nuevo amigos, presentarse los exámenes, mayor acceso a las redes sociales o como también el bullying y la discriminación.

El desarrollo del informe de investigación muestra la siguiente estructura: Capítulo I: Problema de investigación, donde se plantea la descripción y formulación del problema, el objetivo general y específicos, la justificación e importancia, limitaciones y viabilidad de la investigación. Capítulo II: Marco Teórico donde se plasman los antecedentes de la investigación internacionales, nacionales y locales, las bases teóricas, las definiciones conceptuales, hipótesis, variables y la operacionalización de la variable. Capítulo III: Metodología de la investigación, el tipo, enfoque, nivel y diseño de investigación, la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección y procesamiento de datos. Capítulo IV: Resultados donde se realiza el procesamiento de datos y la contrastación de hipótesis. Capítulo V: Discusión de resultados para luego plantear las conclusiones, recomendaciones y las referencias bibliográficas utilizadas.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El estrés académico ha cobrado relevancia en tiempos recientes, ya que los estudiantes deben adaptarse continuamente a las nuevas normas impuestas por su entorno. Además, enfrentan el desafío de satisfacer sus propios intereses y manejar las diversas exigencias académicas que emergen del proceso de alineación escolar. A su vez, los estudiantes se enfrentan a cambios constantes en su trayectoria de alineación entre la academia y su futura vida profesional Aguirre y Santos (2023)

A nivel internacional, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2023) revela que la depresión y la ansiedad provocan cerca del 50% de los desórdenes mentales en adolescentes de 10 a 19 años, tanto a nivel global como en América Latina. En particular, el 19% de los adolescentes de 15 a 19 años en 21 países han manifestado que con frecuencia se sienten deprimidos o muestran un bajo interés en sus actividades cotidianas, mientras que, en Perú, esta cifra alcanza el 16%.

Asimismo, UNICEF (2023) señala que el estrés es una respuesta común cuando las personas se sienten incapaces de enfrentar una situación, lo que les hace perder el control y afecta negativamente su estado de ánimo, su bienestar físico y mental, así como sus relaciones interpersonales

En relación al estrés escolar, miles de jóvenes y niños se ven afectados diariamente debido a la presión constante de los exámenes. Un estudio realizado en Canadá revela que el 58% de los estudiantes experimentan estrés antes de una evaluación, aunque muchos lo interpretan como ansiedad. Además, otro estudio evidencia que el 86% en el alumnado de secundaria media reportan sentirse estresados en su entorno escolar y frente a sus responsabilidades académicas.

El estrés escolar no solo es causado por la sobrecarga de actividades educativas, sino también por el acoso escolar. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) reportó que cada año mueren 12 millones de adolescentes por diversas causas, siendo el suicidio una de las principales. Según el Fondo

de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021), el 13% de los adolescentes comprendidos entre 10 y 19 años presentan un trastorno psíquico, lo que equivale a 86 millones de jóvenes de 15 a 19 años y 80 millones de adolescentes de 10 a 14 años. De estos, 89 millones son varones y 77 millones son mujeres. Las regiones con mayores índices de trastornos mentales en adolescentes son Oriente Medio y África del Norte, América del Norte y Europa Occidental.

Entre los trastornos más comunes se encuentran la ansiedad y la depresión, que suponen el 40% del total de casos. Entre otros trastornos figuran el déficit de atención con hiperactividad, los trastornos del comportamiento, la discapacidad mental, el trastorno bipolar, los trastornos de la conducta alimentaria, el autismo, la esquizofrenia y los trastornos de la personalidad.

Por otro lado, un informe de The Childrens (2020) reveló que aproximadamente el 30% de los adolescentes británicos experimentan niveles significativos de estrés debido a la presión escolar. En África, según UNICEF (2021), el 40% de los adolescentes sudafricanos reportan ansiedad relacionada con la inseguridad y la violencia en sus comunidades. En Asia, un estudio realizado por el Korean Youth Counseling and Welfare Institute (2021) mostró que el 37% de los adolescentes surcoreanos experimentan altos niveles de estrés debido a la presión académica. Asimismo, en Australia, un informe de Headspace (2020) indicó que el 40% de los adolescentes australianos presentan niveles elevados de estrés.

En el caso de Perú, el estrés en los adolescentes es un tema de gran preocupación. Según el Ministerio de Educación y UNICEF (2023), en el marco pandémico, el 29,6% de los jóvenes de 12 a 17 años está en riesgo de padecer problemas de salud mental como ansiedad, depresión o estrés. De manera similar, el 32,6% de los menores de 6 a 11 años y el 36,5% de 1 a 5 años están en peligro de desarrollar problemas conductuales o de atención.

Resultados alarmantes trae consigo dificultades a la educación peruana traen un caos en el desarrollo de los nuevos ciudadanos ya que por el compromiso de culminar el año escolar, que estudiar, donde estudiar, ser

ciudadano, la pobreza, violencia y la crisis económica perjudica su libre desarrollo educativo de los adolescentes del Centro Educativo Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima, quienes presentaron reacciones de violencia o desinterés a estos nuevos retos por lo tanto el estudio permitió conocer el nivel de estrés manifestado por dichos estudiantes, permitiendo atender esta situación y realizar una educación de calidad con oportunidades y motivaciones.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es el nivel de estresores académicos en estudiantes de secundaria de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024?
- ¿Cuál es nivel de síntomas del estrés en estudiantes de secundaria de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024?
- ¿Cuál es nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024?

1.3. OBJETIVO GENERAL

Determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el nivel de estresores académicos en estudiantes de secundaria de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

- Identificar el nivel de síntomas del estrés en estudiantes de secundaria de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.
- Identificar el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es trascendente porque permitió

1.5.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Ser considerado importante para la población estudiantil, ya que se presenta como un estado de preocupación o tensión mental generando una situación difícil (OMS, 2023), y plasmado en la forma como reaccionamos demuestra la forma que nos viene afectando siendo la mente y el cuerpo; por lo tanto, el desarrollo de la investigación permitió obtener detalles y características más específicas el cual conllevó al desarrollo de nuevos principios y teorías sobre la variable en estudio.

1.5.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

El estudio fue práctico porque los resultados obtenidos de la población evaluada sobre el nivel de estrés académico permitieron realizar algunos ajustes en la institución educativa con la finalidad de brindar atención a los estudiantes que mostraron niveles altos de ansiedad o también fueron derivados a un centro de salud de acuerdo a la gravedad del caso.

1.5.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Los resultados obtenidos de la aplicación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV en los estudiantes del Centro Educativo Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima, permitió obtener la validez y confiabilidad del instrumento en la población evaluada siendo viable para el desarrollo de próximas investigaciones relacionadas al tema y con el universo objetivo.

1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Dentro de las limitaciones presentados en el desarrollo de la investigación se consideraron:

La carencia de material bibliográfico específico sobre el estrés en estudiantes de educación secundaria donde se incluyera causas, características y consecuencias, siendo mejorado con información considerado en algunas revistas especializadas.

1.7. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

- Se contó con los conocimientos y capacidades necesarias del estrés académico en estudiantes de secundaria para la elaboración del informe de investigación.
- Se obtuvo la autorización y el permiso necesario de las autoridades del centro educativo.
- La Institución Educativa del nivel secundaria Felipe Santiago Estenos, se encuentra ubicado en la Av. La Ladera 132 – 142 en el distrito de Chaclacayo – Lima, zona urbana de fácil acceso pudiendo llegar con diferentes medios de transporte.
- Fue viable, debido a que se obtuvo información bibliográfica actualizada y confiable.
- Se contó con el instrumento del Inventario - SISCO validado y confiable en nuestro contexto.
- Se contó con los materiales necesarios, recursos financieros disponibles, motivación y tiempo, para desarrollar la investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Corrales (2023). En Ecuador, realizo la investigación Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes. Tuvo como finalidad determinar la existencia de un vínculo entre el estrés escolar y la resiliencia en adolescentes. El método de investigación fue básico, diseño no experimental, enfoque cuantitativo y de nivel correlacional; se tuvo como muestra a 120 adolescentes de una unidad educativa de Salcedo, Cotopaxi – Ecuador, a los cuales administraron los siguientes instrumentos: Inventario SISCO SV-21 y la Escala de resiliencia de Wagnild y Young. Se concluye que, se pudo observar la existencia de una relación positivamente leve entre el estrés académico y la resiliencia en los adolescentes.

Alvarado (2021). En Ecuador desarrolló la tesis El funcionamiento familiar y su influencia en el desarrollo del estrés académico en estudiantes de Bachillerato. Teniendo como propósito analizar la incidencia de la funcionalidad familiar sobre la ampliación del estrés escolar en alumnos de bachillerato. Empleando un método básico, corte transversal, ruta cuantitativa, diseño no experimental correlacional y de alcance relacional; 128 alumnos de 14 a 19 años de la Unidad Educativa Picaihua, y los instrumentos usados: Cuestionario del funcionamiento familiar – FF-SIL y el Inventario SISCO de estrés académico. Llegando a la conclusión que, no observar influencia del funcionamiento familiar en el desarrollo del estrés académico en la muestra estudiada.

Morales, Meza y Rojas. (2021). En México desarrollo la investigación nombrada Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. Tuvo como fin estudiar y realizar un diagnóstico acerca de la eventual existencia de síntomas asociados al estrés escolar, así como conocer su vinculación con la procrastinación escolar, la utilización incorrecta de internet o la dependencia de las redes sociales durante el periodo de aislamiento. El

método investigativo empleado fue descriptivo correlacional, enfoque cuantitativo, nivel correlacional y de diseño no experimental; la muestra la conformaban 256 adolescentes del estado de Puebla y los instrumentos usados fueron: Inventario SISCO de estrés académico, Escala de procrastinación académica – EPA, Escala adicción a las redes sociales –SMAS-SF y el Cuestionario uso problemático del internet – CUPI. Se concluye que, se encontraron signos de estrés académico y se asoció con la utilización inadecuada de Internet o las redes sociales, pero no se relacionó con la procrastinación académica.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Larico y Rivera (2023). En Pasco desarrolló la tesis nombrada Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa – Pasco 2022. Tuvo como propósito establecer el vínculo entre estrategias de afrontamiento y el estrés escolar en alumnos de un centro educativo en Oxapampa. El método investigativo empleado tipo básica, ruta cuantitativa, alcance relacional, y de diseño no experimental transversal y; se conformó la muestra por 221 alumnos del primer al quinto de secundaria, y los instrumentos empleados son: Escala de afrontamiento para adolescentes – ACS y el Inventario SISCO del estrés académico. Concluyendo así con la visualización de un vínculo significativo entre las estrategias de afrontamiento y el estrés escolar en los alumnos de secundaria.

Reyes (2023). En Lambayeque desarrollo la tesis nombrada Clima social escolar y estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa San Pablo de Pacora, año 2022. Teniendo como propósito señalar la existencia de un vínculo significativo entre el ambiente académico y el estrés en alumnos de secundaria de Pacora. El método adoptado fue básico, enfoque cuantitativo, diseño no experimental y nivel correlacional.; la muestra de 205 alumnos los instrumentos: La escala de clima social escolar – CES de Moos y el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza; ambas variables fueron fiables debido al alfa de Cronbach y validados por la V de Aiken.

Concluyendo la no existencia correlacional significativa entre las variables, clima social escolar y el estrés académico en los alumnos.

Tubilla (2022). En Ica presentó la investigación titulada Estrés académico y procrastinación académico en estudiantes de secundaria – Chincha 2022. La finalidad fue conocer cuál es la asociación entre el estrés escolar y la procrastinación en alumnos de secundaria de Chincha. Para ello se aplicó un método básico, de enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal y alcance relacional.; 142 alumnos constituían la muestra, los cuales fueron valorados a través de los instrumentos: Inventario SISICO SV-21 y el Student Procrastination Scale. Se pudo concluir que, no existe correlación significativa entre las variables estudiadas en la muestra seleccionada.

