



U N I V E R S I D A D
AUTÓNOMA
D E I C A

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGIA

TESIS

**“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA I.E.
PÚBLICA, CUSCO – 2021”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

Presentado por:

Nayde Roxana Quispe Huamani

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Docente asesor:

Dra. Evelyn Alina Anicama Navarrete
Código ORCID N° 0000-0003-1164-2079

Chincha, 2022

DRA. EVELYN ALINA ANICAMA NAVARRETE

Miembros del jurado

- Dr. Edmundo González Zavala
- Dr. Elio Huamán Flores
- Mg. Susana Atuncar Deza

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, guía de mis acciones y experiencias de vida, a su fortaleza inspiradora que acoge mis días y me brinda sus bendiciones.

A mi hijo, quien ha sido mi más grande apoyo y fuerza motivadora para seguir en la lucha por alcanzar mis metas.

A mi madre, esposo y hermanas por brindarme su apoyo incondicional en los momentos más difíciles, a todos ellos con todo cariño este trabajo.

Nayde Roxana Quispe Huamani.

AGRADECIMIENTO

Mi gratitud a la Universidad Autónoma de Ica por brindarme la oportunidad de concluir con una de mis metas más preciadas, por haberme brindado las herramientas necesarias en el proceso y desarrollo de esta investigación.

A la Dra. Evelyn Alina Anicama Navarrete, por su paciencia y dedicación en asesorar y brindarme su apoyo para la culminación de este trabajo.

A los estudiantes y padres de familia de la Institución Educativa “Luis Navarrete Lechuga” por haberme brindado todas las facilidades en la aplicación del instrumento y recojo de información para el presente trabajo.

Nayde Roxana Quispe Huamani.

RESUMEN

Objetivo: El presente estudio tuvo como objetivo principal determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública, Cusco 2021.

Metodológicamente, el presente estudio está ubicado dentro del enfoque cuantitativo, de tipo no experimental y cuenta con un diseño descriptivo simple. En la técnica de recolección de datos se utilizó la encuesta y el instrumento aplicado fue el cuestionario de estrés académico SISCO.

Participantes: La muestra estuvo conformada por 96 estudiantes del nivel secundario de una institución pública, Cusco 2021.

Resultados: En cuanto a la variable estrés académico lo que se evidenció en esta investigación fue que el 59% (57) de los estudiantes presenta un nivel moderado, 21% (20) presentan un nivel alto de estrés académico, así mismo 20% (19) de los estudiantes evidencia un nivel bajo. En cuanto se refiere a la dimensión estresores se registró un nivel alto, lo cual estuvo evidenciado con 48% (46) de los estudiantes que se ubicaron en este nivel, con respecto a la dimensión síntomas los estudiantes registraron un nivel moderado con un 40% (38) de la muestra y por último la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés un 53% (51) de los estudiantes evidencia un nivel moderado.

Conclusiones: Con la presente investigación se ha logrado establecer que existe un nivel moderado de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución educativa pública, Cusco 2021” en vista que los resultados muestran que el 80% de los estudiantes que fueron parte de la muestra presentan un nivel de estrés académico entre moderado y alto.

Palabras Claves: Estrés académico, estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

Objective: The present study had as main objective to determine the level of academic stress in secondary education students of a public educational institution, Cusco 2021

Methodologically, this study is located within the quantitative approach, of a non-experimental type and has a simple descriptive design. In the data collection technique, the survey was used and the instrument applied was the SISCO academic stress questionnaire.

Participants: The sample consisted of 96 high school students from a public institution, Cusco 2021

Results: Regarding the academic stress variable, what was evidenced in this research was that 59% (57) of the students present a moderate level, 21% (20) present a high level of academic stress, likewise 20% (19) of the students show a low level. Regarding the stressors dimension, a high level was registered, which was evidenced by 48% (46) of the students who were located at this level, with respect to the symptoms dimension, the students registered a moderate level with 40% (38) of the sample and finally the dimension of coping strategies to stress, 53% (51) of the students show a moderate level.

Conclusions: With this research it has been established that there is a moderate level of academic stress in high school students of the Public Educational Institution, Cusco 2021 " in view that the results show that 80% of the students who were part of the sample presents a level of academic stress between moderate and high.

Keywords: Academic stress, stressors, symptoms, coping strategies.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Caratula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Resumen	iv
Abstract	v
Índice general / índice de figuras y de cuadros	vi
I. INTRODUCCIÓN	11
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
2.1 Descripción del Problema	12
2.2. Pregunta de investigación general	16
2.3 Preguntas de investigación específicas	16
2.4 Justificación e Importancia	17
2.5 Objetivo general	19
2.6 Objetivos específicos	19
2.7 Alcances y limitaciones	20
III. MARCO TEÓRICO	21
3.1 Antecedentes	21
3.2 Bases Teóricas	27
3.3 Marco conceptual	33
IV. METODOLOGÍA	35
4.1 Tipo y Nivel de la investigación	35
4.2 Diseño de la investigación	35
4.3 Población – Muestra	36
4.4 Hipótesis general y específicas	38
4.5 Identificación de las variables	38
4.6 Operacionalización de las variables	40
4.7 Recolección de datos	43
V. RESULTADOS	45
5.1 Presentación de Resultados	45
5.2 Interpretación de los Resultados	51
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	53
6.1 Análisis descriptivo de los resultados	53

6.2 Comparación de resultados con marco teórico	53
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59
ANEXOS	65
Anexo 1: Matriz de consistencia	66
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	68
Anexo 3: Base de datos	70
Anexo 4: Carta de aceptación	73
Anexo 5: Constancia de aplicación	74
Anexo 6: Evidencias fotográficas	75
Anexo 7: Informe turnitin al 28% de similitud	82

INDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1: Variable de caracterización: Edad	45
Figura 2: Variable de caracterización: Sexo	46
Figura 3: Resultados de la dimensión estresores del estrés académico	47
Figura 4: Resultados de la dimensión síntomas del estrés académico	48
Figura 5: Resultados de la dimensión afrontamiento al estrés del estrés académico	49
Figura 6: Resultado de la variable estrés académico	50

INDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Población de estudio	36
Tabla 2: Muestra de estudio	38
Tabla 3: Baremo de la variable	43
Tabla 4: Variable de caracterización: edad	45
Tabla 5: Variable de caracterización: sexo	45
Tabla 6: Resultados de la dimensión estresores del estrés académico	46
Tabla 7: Resultados de la dimensión síntomas del estrés académico	47
Tabla 8: Resultados de la dimensión afrontamiento al estrés del estrés académico	48
Tabla 9: Resultados de la variable estrés académico	49

I. INTRODUCCIÓN

La presencia de estrés académico en los estudiantes, es un aspecto que cobra mucha importancia y es de interés no solo educativo, sino también social, en vista de que sus implicancias de afectación del bienestar emocional son y se han agudizado de un modo bastante preocupante sobre todo en estos últimos años, razón por la cual, es necesario tratar el tema desde distintos enfoques teóricos tomando en cuenta los síntomas más frecuentes, los factores que la desencadenan y las estrategias más acordes para hacer frente a estos eventos y episodios, buscando en todo momento con esta investigación, proporcionar información que coadyuve a establecer estudios para ir conociendo el tema en sus distintas dimensiones y magnitudes, todo ello, con el fin de proporcionar mayores aportes en beneficio de los estudiantes sujetos de la muestra de estudio. En cada acápite se orientó al desarrollo de un aspecto del estrés académico.

El objetivo principal de esta investigación fue determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de educación secundaria en una institución educativa pública, Cusco 2021.

El presente estudio se desarrolló bajo el esquema dispuesto por la universidad Autónoma de Ica.

La autora.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

El estrés académico es un estado emocional de cansancio extremo producido por las innumerables y variadas exigencias académicas que se les asignan a los estudiantes en las instituciones educativas. Estas reacciones no solo son a nivel emocional sino también a nivel físico, convirtiéndose en un problema que requiere una atención urgente.

Actualmente este problema se ha visto agudizado por el contexto de la pandemia, en vista de que las tecnologías y otras formas de interacción han pasado a ser parte de una práctica habitual y permanente, ante lo cual la mayoría de los estudiantes no estaban preparados, generando en ellos desesperación y angustia por sentirse atiborrados con la demanda del cumplimiento de tantas actividades que en definitiva los lleva a un estado de desesperación.

A nivel internacional, la Asociación Americana de Psicología (2016) señala que el estrés configura como una gran repercusión en el estado emocional de la persona, impactando en buena parte de la población y que al mismo tiempo ocasiona diversos problemas de salud, afectando relaciones las interpersonales, provocando a su vez muchas dificultades o desajustes en nuestros desempeños. Estos informes nos brindan también datos como que la tercera parte de la población en Estados Unidos sufre estrés, o que la mitad de sus habitantes refiere que su nivel de estrés se ha incrementado, de esta manera nos muestran que el estrés es un problema en pleno apogeo que requiere de una atención para ser tratada.

Según la Organización Mundial de la Salud (2020), señala que a nivel del mundo se supera los 300 millones de personas que sufren depresión, constituyéndose de esta manera la causa principal de

discapacidad, refiere además que más de 260 millones de personas evidencian trastornos de ansiedad. Del mismo modo la OMS, mencionó a inicios de año del 2020 que cada año en el mundo se quitan la vida alrededor de 800 000 personas, estableciéndose la depresión como consecuencia del estrés como la segunda causa de mortalidad en las personas que fluctúan entre las edades de 15 y 29 años.

En el contexto nacional, el estrés se convirtió en el fiel compañero de los miles de estudiantes que tuvieron que aislarse por pandemia, con respecto al tema Horacio Vargas, psiquiatra de niños y adolescentes afirma que la pandemia impacto de diferentes formas en los estudiantes, siendo el estrés el más frecuente, asimismo estimo que alrededor del 40% de niños y adolescentes peruanos presentan algún problema de salud mental por el aislamiento (Gestión, 2021).

Según Martínez (2020), en estos tiempos es muy habitual escuchar sobre el estrés, en vista de que bastantes personas manifiestan sentir estrés en una u otra situación problemática, no obstante, actualmente la realidad en la que nos encontramos nos muestra claramente las diversas dificultades en los programas y enfoques educativos aplicados a la educación virtual, sumado a ello las alteraciones en su dinámica social, han provocado una inestabilidad psicológica, desgaste emocional y físico, se dice que esta generación de estudiantes tiene la facultad de adaptarse con facilidad a los nuevos cambios tecnológicos, si bien es cierto los jóvenes de ahora son una generación que cuentan con una capacidad innata de adaptarse a los cambios y con facilidad del manejo de la tecnologías, no están exentos a la aplicabilidad de una lógica común, es decir, de sufrir una reacción de estrés frente a un gran cambio en su condición de vida y en sus actividades de cotidianidad. Definitivamente la educación virtual limita muchos aspectos del desarrollo socioemocional.

MINSA (2018) indicó que un promedio del 30% de los estudiantes universitarios en Perú sufre efectos en su bienestar mental a causa de las demandas académicas estudiantiles.

Según ENDES (2018) señala que en la población mayor de 12 años, los trastornos más frecuentes son los depresivos por causa del estrés, con una persistencia anual, se estima un promedio nacional de 7,6%. En niños y niñas, los estudios epidemiológicos en Lima y Callao muestran que el 20,3%, 18,7% y 14,7% presenta algún problema de salud mental en los grupos de edad de 1,6 a 6 años, de 6 a 10 años y de 11 a 14 años, respectivamente. También, se señala que en un promedio del 11% está en riesgo de ser potenciales víctimas de este mal.