Chumbe (2022). En Junín realizó la tesis que lleva por título Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Jauja, Junín 2022. Siendo su finalidad identificar el vínculo entre la IE y estrés escolar en el alumnado de secundaria de un centro educativo particular de Jauja. El método fue básico, ruta cuantitativa, alcance relacional y de diseño correlacional; se empleó como muestra a 80 alumnos del primer al quinto de secundaria los cuales fueron evaluados mediante los instrumentos: EQi-YV BarOn Emotional Quotient Inventory y el inventario SISCO de estrés académico, ambos instrumentos presentaban validez y confiabilidad. Llegando a la conclusión que no se pudo hallar relación entre la IE y el estrés académico en los alumnos.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

Espinoza (2022). En Lima la investigación titulada Clima social familiar y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima Metropolitana, 2021. El fin de este estudio fue establecer la asociación entre el ambiente socio familiar y el estrés escolar en alumnos de secundaria de un establecimiento educativo público de Lima Metropolitana. Empleando un método básico, enfoque cuantitativo, alcance relacional y de diseño no experimental; la

muestra estuvo conformada por 120 alumnos de secundaria y los instrumentos: Escala del clima social familiar – FES y el Inventario del estrés académico – SISCO, ambos poseían validez por 3 expertos y fueron confiables gracias al alfa de Cronbach. Llegando a la conclusión que se pudo determinar la existencia de una correlación inversa entre el clima social familiar y el estrés académico.

Linares (2022). En Lima desarrollo la tesis que lleva por título Estrés académico y estrategias de afrontamiento en alumnos de una institución educativa privada de Lima Norte. Teniendo como propósito identificar el vínculo del estrés académico con las estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel de secundaria. El método investigativo fue de tipo básica, ruta cuantitativa, corte no experimental, nivel asociativo y de diseño correlacional; 223 alumnos de secundaria constituían la muestra, los cuales fueron valorados por medio de los instrumentos: Inventario de estrés académico – SISCO de Barraza y la Escala de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis, ambos instrumentos presentaban validez por la V de Aiken y las escalas del ACS, y fiabilidad mediante el alfa de Cronbach. Se llegó a la conclusión la no existencia de asociación entre el estrés escolar y las estrategias de afrontamiento del estrés en el alumnado.

Obregón (2022). En la investigación Estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana 2021. El objetivo identificar el grado de estrés escolar en los alumnos de secundaria de la I.E.N. N° 112. La metodología fue de tipo básica, nivel descriptivo, enfoque cuantitativo y de diseño descriptivo simple; la muestra lo conformaban 106 estudiantes del 5to de secundaria y el instrumento utilizado fue el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza. Se concluye que, el 35.8% del alumnado presentó niveles muy altos de estrés académico, el 22,6% un alto grado, el 20,8% un grado medio y sólo el 20,8% un escaso grado de estrés escolar.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. ESTRÉS ACADÉMICO

Cannon (1935) afirmó que el estrés está causado por instigaciones que provocan una respuesta de huida o de lucha. Desde hacía tiempo existían definiciones similares del estrés.

Lazarus y Folkman (1986) manifiesta que es aquella interrelación entre el individuo y su entorno. Según esta definición, el estrés se produce cuando una persona percibe el entorno como inestable y amenazador para su bienestar.

Rojas (1998) define el estrés como un proceso activo y afirma que la adaptación personal debe mantenerse para asegurar la estabilidad interna, ya que los cambios en el entorno pueden conducir a la desorganización personal.

Según Barrio et al. (2006), el estrés forma parte de las primeras fuentes de trastornos físicos y psicológicos en los seres humanos y afecta a la calidad de vida y al rendimiento.

La Real Academia Española (2009) define el estrés como la tensión provocada por una situación agobiante que da lugar a reacciones psicosomáticas y, en ocasiones, a trastornos mentales graves.

El estrés está asociado a determinadas situaciones de la vida cotidiana, como el sufrimiento, la ansiedad, los objetivos no alcanzados, los problemas familiares, conyugales, profesionales o escolares (González, 2016).

Melgosa (2006) ha definido el estrés como una serie de sensaciones físicas y psíquicas que experimenta un individuo al verse sometido a las exigencias del entorno.

FASES DEL ESTRÉS

- Alarma: en esta etapa las personas toman conciencia de las causas del estrés y se dan cuenta de que sus estrategias de afrontamiento ya no son eficaces.

- **Resistencia:** aumenta la frustración porque los problemas no pueden resolverse según lo previsto, disminuyen los niveles de energía, aparecen problemas de salud y miedo al fracaso.
- **Agotamiento:** a pesar de los esfuerzos, el agotamiento no pasa y se caracteriza por irritabilidad, tensión, mal humor, ira, depresión y ansiedad.

FUENTES GENERADORAS DE ESTRÉS

Domínguez, Valderrama, Olvera, Pérez y Gonzales (2002), han clasificado las principales fuentes de estrés en:

- **Ambientales:** Las principales causas del agotamiento son la contaminación, el ruido y el tráfico, la presión de los plazos, el espacio limitado, la falta de intimidad, la distancia, los problemas de seguridad y las catástrofes naturales.
- **Familiares:** miembros de la familia con problemas de comportamiento o emocionales, ausencia del cónyuge, problemas conyugales, enfermedad o muerte de un familiar.
- **Personal:** miedo a alcanzar objetivos, fijación excesiva de objetivos, trabajo, pruebas y exámenes, pensamientos y evaluaciones negativas.
- **Trabajo:** falta de dinero, jefes exigentes, mala comunicación, acoso, carga de trabajo excesiva, malas condiciones laborales.
- **Relaciones interpersonales:** incapacidad para comunicarse adecuadamente, llegar tarde a las citas, tener problemas al hablar en público, dificultad para comunicarse con familiares y desconocidos.

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

De acuerdo con Arcia et al. (2008), se manifiestan en tres categorías como físicos, psicológicos y comportamentales. también considerar el estrés como una variable que se producen en diversos efectos sobre las personas, entre los que destacan:

- **Consecuencias inmediatas:** se producen en un plazo breve y se manifiestan por cambios en el comportamiento del individuo.
- **Consecuencias intermedias:** las consecuencias inmediatas se producen de inmediato y duran mucho tiempo. Se manifiestan en forma de problemas físicos, enfermedades, adicciones, pérdida de productividad, etc.
- **Estresores internos:** Son factores estresantes específicos del individuo y de sus rasgos de personalidad, como la introversión, la rigidez, etc.
- **Factores estresantes externos:** factores estresantes que no son necesariamente de naturaleza personal, como la sobrecarga de trabajo y los problemas en el trabajo.

Los efectos dependen del individuo y de sus características físicas, psicológicas y de comportamiento, y pueden manifestarse en signos y síntomas asociados al estrés. Existen diferentes niveles de estrés, entre ellos:

Consecuencia físicos del estrés: cambios en la estructura y las funciones físicas de la persona, que se manifiestan en síntomas como alteraciones del sueño, somnolencia, morderse y rascarse las uñas, calambres musculares, cefaleas, migrañas, dolores musculares, gripe y palpitaciones.

Consecuencias psicológicas del estrés: procesos internos como ansiedad, depresión, distimia, falta de concentración, autocrítica y frustración, así como procesos psicológicos relacionados con los efectos del entorno físico y social.

Consecuencias conductuales del estrés: El comportamiento de las, ya sea conscientemente o inconscientemente, de forma voluntaria o involuntaria, en público o en privado, dependiendo de la situación; provocando conflictos y discusiones, aislamiento del grupo, falta de entusiasmo y consumo de sustancias, desórdenes alimenticios.

TIPOS DE ESTRÉS

Obregón (2022) refiere que la Asociación Americana de Psicología (APA) considera tres tipos de estrés:

Estrés agudo: es el tipo de estrés más común en la vida cotidiana. Este tipo de estrés es manejable y ocurre en la vida de todos. No tiene efectos nocivos para el organismo porque es de corta duración, pero puede provocar síntomas como tensión emocional, problemas musculares y dolores y tensiones estomacales e intestinales.

Estrés episódico agudo: Suele afectar a los sujetos sometidos a un estrés constante o llevan una vida agitada. Sufren fatiga, bajo estado de ánimo, disminución del optimismo y depresión. En otras palabras, el estrés episódico agudo es el causado por la exposición prolongada a factores estresantes.

Estrés crónico: el estrés crónico se vuelve menos excitante a medida que disminuyen las exigencias del entorno y surgen temores sobre el futuro. Es paralizante porque es imposible encontrar soluciones a los problemas, y los intentos de encontrar soluciones son infructuosos. Lo peor del estrés crónico es que se arraiga en la persona, se convierte en habitual con el tiempo y llega a ser tan intenso que provoca crisis nerviosas, violencia e incluso suicidio.

DEFINICIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Como señala Barraza (2007), es un contexto en la que los alumnos afrontan problemas similares y a menudo no saben cómo resolverlos, lo que se traduce en altos niveles de tensión, clases masificadas, exceso de actividad o absentismo, fatiga y horarios agotadores.

Asimismo, el estrés académico se define como el estrés causado por las demandas ambientales a las que están expuestos los estudiantes durante sus estudios (Caldera, Pulido, & Martínez, 2007).

De acuerdo con Franco (2015), el principal significado del estrés académico es que se trata de un proceso que surge de la relación entre el entorno educativo y las personas que lo conforman, como los

profesores, que son percibidos como figuras amenazantes o exigentes, y depende de las percepciones y recursos de los estudiantes y de cómo los afrontan. Esto puede provocar cambios a nivel del bienestar y la salud en general.

El estrés académico se produce en un entorno lleno de factores estresantes. Esto significa que los estudiantes evalúan diversos aspectos del entorno en el curso de sus actividades normales, los clasifican como amenazas y deciden cómo responder eficazmente (Águila, Calcines, Monteagudo, Achon, 2015).

Arce et al. (2020) Además puede provocar una serie de dificultades de comportamiento, entre los que destacan el aislamiento del grupo y los problemas de autoexpresión durante el aprendizaje.

Tammayan et al. (2021) consideran como un concepto que representa un estado de fatiga mental, opuesto a un rendimiento cognitivo alto y estable durante un periodo de tiempo, que generalmente se produce con mayor frecuencia cuando una asignatura tiene un rendimiento bajo.

El estrés académico es la presión y la ansiedad que experimentan los estudiantes debido a las exigencias académicas, como exámenes, tareas, proyectos y otras responsabilidades relacionadas con el estudio. Este tipo de estrés puede afectar a estudiantes de cualquier nivel educativo, desde la enseñanza primaria hasta la universidad.

MODELOS TEÓRICOS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

MODELO SISTÉMICO COGNITIVO

Según Barraza (2006), pudiendo explicarse como una técnica psicológica de adaptación sistemática. En primer lugar, puede demostrarse que los alumnos se enfrentan a una serie de expectativas que les provocan estrés y sobrecarga debido a los distintos niveles de instrucción y recursos de que disponen para realizar determinadas tareas. Por ejemplo, cuando un profesor pide a los alumnos que trabajen durante dos días en una presentación, el estrés surge de la idea de que no hay espacio suficiente para hacer una buena presentación. Estos

momentos de desestabilización se convierten en estrés y van acompañados de diversos síntomas. Por ejemplo, cuando hay que hacer una presentación dentro de dos días, el estrés por lo ajustado del plazo provoca ansiedad en los estudiantes porque piensan que no tendrán tiempo para comer y porque temen no hacerlo bien en la presentación. En tercer lugar, la ansiedad aumenta en momentos de estrés y obliga a los alumnos a emplear estrategias de superación que reequilibran el sistema ante los síntomas que surgen en el momento. Por ejemplo, pueden decidir salir o dar un paseo y olvidarse de la actividad estresante durante un rato.

MODELO CLÍNICO

Según este modelo, esta respuesta se manifiesta de diferentes maneras, como ansiedad, agitación, fatiga e irritabilidad. Desde una perspectiva clínica, Berrío y Mazo (2011) afirman que el estrés escolar está causado por cambios fisiológicos que ocurren a nivel del organismo a raíz de un estrés prolongado y que estos cambios están determinados genéticamente. Es posible que todos los factores físicos y sociales que se encuentran en un entorno educativo sean responsables del estrés escolar, que produce en el organismo un conjunto de síntomas.

Este enfoque hace hincapié en la importancia de las reacciones orgánicas del organismo como causantes del estrés. Este enfoque clínico conduce al desarrollo de diversas enfermedades relacionadas con el estrés. Además, este enfoque presta más atención a los síntomas relacionados con el estrés que interfieren en el desarrollo normal del individuo.

MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL

La teoría cognitivo-conductual no considera el trauma como el principal factor que afecta a una persona, sino que describe un proceso funcional o disfuncional que afecta al bienestar psicológico de una persona. Esta teoría se centra en el estrés de no ser comprendido y cómo esto afecta al comportamiento de una persona.

Spinetto (2014) descubrió que, efectivamente, hay pensamientos unilaterales que son estimulados automáticamente por la actividad cerebral y que dominan la aparición de los síntomas del estrés. Las personas perciben las relaciones externas de forma distorsionada. Esto conduce a una duplicación de la información que percibe la persona, lo que afecta a su comportamiento y provoca dificultades para hacer frente al factor estresante. Esto lleva a una cognición disfuncional, que a su vez conduce a la formación de impresiones y actitudes ansiosas en la persona.

DIMENSIONES

De acuerdo con el inventario de estrés académico SISCO, el estrés académico se divide en las siguientes dimensiones:

- **Estresores académicos:** Los estresores académicos son factores específicos que causan estrés en situaciones académicas. Estos estresores dependen del individuo, del entorno académico y de las circunstancias personales.
- **Síntomas:** Los síntomas son reacciones físicas, emocionales o conductuales que indican estrés académico. Estos síntomas pueden manifestarse de diversas formas y varían de una persona a otra.
- **Estrategias de afrontamiento:** Las estrategias de supervivencia son las medidas que toma una persona para hacer frente a las situaciones estresantes y reducir su impacto en el bienestar emocional y físico. En el contexto del estrés relacionado con el aprendizaje, las estrategias de afrontamiento son necesarias para hacer frente a las exigencias y presiones asociadas al aprendizaje.

CAUSA DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El elevado porcentaje de estrés académico guarda relación, según Martínez y García (2008), con las causas siguientes:

- Factores de estrés académico: Deberes, lecciones, evaluaciones, etc.

- Vivencia subjetiva del estrés: pensamientos que poseen los estudiantes sobre la realización de actividades como la presentación de trabajos, el exceso de información y la falta de tiempo para el estudio, la idea de fracasar frente a las pruebas y la presentación de notas, así como la desorganización y la incomunicación con los docentes, entre otras.
- Moderadores del estrés escolar: Está relacionado con los docentes y se gestiona a la hora de calificar y examinar a los alumnos; por otro lado, en cómo los alumnos gestionan su tiempo.

Otras de las causas comunes del estrés académico pueden ser:

- **Elevada carga de trabajo:** demasiadas tareas, proyectos, exámenes y estudios pueden abrumar y estresar a los estudiantes.
- **Presión para tener éxito:** las altas expectativas, ya sean personales o de padres, profesores o la sociedad, crean una enorme presión para alcanzar determinados niveles académicos.
- **Alta competencia:** en un entorno de aprendizaje competitivo, la presión por rendir más que los demás estudiantes puede ser una fuente adicional de estrés.
- **Presión del tiempo:** una mala gestión del tiempo puede causar estrés debido a la falta de tiempo para completar las tareas y cumplir los plazos.
- **Problemas de adaptación:** trasladarse a un nuevo entorno de aprendizaje, como de la escuela a la universidad, puede ser una fuente de estrés debido a la necesidad de adaptarse a nuevas tareas y expectativas.

Como también uno de las dificultades son los:

- **Problemas de salud:** los problemas de salud física o mental pueden repercutir negativamente en el rendimiento escolar y aumentar el estrés.
- **Falta de apoyo:** la falta de apoyo emocional y de recursos educativos puede contribuir al estrés escolar.

- **Expectativas sociales y familiares:** las expectativas sociales y familiares relacionadas con el rendimiento escolar y las opciones profesionales pueden ser una fuente de estrés cuando se intenta cumplirlas.
- **Problemas económicos:** los problemas económicos, como la imposibilidad de pagar la universidad, pueden ser una grave fuente de estrés.
- **Miedo al fracaso:** el miedo a no cumplir las expectativas o los objetivos académicos puede ser una fuente de estrés para los estudiantes.

TIPOS DE ESTRESORES ACADÉMICOS

Estresores físicos: Esta fuente de estrés se manifiesta en el ambiente natural del espacio de estudio que perciben los estudiantes y abarca todo el entorno de aprendizaje. González (2016) afirma que las fuentes más comunes de estrés físico son el calor, el frío, la fatiga y el ruido. Por otro lado, estos factores inducen ansiedad en los estudiantes, afectan su rendimiento académico e impiden que se concentren en las diferentes tareas de aprendizaje.

Estresores psicológicos: Este tipo de estrés engloba todos los tipos de ansiedad y proporciona un marco para las actitudes universales hacia el aprendizaje: según González (2016), sentimientos como la ira, la desconfianza, el pánico y la dependencia son nocivos que cada persona proyecta sobre el entorno y dependen de la singularidad cognitiva y la identidad de cada persona. En otras palabras, las impresiones personales de los estudiantes sobre su rendimiento y lugar académico, así como sus múltiples demandas, afectan a la dimensión académica y se perciben como expectativas inaceptables del individuo que las transfiere a su entorno.

Estresores internos: Son los diversos estresores académicos relacionados con las características individuales del alumno, ya sean sentimientos o pensamientos, los que le preocupan e incomodan. Están relacionados con la singularidad natural del individuo, como la

introversión, el tipo de personalidad, los pensamientos negativos o positivos (Guerrero, 2017). Por lo tanto, están estrechamente relacionados con la actitud cognitiva habitual del alumno y dan un carácter particular a la situación.

Estresores externos: Como señala Barraza (2007), se trata de estresores relacionados con el aprendizaje que el alumno no puede controlar, así como características conflictivas de la personalidad como la excesiva movilidad en el aula, la falta de comprensión del papel del profesor, etc. Por tanto, cada una de estas causas es relevante y está relacionada con el concepto de ambiente colectivo del entorno académico en el que se encuentra el individuo.

SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Larico & Rivera (2023), los diversos síntomas que causan estrés académico en el alumnado tienen aspectos tanto como físicos, psicológicos y conductuales; Por lo tanto, los síntomas causados por el estrés académico son perjudiciales para el estudiante en general y desestabilizan el entorno académico.

Síntomas físicos: Estos síntomas pueden alterar el rendimiento general del estudiante e indican la exposición a una serie de factores estresantes académicos como dolores de cabeza, trastornos de sueño, fatiga, tensión muscular, alteraciones digestivas, si no se tratan los síntomas pueden tener una serie de consecuencias físicas negativas.

Síntomas psicológicos: El estrés académico también puede manifestarse de forma psicológica, a través de pensamientos e influencias negativas, y causar daños como ansiedad, depresión, cambios de humor, dificultad para concentrarse, irritabilidad, desmotivación, afectado el bienestar de la persona.

Síntomas conductuales: el estrés académico se manifiesta de diferentes formas. Los síntomas conductuales más comunes asociados al estrés académico son la procrastinación, el aislamiento social, evasión de responsabilidades, modificaciones en el apetito, los cambios en el rendimiento académico, las autolesiones, el abuso de sustancias, el perfeccionismo excesivo.

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA

El estrés escolar en los estudiantes de secundaria es un problema común que puede tener un impacto significativo en su salud general y su rendimiento académico. El estrés en los alumnos de secundaria está causado por varios factores:

- Demasiadas clases, exámenes y deberes pueden abrumar a los estudiantes, especialmente si sienten que no tienen tiempo suficiente para completar todas las tareas.
- Presión de padres y profesores: Las altas expectativas de padres y profesores pueden aumentar la presión. Los estudiantes pueden sentirse estresados porque temen no estar a la altura de lo que esperan de ellos los adultos que son importantes para ellos.
- Preparación de exámenes: la preparación intensa de exámenes puede ser una fuente de estrés, especialmente si los estudiantes están preocupados por su rendimiento académico.
- Problemas de socialización: las relaciones sociales y la necesidad de pertenecer a un grupo también pueden ser una fuente de estrés.
- Transición y cambio: la transición a la escuela secundaria y los cambios asociados, como los nuevos profesores, el entorno y las expectativas, pueden ser una fuente de estrés.
- Falta de habilidades para gestionar el estrés: a menudo, los estudiantes carecen de habilidades eficaces para gestionar el estrés, lo que puede empeorar la situación.

Para controlar el estrés en la escuela, es importante:

- Desarrollar habilidades de gestión del tiempo: Ayudar al alumnado a gestionar su tiempo de modo efectivo puede reducir la sensación de agobio.
- Promover la salud mental: Destaque la importancia de la salud psíquica y fomente actividades que alivien el estrés, como el ejercicio y la meditación.
- Comunicación abierta: La comunicación abierta entre estudiantes, padres y profesores puede reducir la ansiedad y crear expectativas realistas.

- **Apoyo académico:** Proporcionar recursos adicionales y apoyo cuando sea necesario puede contribuir a que los alumnos superen dificultades académicas y reduzcan el estrés.
- **Centrarse en el aprendizaje, no en las notas:** Centrarse en el proceso de aprendizaje, no en las notas, puede reducir el estrés. Es importante reconocer las señales de estrés en los estudiantes y tomar medidas proactivas para abordar estas preocupaciones antes que se transformen en problemas más serios.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

- **Estrés académico.** Barraza (2007), el estrés académico es una situación en la que los alumnos se enfrentan a problemas similares y a menudo no saben cómo resolverlos, que se refleja en elevados grados de estrés, clases masificadas, exceso de actividad o absentismo, fatiga y horarios agotadores.
- **Estresores académicos:** Son factores específicos que causan estrés en situaciones académicas. Estos estresores dependen del individuo, del entorno académico y de las circunstancias personales (Barraza, 2007).
- **Síntomas:** Los síntomas son reacciones físicas, emocionales o conductuales que indican estrés académico. Estos síntomas pueden manifestarse de diversas formas y varían de una persona a otra (Barraza, 2007).
- **Estrategias de afrontamiento:** Son las medidas que toma una persona para hacer frente a las situaciones estresantes y reducir su repercusión en el bienestar afectivo y físico. En el contexto del estrés relacionado con el aprendizaje, las estrategias de afrontamiento son indispensables para responder a las exigencias y presiones asociadas al aprendizaje (Barraza, 2007).

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Existe nivel alto de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

Ho: No existe nivel alto de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Ha₁: Existe nivel severo de la dimensión de estresores académicos en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

Ho₁: No existe nivel severo de la dimensión de estresores académicos en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

Ha₂: Existe nivel severo de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

Ho₂: No existe nivel severo de la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

Ha₃: Existe nivel severo de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

Ho₃: No existe nivel severo de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE ÚNICA

ESTRÉS ACADÉMICO

Es una situación en la que los estudiantes se enfrentan a problemas similares y a menudo no saben cómo resolverlos, lo que se

traduce en altos niveles de tensión, clases masificadas, exceso de actividad o absentismo, fatiga y horarios agotadores (Barraza, 2007).

DEFINICIÓN OPERACIONAL

Son problemas que se suscitan debido a las actividades académicas debido a factores estresores (competencia con compañeros, sobrecarga de tarea, tipos de trabajo, falta de retroalimentación, docentes) dándose a manifestar los síntomas y las estrategias de afrontamiento.

Dimensiones

- Estresores académicos
- Síntomas (físicos, psicológicos, comportamentales)
- Estrategias de afrontamiento

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Medida
ESTRÉS ACADÉMICO	Es una situación en la que los estudiantes se enfrentan a problemas similares y a menudo no saben cómo resolverlos, lo que se traduce en altos niveles de tensión, clases masificadas, exceso de actividad o absentismo, fatiga y horarios agotadores (Barraza, 2007).	El estrés académico como sus componentes los estresores académicos, síntomas, estrategias de afrontamiento fueron evaluados Inventario SISCO SV de estrés académico (Alania, 2020. Barraza, 2007)	Estresores académicos	• Competencia de los compañeros. • Sobrecarga de tarea • Exámenes • Tipos de trabajo • Falta de retroalimentación • Docentes • No comprender temas	1-2-3-4- 5-6-7-8- 9-10-11- 12-13- 14-15	Inventario SISCO SV de estrés académico (Alania, 2020. Barraza, 2007)	Indicadores: 1. Nunca 2. Casi nunca 3. Rara vez 4. Algunas veces 5. Casi siempre 6. Siempre
			Síntomas	• Físicos • Psicológicos • Comportamentales	1-2-3-4- 5-6-7-8- 9-10-11- 12-13- 14-15		
			Estrategias de afrontamiento	• Busca información • Solicita apoyo • Analizar las causas • Mantener percepción equilibrada • Establecer soluciones • Control emocional	1-2-3-4- 5-6-7-8- 9-10-11- 12-13- 14-15- 16-17		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. TIPO

Quezada (2010), refiere que la investigación básica arranca a partir de un esquema teórico y se mantiene dentro de él; siendo su objetivo primordial la formulación de teorías nuevas o la modificación de las vigentes, así como el aumento de los saberes científicos o filosóficos sobre el estrés académico, pero sin contraponerlos a ningún otro aspecto práctico.

El tipo de investigación empleado fue básico siendo la finalidad el incremento de conocimiento sobre el estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima.