La agencia de Perunet (2019) menciona que una de las razones principales por las cuales se originan los problemas psicológicos de estrés son la presión que los docentes ejercen sobre los estudiantes, la sobrecarga académica de las distintas asignaturas, los hacen desvelarse haciendo sus tareas, estudiando o simplemente porque no concilian el sueño desencadenando de este modo episodios de ansiedad y depresión que muchas veces es acompañado del consumo de alcohol o adicción a los videojuegos.

De este modo se entiende que una buena parte de los estudiantes en nuestro país sufre de estrés académico debido a causas en común.

A nivel local Chalco (2019) refiere que se han realizado algunos estudios del estrés académico demostrando que en la región del Cusco se evidencia que un 62.7% de los estudiantes de las universidades locales lo han padecido. Estos datos nos sugieren apreciar que efectivamente existe estrés académico en los estudiantes de nuestra localidad.

Un estudio de Condori y Cahuascanco (2018) realizado a estudiantes de secundaria de la provincia de Canas, departamento de Cusco reveló que el 73 por ciento del alumnado, que realizaba sus actividades con total normalidad, presentaba un nivel medio de estrés académico. Demostrando así que este problema de salud mental está presente en los alumnos desde mucho antes de la pandemia, y que este último suceso solo extendió el problema

Por otro lado, los estudiantes también se ven expuestos a circunstancias externas de presión, pues se tienen que posicionar frente a una pantalla para recibir lecciones, se encuentran por largos periodos de tiempo sentados tal vez sin un escritorio y una silla adecuada, la conexión a internet puede causar que pierdan lecciones necesarias.

Todas estas situaciones pueden conllevar a que los estudiantes se desvelen haciendo sus tareas, estudiando o simplemente porque no concilian el sueño desencadenando de este modo episodios de ansiedad y depresión que muchas veces es acompañado del aumento o disminución del consumo de alimentos o adicción a los videojuegos, adicionalmente, en un futuro pueden tener problemas físicos por la mala posición, pérdida de visión por la constante exposición a luces azules o que presenten dolores de cabeza, agotamiento, mal humor, incumplimiento de trabajos, desidia, incluso deserción y abandono.

Estas circunstancias no permitirán que el estudiante se desempeñe adecuadamente durante su etapa escolar; por tanto, su rendimiento podría decaer conllevando a que el estudiante repita de año o renuncie a sus estudios universitarios, pues durante la secundaria el alumno tiene que prepararse para su ingreso a una universidad. A raíz de lo mencionado, se desarrollará la presente investigación a fin de buscar las causas y el nivel de estrés presente en estudiantes de secundaria que atraviesan las circunstancias de la pandemia.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de una I.E. pública, Cusco- 2021?

2.3. Preguntas de investigación específicas

P.E.1:

¿Cuál es el nivel de estresores en estudiantes de secundaria de una I.E. pública, Cusco- 2021?

P.E.2:

¿Cuál es el nivel de síntomas de estrés presentes en estudiantes de secundaria de una I.E. pública, Cusco - 2021?

P.E.3:

¿Cuál es nivel de estrategias de afrontamiento de estrés de los estudiantes de secundaria de una I.E. pública, Cusco - 2021?

2.4. Justificación e Importancia

2.4.1. Justificación

El presente trabajo de investigación se justifica en las razones que a continuación se detallan:

Justificación Teórica

La presente investigación se lleva a cabo para alcanzar información adecuada, analizando y sistematizando resultados y conocimientos que coadyuven de manera directa en las Instituciones educativas secundarias e inclusive en instituciones de nivel superior, en vista de que a partir de la investigación se recopilará información valiosa de cuál es la situación real del estudiante y los niveles de estrés, síntomas y estrategias de afrontamiento a los cuales es sometido por las múltiples actividades encomendadas por la misma institución educativa como parte de la naturaleza propia de sus actividades; con ello se incrementará la información teórica de distintas fuentes de información tanto virtuales como físicas, tomando y planteando variados enfoques psicológicos.

Justificación Práctica

El presente estudio tuvo como beneficiarios directos a los estudiantes de una Institución educativa secundaria en Cusco, estudiantes que atraviesan la etapa de la adolescencia, de acuerdo a las características, se brindó un mejor enfoque y perspectiva de la problemática del estrés académico a los profesionales del sector educación en este caso los docentes, a través de los resultados que se obtendrán se logrará poner en marcha estrategias de afrontamiento pertinentes que permitan superar y disminuir las dificultades que se pudieran evidenciar, puesta que al contar con los conocimientos acerca del estrés académico y la forma de cómo afecta el normal desempeño del estudiante en las distintas áreas de estudio y la interacción con su entorno social, con ello se busca indefectiblemente una solución a la problemática existente y el bienestar psicológico del estudiante.

Justificación Metodológica

El estudio seguirá un proceso metodológico con un enfoque cuantitativo, de tipo básica, de nivel descriptivo con un diseño descriptivo simple y empleará el instrumento del inventario SISCO del estrés académico de Barraza, validado en poblaciones similares, el cual permitirá calcular el nivel de estrés en los estudiantes de secundaria. Es así, que toda información recabada en el presente estudio, podrá ser empleada en futuras investigaciones como fuente de conocimiento.

2.4.2. Importancia

El desarrollo del presente estudio, frente al contexto actual será de vital importancia, pues dará a conocer las circunstancias o situaciones que son parte de las experiencias académicas de los estudiantes de secundaria, que durante el proceso del desarrollo del año lectivo o escolar han atravesado por una serie de dificultades ocasionadas principalmente por el estrés académico generado a su vez por las actividades propias del entorno educativo sumándose a ello, pasar de una educación netamente tradicional y presencial a una totalmente virtual y en aislamiento, que no solo afecta sus relaciones interpersonales sino también su salud mental y por ende su desempeño académico. Es así, que el estudio dará a conocer las causas y factores que los estudiantes consideran como estresantes y en qué medida estos afectan al normal desempeño de sus actividades académicas y la relación con su medio.