3.1.2. ENFOQUE

Hernández y Mendoza (2018) refieren que el enfoque del estudio es cuantitativo, porque se utiliza la recopilación de datos para contrastar hipótesis a partir de mediciones numéricas y cálculos estadísticos, con el objetivo de establecer pautas de conducta y poner a prueba teorías sobre el estrés, para extraer por último un conjunto de conclusiones.

De acuerdo al desarrollo de la investigación sobre el estrés académico en estudiantes de educación secundaria fue cuantitativo.

3.1.3. ALCANCE O NIVEL

El alcance o nivel fue descriptivo debido a que se obtuvo datos sobre el estrés académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima.

Hernández y Mendoza (2018), plantea que el nivel descriptivo tiene como objetivo precisar las cualidades y rasgos característicos de los fenómenos, conceptos, variable o hechos sobre el estrés académico para cuantificarlo y mostrar con precisión las dimensiones sobre la

variable a presentar durante el proceso académico de los estudiantes de educación secundaria.

3.1.4. DISEÑO

En este estudio se empleó el diseño no experimental, transeccional descriptivo simple debido que se obtuvo la información en un tiempo único sin manipular la variable o fenómeno sobre el nivel de estrés que manifestaron los estudiantes de educación secundaria.

Hernández y Mendoza (2018), consideran al diseño como el plan o estrategia a utilizar con la finalidad de conseguir la información requerida para dar respuesta al enunciado del problema.

El esquema será el siguiente:



Donde:

M: Muestra en estudio (estudiantes de secundaria)

O: Evaluación de la variable Única (Estrés académico)

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

Arias (2012), designa al grupo de elementos infinitos o finitos con rasgos similares.

La población para el estudio estuvo conformada por los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chacacayo con un total de 450 alumnos del 1ero al 5to año de secundaria.

Tabla 1

Población de estudiantes de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo

AÑO	Sexo				Total	
	Hombre	%	Mujer	%	fi	%
Primero (A-B-C-D-E-F)	78	18%	72	19%	150	18%
Segundo (A-B-C-D-E-F)	83	18%	80	22%	163	20%
Tercero (A-B-C-D-E-F)	87	19%	76	21%	163	20%
Cuarto (A-B-C-D-E-F)	110	24%	72	19%	182	22%
Quinto (A-B-C-D-E-F)	93	21%	70	19%	163	20%
TOTAL	451	100%	370	100%	821	100%

Nota. Relación según nómina de matrícula.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Estudiante matriculado durante el año académico 2024.
- Hombre y mujer
- Alumnos del 4to y 5to año de secundaria.
- No presente alguna discapacidad.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Estudiante no matriculado durante el año académico 2024.
- Estudiantes de 1ero, 2do o 3er año de secundaria.
- Inasistencia injustificada.
- Actividades fuera de la institución
- Viaje de estudios
- Presente alguna discapacidad.

3.2.2. MUESTRA

La muestra estuvo considerada por 250 alumnos de 4º y 5º de educación secundaria quienes cumplían con los criterios de inclusión establecidos.

Arias (2012) plantea que la muestra corresponde a un subgrupo finito y de carácter representativo obtenido de la población a la que se tiene acceso. También Considerado como una porción de la población quien presenta las mismas características necesarias El muestreo será no probabilístico, (Ñaupas, 2018) son considerado características a criterio del investigador.

Tabla 2

Muestra de estudiantes de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo

AÑO	Sexo				Total	
	Hombre	%	Mujer	%	fi	%
Cuarto (A-C-D-E-F)	75	24%	54	19%	129	22%
Quinto (A-B-D-E-F)	65	21%	56	19%	121	20%
TOTAL	203	100%	142	100%	250	100%

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica empleada en el proceso de recolección de datos fue mediante el uso del inventario adaptado SISCO SV de estrés académico (Barraza, 2006), será la encuesta.

Arias (2012), plantea que la encuesta es una técnica que permite la recolección de información que se proporciona a un colectivo o muestreo de individuos sobre sí mismos o en torno a un tema en concreto.

3.3.2. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El instrumento empleado en la obtención de datos fue el inventario adaptado SISCO SV de estrés académico (Barraza, 2006).

FICHA TÉCNICA

Nombre: Inventario sistémico para el estudio del estrés académico.

Nombre abreviado: Inventario Sisco SV - 21

Autor: Arturo Barraza Macias

Procedencia: española

Año: 2006

Adaptación peruana: 2018

Estructura: Instrumento constituido por tres dimensiones referentes a cada uno de los elementos constitutivos del estrés (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento).

Administración: Puede ser un acto personal o colectivo.

Duración: De 20 a 25 minutos

Población: Estudiantes de educación secundaria superior, bachiller, licenciatura, maestría, doctorado.

Confiabilidad: Según Barraza-Macias (2018), presentó una fiabilidad general en alfa de Cronbach de ,85. Dimensión estresores una confiabilidad de ,88. Dimensión síntomas una confiabilidad de ,87. Dimensión estrategias de afrontamiento una confiabilidad de ,85.

Validez: De acuerdo al autor se obtuvo una validez de 0,85

Calificación: Para interpretarla es preciso calcular la media global y seguir los siguientes procedimientos: A cada una de las respuestas de la escala se le asigna un valor de 1 a 6. La media obtenida es para cada ítem, sección y global. Se transforma la media en porcentaje. Una vez obtenido el porcentaje, se interpreta con las escalas normativa o indicativa.

Baremo: Las categorías de estrés se determinan de acuerdo a los siguientes criterios.

Baremo normativo

De 0 a 48%	Nivel leve de estrés
De 49% a 60%	Nivel moderado de estrés.
De 61% a 100%	Nivel severo de estrés

Baremo indicativo

De 0 a 33%	Nivel leve de estrés
De 34% a 66%	Nivel moderado de estrés.
De 67% a 100%	Nivel severo de estrés

Confiabilidad desarrollada con una prueba piloto donde los resultados mostraron lo siguiente:

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,868	49

El coeficiente de alfa de Cronbach obtenido manifiesta que el instrumento es altamente Confiable.

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

La validez del instrumento fue realizada por psicólogos expertos quienes manifestaron su aprobación y confiabilidad a los datos a obtener.

Psicólogo	Grado	Nivel
Luis Alberto Panez Palacios	Magister	Excelente
Cecilia Alejandrina Manrique Alcocer	Magister	Excelente
José Luis Malpartida Repetto	Doctor	Excelente

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

3.4.1. PLAN DE TABULACIÓN

Para el desarrollo de la interpretación, exposición de datos y resultados, se ha procedido mediante las etapas siguientes:

- **Revisión de los datos**, en el que se analizó el Inventario Sistemico destinado al tratamiento del estrés académico en cada ítem, dimensión y a nivel general.
- **Codificación de los datos**. La codificación se efectuó en la fase de recogida de datos, convirtiéndolos en claves cuantitativas en función de las respuestas previstas en el inventario respectivo.
- **Clasificación de los datos**, Se procesaron los datos, ordenándolos en categoría a nivel individual y colectivo obtenidos.
- **Presentación de datos**. Los datos se exponen en cuadros y gráficos de polígonos de frecuencias, barras o circulares según la variable en estudio.

3.4.2. PRUEBAS ESTADÍSTICAS

- **Análisis Descriptivo:** El análisis descriptivo de la variable se realizó determinando mediciones de tendencia central y dispersión o proporciones si se trata de variables categóricas o nominales.
- **Análisis Inferencial:** Para determinar el estadístico utilizado en el análisis inferencial de los resultados conseguidos, se desarrolló el test de normalidad y, puesto que la población era superior al 50 se empleó la prueba de Kolmogorov Smirnov.

Para el proceso del análisis inferencial se utilizaron estadísticos porcentuales considerando solo el valor porcentual de los resultados obtenidos.

Todo el proceso de análisis de los datos fue desarrollado mediante el paquete estadístico SPSS versión 26 para Windows.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS

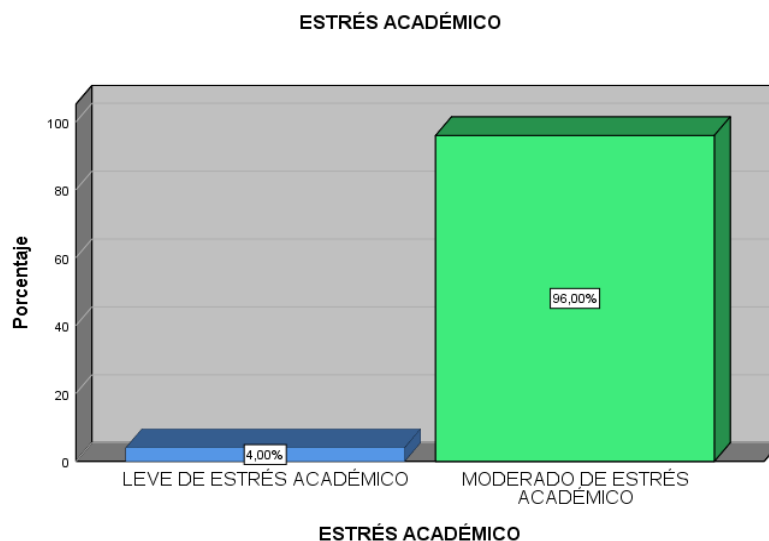
Tabla 3

Resultado del estrés académico en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024

	Fi	%	% válido	% acumulado
Leve de estrés académico	10	4,0	4,0	4,0
Moderado de estrés académico	240	96,0	96,0	100,0
Total	250	100,0	100,0	

Figura 1

Resultado del estrés académico en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024



Según los resultados sobre el estrés académico en los estudiantes de secundaria encontramos que el 96% presentan nivel moderado de estrés académico y que solo el 4% muestra un nivel leve de estrés académico, por lo tanto, aceptamos la hipótesis nula donde no existe nivel severo de estrés académico en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

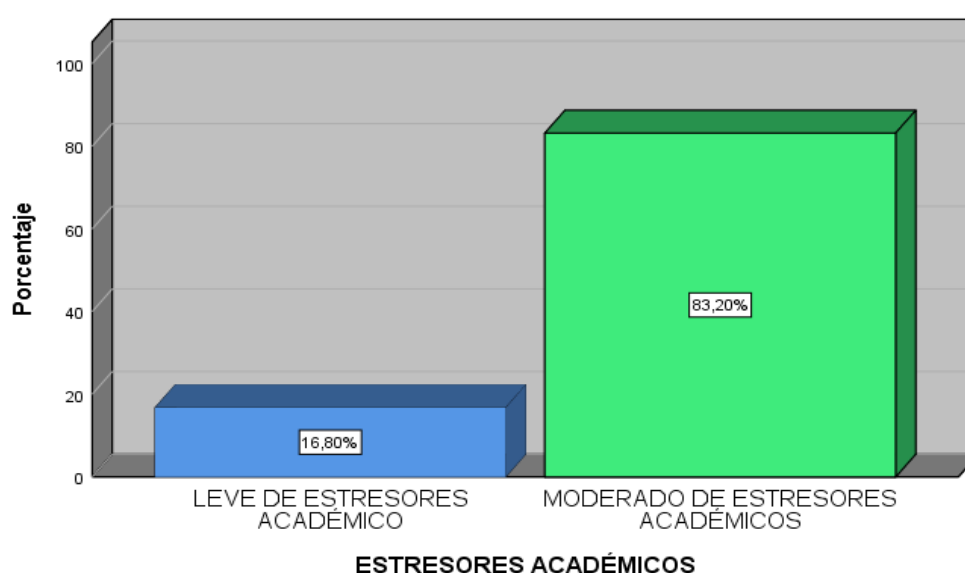
Tabla 4

Resultado del nivel de la dimensión estresores académicos en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024

	Fi	%	% válido	% acumulado
Leve de estresores académico	42	16,8	16,8	16,8
Moderado de estresores académicos	208	83,2	83,2	100,0
Total	250	100,0	100,0	

Figura 2

Resultado del nivel de la dimensión estresores académicos en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024



Según los resultados acerca de los estresores académicos en los estudiantes de secundaria encontramos que el 83.2% presenta nivel moderado de estresores académicos y solo el 16.8% un nivel leve de estresores académicos, por lo tanto, aceptamos la hipótesis nula donde no existe nivel severo de la dimensión de estresores académicos en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