2.5. Objetivo general

Describir el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de una I.E. pública Cusco -2021.

2.6. Objetivos específicos

O.E.1:

Describir el nivel de estresores de los estudiantes de secundaria de una I.E. pública, Cusco 2021.

O.E.2:

Describir el nivel de los síntomas de estrés presentes en estudiantes de secundaria de una I.E. pública, Cusco -2021.

O.E.3:

Describir el nivel de las estrategias de afrontamiento de estrés de los estudiantes de secundaria de una I.E. pública, Cusco -2021.

2.7. Alcances y limitaciones

2.7.1. Alcances

Los alcances de la presente investigación se detallan a continuación:

Para la presente investigación se tuvo como muestra a 96 estudiantes de primero a quinto grado de educación secundaria de la Institución pública Educativa Luis Navarrete Lechuga, en Cusco, del periodo lectivo 2021, quienes participaron activamente en su totalidad, de acuerdo a lo programado inicialmente en el proyecto.

2.7.2. Limitaciones

En cuanto a las limitaciones se mencionan las siguientes:

La situación contextual experimentada por la pandemia representó una dificultad en cuanto a las coordinaciones con la dirección, docentes y estudiantes para la aplicación de la prueba en la institución educativa, en vista de que se debió ajustar y cumplir todos los protocolos, días y horarios establecidos por la institución.

Del mismo modo, para obtener el consentimiento informado de los padres de familia se tuvo que realizar muchas coordinaciones con el equipo directivo de la institución y se llevó a cabo en distintas fechas de acuerdo a la disponibilidad de los padres de familia brindándoles una previa explicación del objetivo de la aplicación de la encuesta a sus menores hijos.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Revisando las fuentes físicas y virtuales se pudo identificar investigaciones que están relacionados de manera directa e indirecta con la variable estrés académico, siendo de valiosa importancia los siguientes aportes:

Internacionales

Peinado (2018) realizó el estudio titulado ***El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional De Educación Diversificada, San Pedro Sacatepéquez***, Universidad de San Carlos de Guatemala para optar al título profesional de Licenciado en Educación; el estudio fue de tipo descriptivo, método inductivo con una muestra de 69 estudiantes de cuarto y quinto de bachillerato de edades comprendidas entre 17-18 años, la técnica fue la encuesta y se aplicó el inventario SISCO del estrés académico como instrumento; entre los resultados se puede destacar que el 42% de los estudiantes manifiesta que la sobrecarga de tareas los estresa notablemente casi siempre, las conclusiones indican que el estrés académico ocasiona que las habilidades cognitivas se encuentren afectadas y no funcionen en su totalidad ocasionando un aprendizaje deficiente en los estudiantes, razón por la cual no son capaces de prestar atención y de almacenar los aprendizajes en la memoria, lo que provoca que evidencien síntomas psicológicos en vista de que, si no duermen bien se desarrolla mayor inquietud, irritabilidad y sentimientos de agresividad en los estudiantes se puede mencionar además que hay mayor presencia de tristeza, angustia, desesperación, conllevando así a no prestar atención y no consolidar la información obtenida y por ende a la no concretización de almacenamiento en la memoria de corto plazo. Dentro de los estresores con mayor preponderancia se mencionan a la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones de los docentes (exámenes,

trabajos de investigación, monografías, entre otros) y el poco tiempo establecido para ejecutar los trabajos escolares. Asimismo destacan, la personalidad y carácter del docente, el tipo de trabajo que solicitan como los ensayos, artículos de opinión, organizadores de información y finalmente el no comprender los temas que se desarrollan en las sesiones de aprendizaje, todos estos aspectos configuran factores que desencadenan el estrés académico.

Ortíz (2018) **realizo el estudio titulado *Ansiedad y estrés académico en los estudiantes de la PUCE Ambato antes y después de los procesos de evaluación. Estudio comparativo histórico***. Pontificia Universidad Católica del Ecuador para optar al título profesional de Licenciado en Psicología, estudio de tipo cuantitativo, descriptivo y comparativo, enfoque cuantitativo, diseño longitudinal, la muestra fue de 61 estudiantes y se aplicó como técnica la observación científica y la entrevista psicológica, y los instrumentos fueron cuestionario estructurado, ficha Ad Hoc sociodemográfica, Inventario de Ansiedad Rasgo- Estado. Concluyendo así, que la ansiedad es percibida como una frecuente sensación desagradable, que se presenta como signo de alarma ante situaciones donde el estudiante se siente sobre exigido, provocando manifestaciones cognitivas, fisiológicas y motoras. Mientras que por otro lado el estrés académico es concebido como un episodio evidenciado por los estudiantes en algún momento de su vida académica, producto de nuevas tareas, asignaciones y retos.

Nacionales

Linares (2021) realizó el trabajo tesis ***Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en periodo de pandemia, Lima 2020***, Universidad Cesar Vallejo para optar el título profesional de Licenciado en Educación, y de tipo descriptivo cuantitativo el enfoque aplicado a esta investigación fue el cuantitativo, diseño no experimental transeccional y de tipo descriptivo comparativo, la población fue de 359 estudiantes de 5° grado y la muestra

de 60 estudiantes, la técnica de recolección de datos fue la encuesta y el instrumento que aplicaron fue el inventario de estrés académico de SISCO. A partir del trabajo se llegó a la conclusión que no existen diferencias en cuanto a los niveles de estrés académico que pueden experimentar en la institución educativa y ello se ve reflejado en los diversos síntomas y formas de afrontamiento que despliegan frente al estrés académico. Por otro lado, cabe destacar que los estresores académicos actúan de la misma forma e intensidad en las dos muestras de estudio. Del mismo modo los estudiantes experimentan de manera similar las siguientes situaciones: dolor de cabeza, dolor de espalda, cansancio, fatiga crónica, problema gastrointestinales, dificultad para conciliar el sueño o sueño irregular, en su quehacer académico, los estudiantes se comportan de manera similar, es decir, manifiestan las siguientes conductas: tendencia a polemizar o discutir, debatir, presencia de conflictos frecuentes, incremento o disminución en cuanto al consumo de alimentos.

Alfaro y Castro (2020) realizaron el estudio titulado ***Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción, Arequipa – 2020***, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, para optar el título profesional de Licenciado en Educación. El estudio fue de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo, diseño no experimental transversal y nivel aplicado, con una población conformada por 1018 estudiantes y una muestra de 110 estudiantes, a quienes se aplicó el Inventario para el estrés académico (SISCO). Concluyendo que existe 50% de estrés académico en los estudiantes, los estresores académicos más frecuentes son: sobrecarga de tareas (88.2%) y tiempo limitado (86.4%). Los síntomas del estrés académico más recurrentes son fatiga crónica (65.5%), sentimientos de depresión (70%) y desgano para realizar las labores escolares (62.7%). Según el sexo, el estrés se presenta en las mujeres en nivel severo (56.9%) y en los varones en nivel moderado (63.2%).

Gamboa (2020) realizó el trabajo de investigación titulado ***Estrés académico en estudiantes del tercer año de secundaria en la I.E.P***

Señor de Burgos, Puente Piedra 2020, Universidad César Vallejo, para optar título profesional de Licenciada en Enfermería, el presente trabajo tuvo un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo, de corte no experimental y transversal con una muestra conformada por 50 estudiantes del tercer grado de secundaria, trabajando la recolección de datos mediante la técnica de la encuesta, empleando el cuestionario de SISCO como instrumento para la recolección de datos, obteniendo como resultado que un 47% de los estudiantes evidencia un nivel alto de estrés académico, mientras que un 34% representa un nivel medio de estrés académico y un 19% demuestra que padece un nivel bajo de estrés académico, llegando a la conclusión de que en un porcentaje alto de estudiantes de tercer grado de secundaria padece un nivel alto de estrés académico. Del mismo modo figuran estudiantes con un porcentaje alto en estrés académico en las tres dimensiones del instrumento.

Escajadillo (2019) refiere en su trabajo de tesis titulado ***Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de I.E.2095 Hernan Buse de la guerra-Los Olivos 2018*** Universidad Cesar Vallejo, trabajo realizado para optar el título maestría en psicología educativa, el trabajo tuvo como enfoque el tipo cualitativo con un tipo de diseño no experimental de corte transversal, en cuanto a la población estuvo conformada por 235 estudiantes cuyas edades fluctuaban entre los 14 a 16 años de cuarto año de secundaria, trabajando la recolección de datos a través de la técnica de encuesta, empleando como instrumento un cuestionario, obteniendo como resultado que el 57.7% evidencia un estrés académico regular, un 22.1% un nivel de estrés alto, 10.7% refleja un nivel bajo, asimismo un 8% padece un nivel de estrés muy alto y un 0.7% evidencia un nivel muy bajo, llegando a la conclusión de que la variable de estrés académico tiene una correlación positiva y significativa con la variable hábitos de estudio. Del mismo modo se concluye que todas las dimensiones del estrés académico tienen correlación positiva con la variable hábitos de estudio.

Quispe (2019) menciona en su trabajo de tesis titulado ***Nivel de estrés académico de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa independencia nacional de la ciudad de Puno***, Universidad Nacional del altiplano, tesis presentada para optar el grado de licenciada en educación secundaria en la especialidad de lengua, literatura, psicología y filosofía, el trabajo en mención tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, de estrategia no experimental, cuyo diseño es de tipo diagnóstico, la muestra de la población estuvo constituida por 200 estudiantes de los grados de 4° y 5° de la Institución educativa Secundaria Independencia Nacional de la ciudad de Puno, trabajando la técnica de recolección de datos con la técnica del test psicológico y el instrumento del inventario SISCO del estrés académico, obteniendo como resultado que el 72% de los estudiantes evidencian un estrés académico de nivel alto, un 11% registra un nivel bajo, llegando a la conclusión de que la mayoría de estudiantes de la institución educativa objeto de estudio presenta un nivel de estrés académico alto en todas sus dimensiones y de manera permanente afectando su bienestar físico y emocional, conllevando a que su desempeño académico disminuya.

Alejos (2017) refiere en su trabajo de tesis titulado ***Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017***, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, tesis elaborada para optar el Título de Licenciada en Psicología, el presente trabajo tuvo un enfoque cuantitativo, cuyo nivel de investigación fue el descriptivo con un diseño no experimental- transeccional con una muestra de 140 estudiantes de 1°, 2°, 3°, 4°, y 5° de la institución educativa privada del distrito de San Juan de Lurigancho y cuyas edades están entre 12 y 17 años, se trabajó la técnica de recolección de datos mediante la técnica de la encuesta cuyo instrumento fue el cuestionario de SISCO, obteniendo como resultados de la muestra total que el 81.4% obtuvo el nivel de estrés moderado, un 5.7% obtuvo el nivel profundo y un 12.9% con un nivel leve, así mismo muestra como principal estresor a la sobrecarga de tareas con un 64.29% seguido de un 59.82% evaluaciones de los profesores llegando a la conclusión de que existe una presencia

predominante del estrés académico a un nivel moderado evidenciándose las dimensiones de esta variable.

Gonzales (2016) realizó el trabajo de investigación ***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 para optar al Título Profesional de Licenciado en Educación. Estudio de tipo correlacional, enfoque cuantitativo transversal y diseño no experimental. La muestra fue de 49 adolescentes que cursan el 1° y/o 5° grado de educación secundaria durante el año escolar 2015, las técnicas empleadas para recolectar datos fue el Inventarios SISCO del Estrés Académico y la Escala de afrontamiento para adolescentes ACS, los resultados a los que se arribaron fueron que el 8.3% de los estudiantes presentan un nivel de estrés bajo, un 16.17% un nivel medianamente bajo, un 48.9% un nivel de estrés medio, un 18.3% de los estudiantes presenta un nivel medianamente alto y finalmente un 7.8% evidencia un nivel alto. Las conclusiones del estudio indican que el estrés académico se vincula positivamente con el estilo centrado en los demás e improductivo, no se encontró relación entre estrés académico y las estrategias que corresponden al estilo enfocado en resolver el problema, esto debido a causa de las características que presentan los adolescentes como son cambios psicológicos, inestabilidad, inmadurez entre otras características propias de la edad.