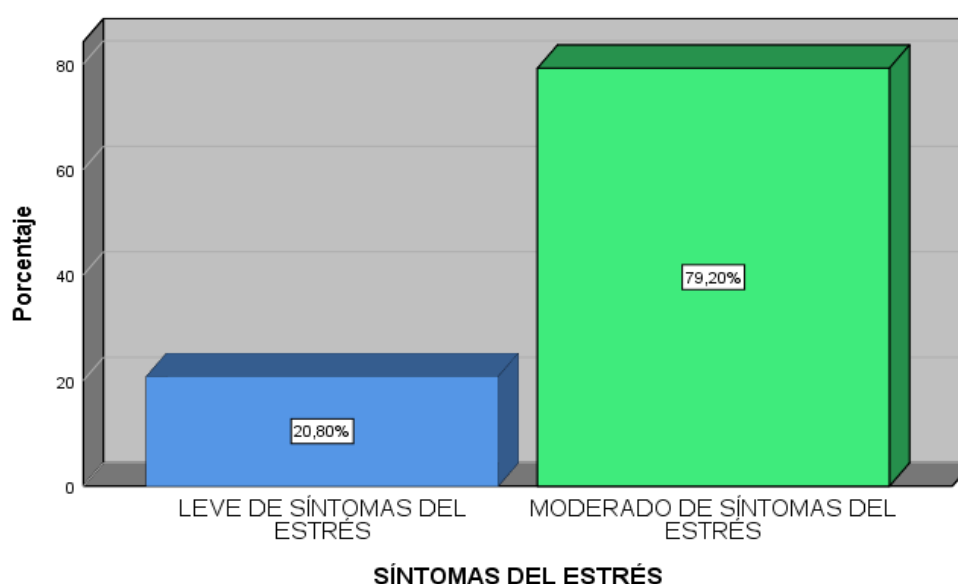
Tabla 5

Resultado del nivel de la dimensión síntomas del estrés en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024

	Fi	%	% válido	% acumulado
Leve de síntomas del estrés	52	20,8	20,8	20,8
Moderado de síntomas del estrés	198	79,2	79,2	100,0
Total	250	100,0	100,0	

Figura 3

Resultado del nivel de la dimensión síntomas del estrés en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024



Según los resultados acerca de los síntomas del estrés en los estudiantes de secundaria encontramos que el 79.2% presenta nivel moderado de síntomas del estrés y solo el 20.8% un nivel leve de síntomas del estrés, por lo tanto, aceptamos la hipótesis nula donde no existe nivel severo de la dimensión de síntomas del estrés en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

Tabla 6

Resultado del nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento en alumnos de la I.E.

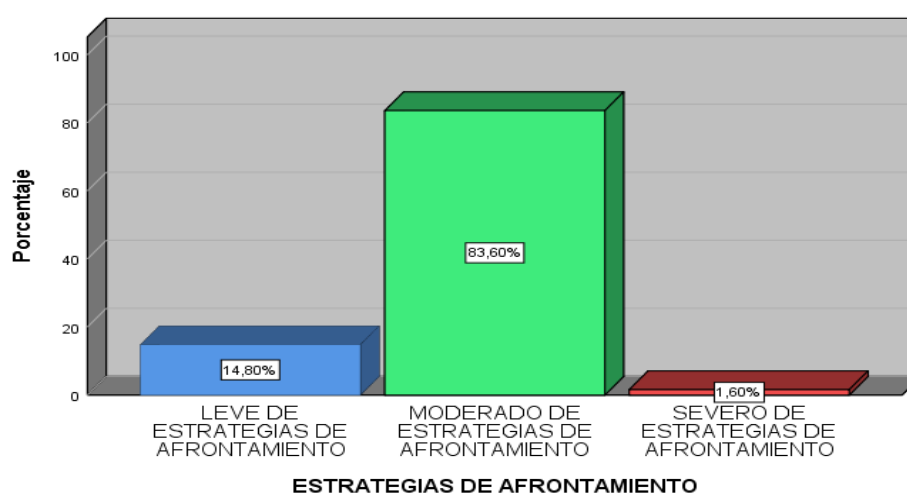
Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024

	Fi	%	% válido	% acumulado
Leve de estrategias de afrontamiento	37	14,8	14,8	14,8
Moderado de estrategias de afrontamiento	209	83,6	83,6	98,4
Severo de estrategias de afrontamiento	4	1,6	1,6	100,0
Total	250	100,0	100,0	

Figura 4

Resultado del nivel de la dimensión estrategias de afrontamiento en alumnos de la I.E.

Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024



Según los resultados acerca de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria encontramos que el 83.6% presenta nivel moderado de estrategias de afrontamiento, el 14.8% un nivel leve de estrategias de afrontamiento y solo el 1.6% un nivel severo de estrategias de afrontamiento, por lo tanto, aceptamos la hipótesis nula donde no existe nivel severo de la dimensión de estrategias de afrontamiento en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

Tabla 7*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	,072	250	,063	,977	250	,000
Estresores académicos	,091	250	,052	,944	250	,000
Síntomas	,110	250	,058	,928	250	,000
Estrategias de afrontamiento	,107	250	,061	,917	250	,000

Habiendo realizado el proceso de evaluación a 250 estudiantes mediante la prueba de normalidad de Kolmogorow – Smirnov quien presentó un valor de significancia (p-valor) de $0,063 > 0,05$, significa que existen evidencias para rechazar la hipótesis nula indicando que los datos se ajustan a una distribución normal permitiendo el uso de la prueba paramétrica de la T de Studen de una muestra.

4.2. RESULTADOS INFERENCIALES

HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Existe nivel severo de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

Ho: No existe nivel severo de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

Tabla 8*Resultado de la prueba T del estrés académico*

Estadísticas para una muestra				
	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Sumatoria	250	104,41	17,632	1,115

Prueba para una muestra						
Valor de prueba = 0						
			Sig.	Diferencia	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
	t	gl	(bilateral)	de medias	Inferior	Superior
Sumatoria	93,626	249	,000	104,408	102,21	106,60

Según los resultados de la prueba T sobre el estrés académico en los estudiantes de secundaria encontramos una media de 104,41, un valor t 93,626 y un Sig. (bilateral) ,000 < 0,05 por lo tanto rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula donde: No existe nivel severo de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1

Ha₁: Existe nivel severo de la dimensión de estresores académicos en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

Ho₁: No existe nivel severo de la dimensión de estresores académicos en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

Tabla 9

Resultado de la prueba T de la dimensión estresores académicos

Estadísticas para una muestra				
	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Estresores académicos	250	33,67	9,053	,573
Prueba para una muestra				
Valor de prueba = 0				
95% de intervalo de				
		Sig.	Diferencia	confianza de la diferencia
	t	gl	de medias	Inferior Superior
Estresores académicos	58,799	249	,000	33,668 32,54 34,80

Según los resultados de la prueba T sobre estresores académicos en los estudiantes de secundaria encontramos una media de 33,67, un valor t 58,799 y un Sig. (bilateral) ,000 < 0,05 por lo tanto rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula donde: No existe nivel severo de la dimensión de estresores académicos en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

Ha₂: Existe nivel severo de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

Ho₂: No existe nivel severo de la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

Tabla 10

Resultado de la prueba T de la dimensión estresores académicos

Estadísticas para una muestra				
	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Síntomas	250	33,54	10,282	,650

Prueba para una muestra						
Valor de prueba = 0						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Síntomas	51,573	249	,000	33,536	32,26	34,82

Según los resultados de la prueba T sobre síntomas en los estudiantes de secundaria encontramos una media de 33,54, un valor t 51,573 y un Sig. (bilateral) ,000 < 0,05 por lo tanto rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula donde: No existe nivel severo de la dimensión síntomas del estrés en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3

Ha₃: Existe nivel severo de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

Ho₃: No existe nivel severo de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

Tabla 11*Resultado de la prueba T de la dimensión estrategias de afrontamiento*

Estadísticas para una muestra				
	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Estrategias de afrontamiento	250	37,20	10,239	,648
Prueba para una muestra				
Valor de prueba = 0				
				95% de intervalo de
		Sig.	Diferencia	confianza de la diferencia
	t	gl	(bilateral)	de medias
				Inferior
				Superior
Estrategias de	57,451	249	,000	37,204
afrontamiento				35,93
				38,48

Según los resultados de la prueba T sobre síntomas en los estudiantes de secundaria encontramos una media de 37,20, un valor t 57,451 y un Sig. (bilateral) ,000 < 0,05 por lo tanto rechazamos la hipótesis alterna y aceptamos la hipótesis nula donde: No existe nivel severo de la dimensión estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

Realizado la presentación de los resultados sobre el estrés académico en los estudiantes de secundaria se determinó que aceptamos la hipótesis nula donde no existe nivel severo de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024, donde el 96% presentan nivel moderado de estrés académico y el 4% muestra un nivel leve de estrés académico, como también encontramos una media de 104,41, un valor t 93,626 y un Sig. (bilateral) ,000 < 0,05.

Resultados que pueden ser contrastado con la investigación desarrollada por Obregón, (2022), quien concluye que el 35.8% del alumnado presentó niveles muy altos de estrés académico, el 22,6% un alto grado, el 20,8% un grado medio y sólo el 20,8% un escaso grado de estrés escolar.

Considerando al estrés según la Real Academia Española (2009) como la tensión provocada por una situación agobiante que da lugar a reacciones psicosomáticas y, en ocasiones, a trastornos mentales graves. También el estrés está asociado a determinadas situaciones de la vida cotidiana, como el sufrimiento, la ansiedad, los objetivos no alcanzados, los problemas familiares, conyugales, profesionales o escolares (González, 2016).

Como también a nivel específico no existe nivel severo de la dimensión de estresores académicos en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024, donde el 83.2% presenta nivel moderado de estresores académicos y solo el 16.8% un nivel leve una media de 33,67, un valor t 58,799 y un Sig. (bilateral) ,000 < 0,05. De igual forma no existe nivel severo de la dimensión de síntomas del estrés en estudiantes de secundaria donde encontramos que el 79.2% presenta nivel moderado el 20.8% nivel leve, una media de 33,54, un valor t 51,573 y un Sig. (bilateral) ,000 < 0,05. También se encontró que no existe nivel severo de la dimensión de estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria donde el 83.6% presenta nivel moderado de estrategias de afrontamiento, el 14.8% un nivel leve de estrategias de afrontamiento y solo el 1.6% un nivel severo de estrategias de

afrontamiento, una media de 37,20, un valor $t = 57,451$ y un Sig. (bilateral) ,000 < 0,05

Resultados que no podrían ser asociados algunos aspectos como las estrategias de afrontamiento debido que Reyes (2023), concluye que, no existe correlacional significativa entre las variables, clima social escolar y el estrés académico en los alumnos de secundaria. También a la procrastinación donde Tubilla (2022), concluye que no existe correlación significativa entre las variables estudiadas en la muestra seleccionada. También Chumbe (2022), concluye que no se pudo hallar relación entre las variables, inteligencia emocional y estrés académico en los alumnos de secundaria.

Pero si relaciones inversas donde una puede bajar y la otra incrementarse como estudio desarrollado por Espinoza. (2022) concluyendo que se pudo determinar la existencia de una correlación inversa entre el clima social familiar y el estrés académico.

Resultados que pueden afirmarse que el estrés académico es provocado netamente por agentes relacionados a los aspectos académicos. Caldera, Pulido, & Martínez, (2007), el estrés académico es causado por las demandas ambientales a las que están expuestos los estudiantes durante sus estudios.

También resultados que pueden estar relacionados con la teoría de, modelo sistémico cognitivo. Barraza (2006), Así pues, el estrés académico puede explicarse como una técnica psicológica de adaptación sistemática. En primer lugar, puede demostrarse que los alumnos se enfrentan a una serie de expectativas que les provocan estrés y sobrecarga debido a los distintos niveles de instrucción y recursos de que disponen para realizar determinadas tareas. Por ejemplo, cuando un profesor pide a los alumnos que trabajen durante dos días en una presentación, el estrés surge de la idea de que no hay espacio suficiente para hacer una buena presentación. Estos momentos de desestabilización se convierten en estrés y van acompañados de diversos síntomas. Por ejemplo, cuando hay que hacer una presentación dentro de dos días, el estrés por lo ajustado del plazo provoca ansiedad en los estudiantes porque piensan que no tendrán tiempo para comer y porque temen no hacerlo bien en la presentación. En tercer lugar, la ansiedad aumenta en momentos

de estrés y obliga a los alumnos a emplear estrategias de superación que reequilibran el sistema ante los síntomas que surgen en el momento. Por ejemplo, pueden decidir salir o dar un paseo y olvidarse de la actividad estresante durante un rato.