Locales o regionales

Campos (2017) en su trabajo de tesis titulado ***Estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, 2017,*** Universidad Autónoma de Ica, tesis presentada para optar el título de Licenciada en Psicología, el presente trabajo tiene un enfoque cuantitativo de tipo no experimental con un corte transversal y en cuanto al tipo de diseño de investigación es descriptivo simple con una muestra de 94 estudiantes que cursan el primer y cuarto ciclo de estudios para lo que se utilizó la técnica de recolección de datos de la encuesta y cuyo instrumento fue un cuestionario, obteniéndose como resultado que en

cuanto al nivel de estrés que presentan los estudiantes es que un 41% presenta nivel promedio de estrés, un nivel bajo evidenciado con un 19%, un nivel muy bajo en un 7% y un 13% que representa el nivel muy alto, llegando a la conclusión de que los estudiantes objeto de estudio en esta investigación evidencian un nivel promedio de estrés resaltando que las evaluaciones y la carga académica son los que generan mayor estrés en los estudiantes.

Aparco (2017) en el estudio de investigación titulado ***Factores que desencadenan el estrés académico en los estudiantes de enfermería del II ciclo de la Universidad Autónoma de Ica, 2017***, Universidad Autónoma de Ica para optar al Título Profesional de Licenciada en Psicología, estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, descriptivo correlacional y de corte transversal con una muestra de 33 estudiantes, el instrumento para recopilar información fue el Inventario SISCO del estrés académico, dentro de los resultados cabe mencionar que los estudiantes en un 24.24% son sujetos de factores muy estresantes, así mismo el 20.20% presentan un nivel bajo de factores estresores y un 55%55 representan un nivel muy bajo de factores estresantes, a partir de ello se concluye que los estudiantes están predispuestos a atravesar cuadros de estrés académico, provocados por algunos factores, los cuales son factores psicológicos, biológicos y socioculturales, las manifestaciones clínicas frecuentes en los estudiantes que se consideraron en la encuesta son dolores de cabeza, mala alimentación, manifiesta problemas para conciliar el sueño, cansancio y fatiga.

3.2. Bases Teóricas

3.2.1. Definición de la variable estrés académico

El estrés académico es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional, intrarrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver

problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Águila, Calcines, Monteagudo, & Nieves, 2015).

Orlandini argumenta que, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula.

El estrés académico se concibe como un proceso sistémico, de carácter adaptivo y esencialmente psicológico, que se representa cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo la valoración del propio profesor o alumno son considerados estresores (Barradas, y otros, 2018)

Menciona que el estrés académico es propio de los países desarrollados y tiene que ver con las normas de convivencia familiar, el modelo de relaciones sociales y profesionales imperante; el sistema de horarios, exigencias, premios y castigos, instaurado en los ambientes intencionadamente creados para educar (Ferro, 2020).

3.2.2. Teorías del estrés

En un modelo fisiológico del estrés, en 1932 Cannon, observó la respuesta de ataque-huida, respuestas automáticas que emiten los organismos en defensa de estímulos amenazantes externos e internos. Como consecuencia, ocurre una elevación en los niveles de adrenalina y noradrenalina en la sangre, junto a un incremento de la tasa cardíaca, la presión sanguínea, el azúcar en sangre, la tasa respiratoria y el movimiento de la sangre desde la piel hacia los músculos (Vidal, 2019).

El síndrome de adaptación general planteada por Hans Selye, considerado el padre en el estudio del estrés, atribuía a los síntomas

presentados por el estrés a un síndrome llamado “síndrome de estar enfermo”, que eran déficit de atención, cansancio, reducción de peso, pérdida del apetito, etc.

El síndrome de Adaptación General descrito por Hans Selye sugiere que en los seres humanos se producen las mismas reacciones fisiológicas ante el estrés, independientemente del estímulo provocador (Ocaña, 1998). El Síndrome de Adaptación General se encuentra definido en tres fases:

Etapa de alarma o movilización

Etapa de resistencia

Etapa de agotamiento

Se habla de los componentes estructurales del modelo sistémico cognitivista que es recogido por Barraza y colaboradores, quienes plantean que los principales componentes estructurales de este modelo, están representados por los estresores, la evaluación cognitiva, las manifestaciones percibidas y el afrontamiento a través de una interacción dinámica entre ellos y el entorno o ambiente. Se concibe también al estudiante como el centro del fenómeno del estrés (Román y Hernández 2011)

Tipos de estrés:

Según Slipak citado por (Iniasta, 2016) menciona:

a) Episódico:

El que se produce de modo puntual, se caracteriza por su corta duración y su naturaleza esporádica. En la mayoría de los casos se trata de una situación limitada en el tiempo, por lo que sus efectos negativos son apenas perceptibles. En ocasiones, los factores estresantes se prolongan en el tiempo, dando lugar al estrés laboral crónico. (Iniasta, 2016)

b) Crónico:

El que se produce como consecuencia de una exposición repetitiva y prolongada a varios factores estresantes. Puede ser una evolución del estrés laboral episódico, en la que el trabajador ha ido reduciendo gradualmente su

resistencia al estrés. Es una situación más complicada y puede ocasionar consecuencias graves a medio y largo plazo. (Iniesta, 2016).

Componentes del estrés

Asimismo (Saborío & Hidalgo, 2015) según dichos componentes se presentan de forma insidiosa o cíclica, repitiéndose a lo largo del tiempo, por lo que una persona puede experimentar los tres componentes varias veces en diferentes épocas de su vida y en el trabajo.

- 1) **Cansancio o agotamiento emocional:** pérdida progresiva de energía, desgaste, fatiga.
- 2) **Despersonalización:** construcción, por parte del sujeto, de una defensa para protegerse de los sentimientos de impotencia, indefinición y frustración.
- 3) **Abandono de la realización personal:** el trabajo pierde el valor que tenía para el sujeto.

Manifestaciones o signos de estrés.-

Según (Saborío & Hidalgo, 2015) existen varios tipos de manifestaciones que podemos considerar como signos de alarma o en ocasiones como parte ya del cuadro clínico en sí como: negación, aislamiento, ansiedad, miedo o temor, depresión (siendo uno de los más frecuentes en este síndrome y uno de los síntomas más peligrosos ya que puede llevar al suicidio), ira, adicciones, cambios de personalidad, culpabilidad y autoinmolación, cargas excesivas de trabajo, se puede presentar como cambios en los hábitos de higiene y arreglo personal, cambios en el patrón de alimentación, con pérdida o ganancia de peso exagerada, pérdida de la memoria y desorganización, dificultad para concentrarse y puede haber trastornos del sueño .

Tratamiento o prevención del estrés.-

- a) Proceso personal de adaptación de las expectativas a la realidad cotidiana.
- b) Equilibrio de áreas vitales: familia, amigos, aficiones, descanso, trabajo

- c) Fomento de una buena atmósfera de equipo: espacios comunes, objetivos comunes.
- d) Limitar la agenda laboral.
- e) Formación continua dentro de la jornada laboral

3.2.2. Dimensiones de la variable estrés académico

Según Barraza Macías et al el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que surge por las demandas del entorno académico y presenta tres componentes: los estresores, las exigencias que superan las posibilidades de respuesta del individuo, los síntomas reacciones provocadas por un desequilibrio sistémico en el individuo y las estrategias de afrontamiento que la persona desarrolla tratando de restaurar el equilibrio (Gil & Fernández, 2021).

Dimensión 1. Estresores

Está caracterizado por el trabajo en equipo, la cantidad y frecuencia de tareas, la cantidad de compromisos que el estudiante tiene que asumir, un espacio impropio de estudio el cual afecta en el desempeño escolar, la falta de tiempo para desarrollar las actividades, disputa con los docentes, la frecuencia de exámenes y la dificultad para entender algunos trabajos (Turpo, 2020).

- Competencias: son aquellas características individuales (motivación, valores, rasgos, etc.) que le permiten a una persona determinada desempeñarse óptimamente en su puesto de trabajo (Endalia, 2019).
- Sobrecargas: la consecuencia de designar funciones adicionales al trabajador de forma excesiva, desproporcionada y constante (Montagud, 2021).
- Personalidad: organización relativamente estable de características estructurales y funcionales, innatas y adquiridas bajo las especiales condiciones de su desarrollo, que conforman el equipo peculiar y definitorio de conducta con que cada individuo afronta las distintas situaciones (Ruiz, 2018)

- Participación: Chiavenato (2020) “es una forma tradicional de desarrollo que brinda la oportunidad de adquirir nuevos conocimientos y de desarrollar habilidades conceptuales y analíticas” (p.417).
- No entender: es un proceso de creación mental por el que, partiendo de ciertos datos aportados por un emisor, el receptor crea una imagen que no puede procesarlo por el receptor (Santurtzieus.com, 2021).

Dimensión 2. Síntomas

Está conformado por tres subgrupos, señales corporales, síntomas psicológicos e indicios de conducta (Turpo, 2020)

- Psicológicas: Son los procesos que permiten a la persona tomar conciencia de sí misma y de su entorno, se encuentran en el origen de cualquier manifestación conductual y hacen posible el ajuste del comportamiento a las condiciones y demandas ambientales (Fernández & Martínez, 2011).
- Comportamentales: es la capacidad de ponerse en contacto con las demás personas, poder integrar e identificar sus propias emociones, motivos y pensamientos, experimentando su gestión consciente de expresarlas de manera efectiva en la forma de comportamientos y actitudes para asegurar una mayor satisfacción y logros en su vida personal y profesional (Sánchez, 2011).
- Habilidades: la habilidad hace referencia a la maña, talento o aptitud que poseen las personas para desarrollar de manera eficaz alguna tarea (Aduara, 2020).

Dimensión 3. Estrategias de afrontamiento

Son esfuerzos del pensamiento y la conducta que permiten sobrellevar las exigencias sean internas o externas que se manifiestan en la persona, estas exigencias pueden ser directas o indirectas (Turpo, 2020).

- Elaboración y ejecución de plan: consiste en un plan de acciones integradas, que se apoyan y complementan entre sí, por lo que requieren de una ejecución conjunta, con un solo plan de operaciones (OAS, 2016)
- Elogios religiosidad: la religión se reduce a unos actos privados sin relación alguna con la vida pública (Francesc, 2018).

- **Búsqueda de información:** es el conjunto de operaciones o tareas que tienen por objeto poner al alcance de un usuario la información que dé respuesta a sus preguntas, mediante la localización y acceso a los recursos de información pertinentes (Biblioteca Universidad de Alcalá, 2021).

3.2.3. Características

La variable del estrés académico está caracterizado por tener tres dimensiones, dimensiones como la de los estresores, la cual a su vez está asociadas a la competencia en el salón, la sobrecarga de tareas o asignaciones, la participación, la responsabilidad entre otros indicadores. Así mismo, la dimensión de síntomas está constituido por el aspecto psicológico, comportamental y las habilidades, por otra parte la dimensión de estrategias de afrontamiento está relacionada con la actitud y los planes que se llevan a cabo para hacer frente a esta situación de inestabilidad o agobio que es como se describe al estrés académico.

3.3. Marco conceptual

Estrés: Estado emocional de cansancio mental y físico extremo ocasionado por la sobrecarga de cualquier tipo de actividades como las escolares; actividades que pueden estar vinculadas con las tareas, evaluaciones, horarios entre otros.