El estrés escolar en los estudiantes de secundaria es un problema común que puede tener un impacto significativo en su salud general y su rendimiento académico. El estrés en los alumnos de secundaria está causado por varios factores: Demasiadas clases, exámenes y deberes pueden abrumar a los estudiantes, especialmente si sienten que no tienen tiempo suficiente para completar todas las tareas. Presión de padres y profesores: Las altas expectativas de padres y profesores pueden aumentar la presión. Los estudiantes pueden sentirse estresados porque temen no estar a la altura de lo que esperan de ellos los adultos que son importantes para ellos. Preparación de exámenes: la preparación intensa de exámenes puede ser una fuente de estrés, especialmente si los estudiantes están preocupados por su rendimiento académico. Problemas de socialización: las relaciones sociales y la necesidad de pertenecer a un grupo también pueden ser una fuente de estrés. Transición y cambio: la transición a la escuela secundaria y los cambios asociados, como los nuevos profesores, el entorno y las expectativas, pueden ser una fuente de estrés. Falta de habilidades para gestionar el estrés: a menudo, los estudiantes carecen de habilidades eficaces para gestionar el estrés, lo que puede empeorar la situación.

CONCLUSIONES

1. El 96% presentan nivel moderado y el 4% nivel leve de estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.
2. El 83.2% presenta nivel moderado y el 16.8% nivel leve de estresores académicos en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.
3. El 79.2% presenta nivel moderado y el 20.8% nivel leve en síntomas del estrés en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.
4. El 83.6% presenta nivel moderado, el 14.8% nivel leve y el 1.6% un nivel severo de estrategias de afrontamiento en alumnos de la I.E. Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024.

RECOMENDACIONES

Al Ministerio de Educación

- Implementar el departamento de psicopedagogía en todas las instituciones educativas de la ciudad de Lima.

A la Dirección Regional de Educación de Lima

- Realizar el contrato de personal en Psicología para todas las instituciones del nivel inicial, primaria y secundaria del distrito de Chaclacayo.
- Capacitar a los docentes de Educación Básica Regular en temas relacionados con los problemas de estrés (detección, diagnóstico e intervención) en estudiantes.

A la Dirección de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima.

- Realizar convenios con entidades del estado o privadas para solicitar la intervención psicopedagógica para los estudiantes y padres de familia.
- Solicitar al centro de salud del distrito de Chaclacayo (C.S. Cesar López Silva o Centro de Salud Miguel Grau) del distrito de Chaclacayo la intervención psicológica para los estudiantes del nivel secundaria sobre el estrés académico.
- Planificar la intervención psicopedagógica con los docentes mediante las orientaciones y recomendaciones a los estudiantes sobre sus inquietudes y preocupaciones.

A los docentes de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima.

- Desarrollar estrategias de intervención referidos a la prevención del estrés académico a los estudiantes.
- Desarrollar capacitaciones o estrategias sobre hábitos de estudio y pautas para el desarrollo de exámenes.
- Realizar charlas de escuela de padres sobre temas (violencia, dinámica familiar, alcoholismo en la familia, etc) que ocasionan estrés académico en los estudiantes.

A los padres de familia de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima.

- Brindar soporte emocional a sus hijos durante el desarrollo de sus actividades académicas.
- Participar en los talleres de formación académica relacionados con sus hijos, organizado por la institución educativa.

A la escuela académico profesional de psicología de la Universidad de Huánuco

- Motivar investigaciones referido al estrés académico en estudiantes con la finalidad de brindar soporte y fortalecer su aprendizaje.
- Desarrollar programas de regulación emocional y corporal, gestión académica y hábitos, reestructuración cognitiva (TREC) y habilidades sociales para la vida con estudiantes que presenten estrés académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Águila, A., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., y Achon, Z. (2015). Estrés académico. Edumecentro, 7(2), 163-178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2077-28742015000200013&script=sci_abstract
- Alvarado, A. (2021). En la tesis "El funcionamiento familiar y su influencia en el desarrollo del estrés académico en estudiantes de Bachillerato. Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. Link: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32521/1/ALVARADO%20GARZ%c3%93N%20ANA%20LUCIA.pdf>
- Arce, E., Azofeifa, C., Morera, M. y Rojas, D. (2020). Association Between Academic Stress, Body Composition, Physical Activity and Emotional Skill in College Women Associação entre estresse acadêmico, composição corporal, atividade física e capacidade emocional em mulheres universitárias. Revista en ciencias de movimiento humano y salud, 17(2), 1-19. <https://doi.org/10.15359/mhs.17-2.5>
- Arcia, S., Barrera, R. & Salazar, E. (2008). Análisis de factores incidentes del estrés académico en los estudiantes de tercer año, de las diversas carreras de los nueve departamentos académicos que conforman la Facultad Multidisciplinaria de occidente de la Universidad de El Salvador. Universidad de El Salvador, El Salvador. Recuperado de <http://ri.ues.edu.sv/663/>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9(3), 110-129. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: Un estado de la cuestión. Revista PsicologíaCientífica.com, 9(2). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2>

- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO del estrés académico: propiedades psicométricas. *Psicología Científica.com*, 9(13).
<https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Barrio, J., García, M. y Arce, A. (2006). El Estrés Como Respuesta. *Red de revistas científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 1(1), 37- 48. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2145-48922011000200006&script=sci_abstract
- Caldera, J. Pulido, B y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Cannon WB (1935). Stresses and strains of homeostasis. *Amer. J, Med. Scielo*.
- Chumbe, M. (2022). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Jauja, Junín 2022. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo, Lima – Perú. Link: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/98135/Chumbe_CME-SD.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Corrales, H. (2023). Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes. Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. Link: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38555/1/Corrales%20Fern%c3%a1ndez%20Holguer%20Geovanny.pdf>
- Domínguez, T., Valderrama, I., Olvera, L., Pérez, R., Cruz, M. y González, S. (2002) Manual para el taller teórico práctico de manejo del estrés. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=ZKrKoGcalgEC&printsec=front>

cover&hl=es&source=gb_s_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

- Espinoza, E. (2022). Clima social familiar y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Lima Metropolitana, 2021. Repositorio de la Universidad César Vallejo, Lima – Perú. Link: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/92499/Espinoza_LEY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Franco, V. (2015). La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios. España: Universidad de Coruña. <https://core.ac.uk/download/pdf/61916735.pdf>
- Gonzales, E. (2016). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015. Universidad Peruana Unión, Lima. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/527>
- Guerrero, G. (2017). El estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de Medicina de la ciudad de Ambato. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2151>
- Larico, M. & Rivera, J. (2023). Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública en la ciudad de Oxapampa – Pasco 2022. Repositorio de la Universidad Continental, Huancayo – Perú. Link: https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12720/2/IV_FHU_501_TE_Larico_Rivera_2023.pdf
- Lazarus, R. S., y S. Folkman (1986), Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España, Martínez Roca.
- Linares, J. (2022). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Norte. Repositorio de la Universidad San Ignacio de Loyola, Lima – Perú. Link:

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/60ebafee-4e4e-4ba7-aaa0-fe8c9867fa5d/content>

Martínez, C., & García, J. (2008). Estrés Académico. Sujetos Educativos y Contextos Diferenciados, 97. Recuperado de <https://bit.ly/3vXdxvY>

Melgosa, J. (2006). ¡Sin estrés! Madrid, España: Safeliz.

Morales, S., Meza, R. & Rojas, J. (2021). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Link: <https://www.scielo.org.mx/pdf/dilemas/v9nspe1/2007-7890-dilemas-9-spe1-00048.pdf>

Obregon, G. (2022). Estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana 2021. Repositorio de la Universidad Peruana Los Andes, Lima – Perú. Link: <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3376/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Real Academia Española. (2009). *Estrés*. En Diccionario de la lengua española. 22^a. <http://lema.rae.es/drae/?val=estres>.

Reyes, M. (2023). Clima social escolar y estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa “San Pablo” de Pacora, año 2022. Repositorio de la Universidad Señor de Sipán, Pimentel – Perú. Link: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10612/Reyes%20Portocarrero%20Monica%20Fabiola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Spinetto, M. (2014). Abordaje cognitivo conductual del trastorno por estrés postraumático. Asociación de Psicoterapia de la República Argentina. <https://apra.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/Abordaje-Cognitivo-Conductual-del-Trastorno-por-Estres.pdf>

Tammayan, M., Jantaratnotai, N. & Pachimsawat, P. (2021). Differential responses of salivary cortisol, amylase, and chromogranin A to academic stress. Plos One, 16(8), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256172>

- Tubilla, J. (2022). Estrés académico y procrastinación académico en estudiantes de secundaria – Chíncha 2022. Repositorio de la Universidad Privada San Juan Bautista, Chíncha – Perú. Link: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/4611/T-TPLP-TUBILLA%20UTCA%c3%91E%20JULIET%20VANESSA.PDF?sequence=1&isAllowed=y>
- Unicef (2020). Estrés y ansiedad en el entorno escolar. <https://www.asobilca.org/images/modelo-onu/2020/guias/5-Gua-UNICEF.pdf>
- Unicef. (2021). En mi mente. Estado mundial de la infancia. Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia. <https://www.unicef.org/es/media/108171/file/SOWC-2021-Resumen-Ejecutivo.pdf>
- Unicef. (2022). Cómo reducir el estrés de los estudiantes y promover su bienestar durante la COVID-19
- Unicef. (2022). Unicef advierte que el Perú vive una crisis educativa sin precedentes.
- Unicef. (2023). Escuelas acogedoras e inclusivas son clave para frenar la interrupción de la escolaridad y el desarrollo socioemocional de los y las escolares

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Núñez Zambrano, Y. (2025). *Estrés académico en estudiantes de secundaria de la institución educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
General ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan las estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024? Específicos ¿Cuál es el nivel de estresores académicos que presentan las estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024?	General Determinar el nivel de estrés académico que presentan las estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024 Específicos Evaluar el nivel de estresores académicos que presentan las estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024	General Ha: El nivel de estrés académico es severo en las estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024 Ho: El nivel de estrés académico no es severo en las estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024 Específicas: Ha₁: El nivel de estresores académicos es severo en las estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de	Estrés Académico	Estresores académicos Síntomas Estrategias de afrontamiento	- Competencia de los compañeros. - Sobrecarga de tarea - Exámenes - Tipos de trabajo - Falta de retroalimentación - Docentes - No comprender temas - Físicos - Psicológicos - Comportamentales - Busca información - Solicita apoyo - Analizar las causas - Mantener percepción equilibrada - Establecer soluciones - Control emocional	Tipo BÁSICA Enfoque CUANTITATIVO Nivel DESCRIPTIVO Diseño DESCRIPTIVO SIMPLE Población ESTUDIANTES DE SECUNDARIA Muestra 250 estudiantes Instrumentos Inventario de Estrés Académico SISCO SV

¿Cuál es nivel de síntomas del estrés académico que presentan las estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024?	Describir el nivel de síntomas del estrés académico que presentan las estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024	Chaclacayo – Lima 2024
¿Cuál es nivel de estrategias para afrontar el estrés académico que presentan las estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024?	Identificar el nivel de estrategias para afrontar el estrés académico que presentan las estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024	Ha₂: El nivel de síntomas estrés académico es severo en las estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024 Ha₁: El nivel de estrategias de afrontamiento del estrés académico es severo en las estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024

ANEXO 2

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Inventario sistémico para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)

Nombre de la Institución: I.E. Mx. Felipe Santiago Estenos

Grado: ----- **Sección:** ----- **Edad:** -----

Sexo: (M) (F)

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)? **Si** () **No** ()

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

¿Con qué frecuencia te estresas?

Nº	ESTRESORES	N	CN	RV	AV	CS	S
1	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5	El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6	El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						

8	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11	Exposición de un tema ante la clase.						
12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15	No entender los temas que se abordan en la clase						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

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

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

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

Nº	SÍNTOMAS	N	CN	RV	AV	CS	S
1	Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2	Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3	Dolores de cabeza o migrañas.						
4	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10	Dificultades para concentrarse.						
11	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13	Aislamiento de los demás.						
14	Desgano para realizar las labores académicas						
15	Aumento o reducción del consumo de alimentos						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

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

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

Nº	ESTRATEGIAS	N	CN	RV	AV	CS	S
1	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2	Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos						
8	Contar lo que me pasa a otros. (Verbalización de la situación que preocupa).						
9	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13	Hacer ejercicio físico.						
14	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16	Navegar en internet.						
17	Jugar videojuegos.						

ANEXO 3

BASE DE DATOS

ALUMNOS	ESTRESORES															SINTOMAS - REACCIONES															ESTRATEGIAS DE AFRONYAMIENTO																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
1	0	4	5	3	4	5	4	4	3	4	4	4	2	4	4	0	6	0	0	5	0	5	4	5	0	0	6	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	3	4	3	3	4	4	2	3	5	4	3	5	4	5	5	4	2	3	2	1	4	3	2	3	2	4	4	2	4	3	4	5	5	4	5	5	2	2	4	3	5	3	5	3	4	5	4	4	
3	1	2	0	4	5	0	5	1	3	2	1	0	0	4	2	2	4	5	5	3	2	1	5	0	0	4	1	2	0	0	4	0	0	0	0	4	2	3	6	5	0	0	1	5	5	2	0	0	
4	1	2	3	4	5	6	2	4	5	5	2	5	5	5	2	1	5	0	3	3	0	3	1	2	4	5	1	3	5	0	0	5	4	2	1	0	1	3	4	1	3	4	2	4	5	3	5		
5	2	5	4	3	1	2	0	0	0	0	1	4	0	0	0	4	1	2	0	3	0	4	0	1	2	5	3	4	0	0	2	1	4	0	0	0	5	0	0	1	4	0	2	5	0	5	0		
6	1	4	5	0	1	2	3	4	5	2	1	0	2	3	0	0	4	0	0	0	0	1	2	3	0	1	3	1	4	0	3	1	0	0	0	0	3	1	4	1	3	2	1	2	3	0	1	3	
7	0	2	1	4	3	2	1	5	2	3	0	2	1	0	5	1	2	3	1	4	2	5	2	5	5	1	0	4	5	3	0	1	2	5	4	0	0	2	0	5	5	0	2	1	4	4	5		
8	2	1	3	0	1	4	2	0	5	2	3	4	5	2	3	1	4	5	5	0	3	2	4	3	5	0	1	5	4	2	1	2	3	2	5	4	1	2	3	0	0	0	0	1	2	0	0		
9	3	2	3	5	2	1	0	0	0	3	4	5	3	0	1	2	1	4	2	1	5	2	1	0	3	2	1	4	5	2	0	1	2	2	0	2	5	5	5	1	2	2	3	0	1	4	5		
10	5	1	2	0	1	2	3	5	2	1	2	3	5	2	1	3	5	1	2	3	5	4	1	0	3	1	0	1	2	3	2	2	3	4	0	0	0	1	4	0	0	1	2	3	0	4	5		
11	2	4	1	3	4	5	0	0	5	0	5	4	5	0	0	2	5	4	3	1	2	0	0	0	0	1	4	0	0	0	4	5	5	3	2	1	5	0	0	4	1	2	2	1	0	0	4		
12	1	2	1	2	0	0	3	2	1	4	3	2	3	2	4	1	4	5	0	1	2	3	4	5	2	1	0	2	3	0	5	0	3	3	0	3	1	2	4	5	1	3	5	2	5	5	5		
13	3	5	5	1	3	1	5	5	3	2	1	5	0	0	4	0	2	1	4	3	2	1	5	2	3	0	2	1	0	5	1	2	0	3	0	4	0	1	2	5	3	4	0	1	4	0	0		
14	4	0	4	4	2	0	0	3	3	0	3	1	2	4	5	2	1	3	0	1	4	2	0	5	2	3	4	5	2	3	4	0	0	0	1	2	3	0	1	3	1	4	2	1	0	2	3		
15	5	2	4	5	4	1	2	0	3	0	4	0	1	2	5	3	2	3	5	2	1	0	0	0	3	4	5	3	0	1	2	3	1	4	2	5	2	5	5	1	0	4	3	0	2	1	0		
16	0	1	1	3	1	0	0	0	0	1	2	3	0	1	3	5	1	2	0	1	2	3	5	2	1	2	3	5	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
17	1	4	2	4	1	5	3	1	4	2	5	2	5	5	1	2	4	1	3	4	5	0	0	5	0	5	4	5	0	0	4	5	5	4	5	5	2	2	4	3	5	3	5	3	4	5	4		
18	4	2	3	1	5	3	5	5	0	3	2	4	3	5	0	1	2	1	2	0	0	3	2	1	4	3	2	3	2	4	4	0	0	0	0	4	2	3	6	5	0	0	1	5	5	2	0		
19	0	3	2	2	2	2	4	2	1	5	2	1	0	3	2	3	5	5	1	3	1	5	5	3	2	1	5	0	0	4	0	5	4	2	1	0	1	3	4	1	3	4	2	4	5	3	5		
20	0	0	4	0	4	4	1	2	3	5	4	1	0	3	1	2	0	2	0	1	2	3	5	4	0	2	1	1	0	2	2	1	4	0	0	0	5	0	0	1	4	0	2	5	0	5	0		
21	1	1	5	5	2	2	2	5	2	4	1	0	1	2	3	2	1	4	2	5	1	2	3	0	1	4	5	2	0	3	0	1	4	2	0	0	1	0	0	0	5	4	1	2	3	0	0		
22	4	4	2	4	1	0	2	0	1	2	3	4	5	2	1	0	3	2	2	2	0	3	1	4	5	0	3	2	2	3	2	1	0	2	1	4	5	2	3	1	4	0	2	3	4	2	5		
23	0	5	1	1	2	1	4	3	2	1	5	2	3	0	2	0	2	1	4	3	2	1	5	2	3	0	2	1	0	5	1	2	3	1	4	2	5	2	5	5	1	0	4	5	3	0	5		
24	0	3	1	2	0	4	0	1	4	2	0	5	2	3	4	2	1	3	0	1	4	2	0	5	2	3	4	5	2	3	1	4	5	5	0	3	2	4	3	5	0	1	5	4	2	0	0		
25	0	2	0	1	2	0	5	2	1	0	0	0	3	4	5	3	2	3	5	2	1	0	0	0	3	4	5	3	0	1	2	1	4	2	1	5	2	1	0	3	2	1	4	5	2	4	0		
26	0	1	0	5	5	2	0	1	2	3	5	2	1	2	3	5	1	2	0	1	2	3	5	2	1	2	3	5	2	1	3	5	1	2	3	5	4	1	0	3	1	0	1	2	3	1	2		
27	0	1	2	4	2	4	3	4	5	0	0	5	0	5	4	2	4	1	3	4	5	0	0	5	0	5	4	5	0	0	2	5	4	3	1	2	0	0	0	0	1	4	0	0	0	4	5		
28	1	1	1	2	1	1	0	2	3	1	5	4	0	0	0	1	2	3	4	4	5	2	1	0	2	1	1	3	1	2	1	4	5	0	1	2	3	4	5	2	1	0	2	3	0	0	0		
29	0	1	2	5	4	0	0	2	0	5	5	0	2	1	4	0	6	0	0	5	0	5	4	5	0	0	6	0	0	5	2	4	1	3	4	5	0	0	5	0	5	4	5	0	0	1	2		
30	1	2	3	2	5	4	1	2	3	0	0	0	0	1	2	4	2	3	2	1	4	3	2	3	2	4	4	2	4	3	1	2	1	2	0	0	3	2	1	4	3	2	3	2	4	1	4		
31	0	1	2	2	0	2	5	5	5	1	3	2	2	0	1	2	4	5	5	2	2	1	5	0	0	4	1	2	0	0	2	5	5	1	2	1	5	5	2	2	1	5	0	0	4	4	1		

ALUMNOS	ESTRESORES															SINTOMAS - REACCIONES															ESTRATEGIAS DE AFRONYAMIENTO																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
221	5	0	3	3	0	3	1	2	4	5	1	3	5	2	5	0	1	0	5	5	2	0	1	2	3	5	2	1	2	3	0	0	2	2	2	2	4	2	1	5	2	1	0	3	2	2	2	
222	1	2	0	3	0	4	0	1	2	5	3	4	0	1	4	0	1	2	4	2	4	3	4	5	0	0	5	0	5	4	1	0	0	0	0	3	1	4	1	3	2	1	2	3	0	1	3	
223	4	0	0	0	1	2	3	0	1	3	1	4	2	1	0	1	1	1	2	1	1	0	2	3	1	5	4	0	0	0	0	1	2	5	4	0	0	2	0	5	5	0	2	1	4	4	5	
224	2	3	1	4	2	5	2	5	5	1	0	4	3	0	2	0	1	2	5	4	0	0	2	0	5	5	0	2	1	4	1	2	3	2	5	4	1	2	3	0	0	0	0	1	2	0	0	
225	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	2	5	4	1	2	3	0	0	0	0	1	2	0	1	2	2	0	2	5	5	5	1	2	2	3	0	1	4	5	
226	4	5	5	4	5	5	2	2	4	3	5	3	5	3	4	0	1	2	2	0	2	5	5	5	1	2	2	3	0	1	2	2	3	4	0	0	0	1	4	0	0	1	2	3	0	4	5	
227	4	0	0	0	0	4	2	3	6	5	0	0	1	5	5	2	2	3	4	0	0	0	1	4	0	0	1	2	3	0	4	5	5	3	2	1	5	0	0	4	1	2	2	1	0	0	4	
228	0	5	4	2	1	0	1	3	4	1	3	4	2	4	5	4	5	5	3	2	1	5	0	0	4	1	2	2	1	0	5	0	3	3	0	3	1	2	4	5	1	3	5	2	5	5	5	
229	2	1	4	0	0	0	5	0	0	1	4	0	2	5	0	5	0	3	3	0	3	1	2	4	5	1	3	5	2	5	1	2	0	3	0	4	0	1	2	5	3	4	0	1	4	0	0	
230	0	1	4	2	0	0	1	0	0	0	5	4	1	2	3	1	2	0	3	0	4	0	1	2	5	3	4	0	1	4	4	0	0	0	1	2	3	0	1	3	1	4	2	1	0	2	3	
231	2	1	0	2	1	4	5	2	3	1	4	0	2	3	4	4	0	0	0	1	2	3	0	1	3	1	4	2	1	0	2	3	1	4	2	5	2	5	5	1	0	4	3	0	2	1	0	
232	1	2	3	1	4	2	5	2	5	5	1	0	4	5	3	2	3	1	4	2	5	2	5	5	1	0	4	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
233	1	4	5	5	0	3	2	4	3	5	0	1	5	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	5	5	4	5	5	2	2	4	3	5	3	5	3	4	5	4	
234	2	1	4	2	1	5	2	1	0	3	2	1	4	5	2	4	5	5	4	5	5	2	2	4	3	5	3	5	3	4	4	0	0	0	0	4	2	3	6	5	0	0	1	5	5	2	0	
235	3	5	1	2	3	5	4	1	0	3	1	0	1	2	3	4	0	0	0	0	4	2	3	6	5	0	0	1	5	5	0	5	4	2	1	0	1	3	4	1	3	4	2	4	5	3	5	
236	2	5	4	3	1	2	0	0	0	0	1	4	0	0	0	0	5	4	2	1	0	1	3	4	1	3	4	2	4	5	2	1	4	0	0	0	5	0	0	1	4	0	2	5	0	5	0	
237	1	4	5	0	1	2	3	4	5	2	1	0	2	3	0	2	1	4	0	0	0	5	0	0	1	4	0	2	5	0	0	1	4	2	0	0	1	0	0	0	5	4	1	2	3	0	0	
238	2	4	1	3	4	5	0	0	5	0	5	4	5	0	0	0	1	4	2	0	0	1	0	0	0	5	4	1	2	3	2	1	0	2	1	4	5	2	3	1	4	0	2	3	4	2	5	
239	1	2	1	2	0	0	3	2	1	4	3	2	3	2	4	2	1	0	2	1	4	5	2	3	1	4	0	2	3	4	1	2	3	1	4	2	5	2	5	5	1	0	4	5	3	0	5	
240	3	5	5	1	3	1	5	5	3	2	1	5	0	0	4	1	2	3	1	4	2	5	2	5	5	1	0	4	5	3	1	4	5	5	0	3	2	4	3	5	0	1	5	4	2	0	0	
241	2	1	4	0	0	0	5	0	0	1	4	0	2	5	0	1	4	5	5	0	3	2	4	3	5	0	1	5	4	2	2	1	4	2	1	5	2	1	0	3	2	1	4	5	2	4	0	
242	1	0	0	0	0	3	1	4	1	3	2	1	2	3	0	0	1	2	5	4	0	0	2	0	5	5	0	2	1	4	3	5	1	2	3	5	4	1	0	3	1	0	1	2	3	1	2	
243	0	1	2	5	4	0	0	2	0	5	5	0	2	1	4	1	2	3	2	5	4	1	2	3	0	0	0	0	1	2	2	5	4	3	1	2	0	0	0	0	1	4	0	0	0	4	5	
244	1	2	3	2	5	4	1	2	3	0	0	0	0	1	2	0	1	2	2	0	2	5	5	5	1	2	2	3	0	1	1	4	5	0	1	2	3	4	5	2	1	0	2	3	0	0	0	
245	0	1	2	2	0	2	5	5	5	1	2	2	3	0	1	2	2	3	4	0	0	0	1	4	0	0	1	2	3	0	2	4	1	3	4	5	0	0	5	0	5	4	5	0	0	1	2	
246	2	2	3	4	0	0	0	1	4	0	0	1	2	3	0	4	5	5	3	2	1	5	0	0	4	1	2	2	1	0	1	2	1	2	0	0	3	2	1	4	3	2	3	2	4	1	4	
247	4	5	5	3	2	1	5	0	0	4	1	2	2	1	0	5	0	3	3	0	3	1	2	4	5	1	3	5	2	0	3	5	5	1	3	1	5	5	3	2	1	5	0	0	4	4	1	
248	5	0	3	3	0	3	1	2	4	5	1	3	5	2	5	1	2	0	3	0	4	0	1	2	5	3	4	0	1	2	4	0	4	4	2	0	0	3	3	0	3	1	2	4	5	1	5	
249	1	2	0	3	0	4	0	1	2	5	3	4	0	1	4	1	2	3	4	0	1	0	1	0	0	0	0	1	2	3	5	2	4	5	4	1	2	0	3	0	4	0	1	2	5	5	2	
250	4	0	0	0	1	2	3	0	1	3	1	4	2	1	0	4	5	2	0	1	3	0	1	1	1	4	5	0	1	4	4	1	1	3	1	0	0	0	0	1	2	3	0	1	3	2	2	

ANEXO 4

PLAN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

N°	ACTIVIDAD	DIA	RESPONSABLE
1	Coordinación con la Dirección de la institución educativa para el permiso respectivo	1	Investigadora Director de la I. E
2	Presentación del documento para el permiso de evaluación	2	Investigadora Sub - director de la I. E
3	Coordinación con los docentes de aula para fecha y horario de aplicación	3-4	Investigadora Docentes de la I. E
4	Contacto con los estudiantes para el proceso de aplicación	5-6-7-8	Investigadora Estudiantes de la I. E
5	Evaluación a estudiantes que no estuvieron presentes.	9-10	Investigadora Estudiantes de la I. E

ANEXO 5

MUESTRA DE LA EVALUACIÓN A LOS ALUMNOS

Instrumento de evaluación

Inventario sistémico para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)

Nombre de la Institución: I.E. Mx. Felipe Santiago Estenos

Grado: 5^{to} **Sección:** E **Edad:** 16

Sexo: (M) ☒ (F) ☐

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?
 Si (☒) No (☐)

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "sí", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

3. **Dimensión estresores**
Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

¿Con qué frecuencia te estresas?

N°	ESTRESORES	N	CN	RV	AV	CS	S
1	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.				X		
2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.			X			
3	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.			X			
4	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, organizadores, búsquedas en Internet, etc.					X	
5	El nivel de exigencia de mis profesores/as.				X		
6	El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)				X		
7	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.			X			
8	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).				X		
9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.			X			
10	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						X
11	Exposición de un tema ante la clase.						X
12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.					X	
13	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).				X		
14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.		X				
15	No entender los temas que se abordan en la clase					X	

Instrumento de evaluación

Inventario sistémico para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)

Nombre de la Institución: I.E. Mx. Felipe Santiago Estenos

Grado: 5 Sección: "E" Edad: 16

Sexo: (M) ☒ (F)

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?
Si (☒) No (☐)

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "sí", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

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

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

¿Con qué frecuencia te estresas?

Nº	ESTRESORES	N	CN	RV	AV	CS	S
1	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						☒
2	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						☒
3	La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.				☒		
4	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						☒
5	El nivel de exigencia de mis profesores/as.				☒		
6	El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						☒
7	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.			☒			
8	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).					☒	
9	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						☒
10	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.					☒	
11	Exposición de un tema ante la clase.						☒
12	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.			☒			
13	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).		☒				
14	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.		☒				
15	No entender los temas que se abordan en la clase					☒	

ANEXO 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto. "Estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chacabayo – Lima 2024"

Investigadora Principal: Bach.

Objetivo. Determinar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chacabayo – Lima, 2024.

Participación. Estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chacabayo – Lima,

Procedimientos. Se evaluará el Inventario de Estrés Académico SISCO SV, para conocer el nivel de estrés que presentan.

Riesgos. No habrá ningún riesgo para el alumno, en caso de no aceptar la invitación. No tendrá que hacer gasto alguno durante el estudio.

Beneficios. El beneficio que obtendrá por participar en el estudio, es el de conocer información oportuna y actualizada sobre los resultados de la investigación.

Alternativas. Tu participación es voluntaria, puedes escoger no participar o puedes abandonar el estudio en cualquier momento. El retirarte no te representará ninguna afectación.

Compensación. No recibirás pago alguno por tu participación. En el transcurso del estudio podrás solicitar información sobre los resultados de la investigación.

Confidencialidad de la información. La información recabada se mantendrá confidencial en los archivos de la universidad de procedencia. No se publicarán nombres de ningún tipo. Así que se puede garantizar confidencialidad absoluta.

Consentimiento / Participación voluntaria

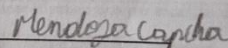
Acepto participar en el estudio: Me han leído la información proporcionada y he tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento si así lo decido sin que me afecte de ninguna manera.

Nombres y firmas del participante o responsable legal

Firma del participante:

 Yachina Mendoza

Firma de la investigadora:

 Mendoza Capcha

Lima, a los _____ días del mes de junio del 2024

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto. "Estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima 2024"

Investigadora Principal: Bach.

Objetivo. Determinar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima, 2024.

Participación. Estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chaclacayo – Lima,

Procedimientos. Se evaluará el Inventario de Estrés Académico SISCO SV, para conocer el nivel de estrés que presentan.

Riesgos. No habrá ningún riesgo para el alumno, en caso de no aceptar la invitación. No tendrá que hacer gasto alguno durante el estudio.

Beneficios. El beneficio que obtendrá por participar en el estudio, es el de conocer información oportuna y actualizada sobre los resultados de la investigación.

Alternativas. Tu participación es voluntaria, puedes escoger no participar o puedes abandonar el estudio en cualquier momento. El retirarte no te representará ninguna afectación.

Compensación. No recibirás pago alguno por tu participación. En el transcurso del estudio podrás solicitar información sobre los resultados de la investigación.

Confidencialidad de la información. La información recabada se mantendrá confidencial en los archivos de la universidad de procedencia. No se publicarán nombres de ningún tipo. Así que se puede garantizar confidencialidad absoluta.

Consentimiento / Participación voluntaria

Acepto participar en el estudio: Me han leído la información proporcionada y he tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento si así lo decido sin que me afecte de ninguna manera.

Nombres y firmas del participante o responsable legal

Luciana Nara Altamirano Herrera

Firma del participante: Luciana Altamirano

Firma de la investigadora: _____

Lima, a los 18 días del mes de 6 del 2024

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto. "Estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chacabayo – Lima 2024"

Investigadora Principal: Bach.

Objetivo. Determinar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chacabayo – Lima, 2024.

Participación. Estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chacabayo – Lima,

Procedimientos. Se evaluará el Inventario de Estrés Académico SISCO SV, para conocer el nivel de estrés que presentan.

Riesgos. No habrá ningún riesgo para el alumno, en caso de no aceptar la invitación. No tendrá que hacer gasto alguno durante el estudio.

Beneficios. El beneficio que obtendrá por participar en el estudio, es el de conocer información oportuna y actualizada sobre los resultados de la investigación.

Alternativas. Tu participación es voluntaria, puedes escoger no participar o puedes abandonar el estudio en cualquier momento. El retirarte no te representará ninguna afectación.

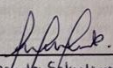
Compensación. No recibirás pago alguno por tu participación. En el transcurso del estudio podrás solicitar información sobre los resultados de la investigación.

Confidencialidad de la información. La información recabada se mantendrá confidencial en los archivos de la universidad de procedencia. No se publicarán nombres de ningún tipo. Así que se puede garantizar confidencialidad absoluta.

Consentimiento / Participación voluntaria

Acepto participar en el estudio: Me han leído la información proporcionada y he tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento si así lo decido sin que me afecte de ninguna manera.

Nombres y firmas del participante o responsable legal

Firma del participante: 
Fernanda Salcedo Jesus

Firma de la investigadora: _____

Lima, a los 18 días del mes de Junio del 2024

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto. "Estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chacabayo – Lima 2024"

Investigadora Principal: Bach.

Objetivo. Determinar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chacabayo – Lima, 2024.

Participación. Estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Felipe Santiago Estenos de Chacabayo – Lima,

Procedimientos. Se evaluará el Inventario de Estrés Académico SISCO SV, para conocer el nivel de estrés que presentan.

Riesgos. No habrá ningún riesgo para el alumno, en caso de no aceptar la invitación. No tendrá que hacer gasto alguno durante el estudio.

Beneficios. El beneficio que obtendrá por participar en el estudio, es el de conocer información oportuna y actualizada sobre los resultados de la investigación.

Alternativas. Tu participación es voluntaria, puedes escoger no participar o puedes abandonar el estudio en cualquier momento. El retirarte no te representará ninguna afectación.

Compensación. No recibirás pago alguno por tu participación. En el transcurso del estudio podrás solicitar información sobre los resultados de la investigación.

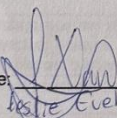
Confidencialidad de la información. La información recabada se mantendrá confidencial en los archivos de la universidad de procedencia. No se publicarán nombres de ningún tipo. Así que se puede garantizar confidencialidad absoluta.

Consentimiento / Participación voluntaria

Acepto participar en el estudio: Me han leído la información proporcionada y he tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento si así lo decido sin que me afecte de ninguna manera.

Nombres y firmas del participante o responsable legal

Firma del participante:


Esthe Evelyn Páez Pimentanca

Firma de la investigadora: _____

Lima, a los 18 días del mes de Junio del 2024

ANEXO 7

CONSTANCIAS DE VALIDACIÓN



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: MG. CECILIA ALEJANDRINA MANRIQUE ALCOCER

PROFESIÓN: PSICÓLOGA N° DE COLEGIATURA: 9831

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CARGO QUE DESEMPEÑA: DOCENTE

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario Sisco SV - 21

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 (☒) Aplicable después de corregir (☐) No aplicable (☐)

Lugar y fecha: Huánuco, 08 de agosto del 2024

Mg. Cecilia Alejandrina Manrique Alcocer
 Psicóloga
 Cps. 9831

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR
DNI: 10047107

Br. Yovana Nuñez Zambrano



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: MG. LUIS ALBERTO PANEZ PALACIOS

PROFESIÓN: __PSICÓLOGO__ N° DE COLEGIATURA: _9555__

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: __UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO__

CARGO QUE DESEMPEÑA: __DOCENTE__

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: **Inventario Sisco SV - 21**

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, 08 de agosto del 2024


LUIS ALBERTO PANEZ PALACIOS
PSICOLOGO
C.P.P. 9555

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR
DNI: 21278651

Br. Yovana Nuñez Zambrano



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: PSIC. JOSÉ LUIS MALPARTIDA REPETTO

PROFESIÓN: PSICÓLOGO (A) N° DE COLEGIATURA: 4919

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CARGO QUE DESEMPEÑA: DOCENTE

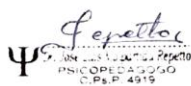
NOMBRE DEL INSTRUMENTO: **Inventario Sisco SV - 21**

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 (☒) Aplicable después de corregir (☐) No aplicable (☐)

Lugar y fecha: Huánuco, 02 de Agosto de 2024


PSICÓLOGO (A)
C.P.S. 4919

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR
DNI: 22486072

Br. Yovana Nuñez Zambrano

ANEXO 8

AUTORIZACIÓN



“Año del bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

PROVEÍDO N° 0236-2024/DIR/I.E.P. “F.S.E.”

Visto,

El expediente N° 1558 con siete folios (07) de fecha 10 JUNIO .2024, sobre “solicito Autorización para realizar una evaluación sobre estrés académico por motivo de ejecución de proyecto de investigación (Tesis)” presentado por la señorita; Yovana Nuñez Zambrano; por mesa de partes de la Institución.

En atención a su solicitud presentada, se le comunica, que su pedido se ha declarado **PROCEDENTE**. Se le brindara 10 minutos por sección, en las horas de tutoría solo en el turno mañana.

Chaclacayo, 11 de Junio de 2024.

MARIA DEL P. SERRANO Y.
DIRECTORA
LA FELIPE SANTIAGO ESTIGARRIBIA

ANEXO 9

PANEL FOTOGRÁFICO