Académico: Relacionado con el ámbito escolar e instituciones educativas de distinto nivel y modalidad. Se refiere a lo relacionado a las actividades específicamente escolares.

Motivación: Fuerza que posee una persona para satisfacer la que necesita o anhela en función a las circunstancias y aspectos que lo rodean, está relacionado también con el impulso que posee el ser humano para alcanzar y una meta propuesta.

Síntomas: Son signos y señales de naturaleza objetiva o subjetiva que se presentan y a su vez ponen en manifiesto la presencia de algo que ocurre o va ocurrir dentro de un elemento o proceso determinado.

Estresores: Son aquellos elementos o situaciones que provocan una inestabilidad alteración dentro de un proceso de normalidad, generalmente estos elementos son de condición externa circundante a la persona.

Afrontamiento: Conjunto de acciones movilizadas por una persona para hacer frente y salir airoso ante una situación adversa o de dificultad circundante a la persona.

Competencias: Es el conjunto de capacidades articuladas que la persona posee y pone en práctica para resolver problemas con un sentido ético y de resolución.

Autonomía: Está relacionada con la autorregulación que cada persona aplica a las actividades que realiza, tiene que ver con hacerse cargo de las responsabilidades asumidas sin necesidad de la exigencia de terceros, parte de uno mismo.

Despersonalización: concebida como episodios de alteración o trastorno a nivel de la conciencia del ser humano, de tal modo que la persona se siente como alguien extraño y distante de él mismo, es decir se convierte en un observador externo de sus propios procesos mentales y su mismo cuerpo.

IV. METODOLOGÍA

En cuanto al enfoque utilizado en la presente investigación se aplicó un enfoque cuantitativo, el cual según Hernández, Fernández y Baptista (2014), tiene como característica principal la recolección de datos e información, a través de la aplicación de instrumentos.

4.1. Tipo y nivel de la investigación.

El presente trabajo de investigación es de tipo básica porque: “solo busca ampliar y profundizar el caudal de conocimientos científicos existentes acerca de la realidad. Su objeto de estudio lo constituyen las teorías científicas, las mismas que las analiza para perfeccionar sus contenidos” (Carrasco, 2019. p. 43). En este sentido, únicamente se recopila información sobre estrés académico y con base en ello se analiza la realidad o contexto de estudio.

El estudio es de nivel descriptivo, al respecto Canahuire, Endara y Morante (2015) indican que los estudios descriptivos “únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente sobre la variable referida”, es así que el estudio se desarrollará para recoger información de las características o propiedades del fenómeno estudiado.

4.2. Diseño de Investigación

El estudio es no experimental de corte transversal, puesto que durante el desarrollo de la investigación no se manipulará la variable, “solo se observarán los fenómenos en su ambiente natural y cómo se comportan” (Hernández y Mendoza, 2018, p. 175), asimismo es transversal, pues la investigación se desarrolla en un solo momento.

La investigación tiene un diseño descriptivo simple. Los estudios Descriptivos “únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a

las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas” Hernández, Fernández y Baptista (2014).

M - O

Donde:

M = Muestra de investigación, conformada por los 96 estudiantes de educación secundaria de una Institución Educativa pública, Cusco 2021

O = Observación de la variable estrés académico en los estudiantes de secundaria.

4.3. Población – Muestra

4.3.1. Población.

La población está representada por un conjunto de elementos los cuales pueden ser personas, organizaciones, comunidades entre otros, según Carbajal (2007) la población está referida al conjunto de todas las posibles observaciones que caracteriza al objeto de estudio. La investigación tendrá como ámbito de estudio a los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa pública de Cusco, constituida por 129 estudiantes.

Grado y número de estudiante

Tabla N° 1 Población de estudio

Grado	Población
Primero	36
Segundo	26
Tercero	14
Cuarto	30

Quinto	23
TOTAL	129

Fuente: Nómina de matrícula 2021

4.3.2. Muestra

Velázquez y Rey (1999, p. 219), consideran que la muestra de estudio es una parte de la población, las cuales deben cumplir con ciertas características de probabilidad y por lo que las conclusiones deben tener validez para todo el universo. La muestra de estudio se determinará mediante la ecuación de poblaciones finitas:

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{E^2 (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{e^2 (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{0,9604 \times 129}{0,0025 \times (129 - 1) + 0.9604}$$

$$n = \frac{224,7336}{1,5429}$$

$$n = 96.76$$

$$n = 97$$

N=129

Fracción porcentual:

$$Fp = \frac{n \times 100}{N}$$

$$F_p = \frac{97 \times 100}{129}$$

$$F_p = 75\%$$

Tabla N°2 población y muestra de estudio

Muestra de estudio		
Grado	Población	Muestra al 75%
Primero	36	27
Segundo	26	20
Tercero	14	10
Cuarto	30	22
Quinto	23	17
TOTAL	129	96

Fuente: Elaboración propia

4.3.3. Muestreo

El muestreo aplicado en la investigación es el muestreo probabilístico utilizándose como técnica de distribución el muestreo estratificado.

4.4. Hipótesis general y específicas

4.4.1. Hipótesis general

La presente investigación no requiere de hipótesis por ser una investigación de tipo descriptivo simple.

4.5. Identificación de variable

Estrés Académico.- Caldera, Pulido y Martínez (2007), citado por Berrio, N. y Mazo, R. (2011) conceptualizan al estrés académico como una consecuencia generada por las múltiples exigencias que demanda el ambiente educativo. En tal sentido tanto docentes y estudiantes pueden ser sujetos de afectación por esta problemática. Sin embargo, el

estrés académico tiene en su mayoría a los estudiantes como los mayores y potenciales afectados.

4.6. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICIÓN
Estrés Académico	El estrés académico es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional, intrarrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad	Según Barraza Macías et al el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que surge por las demandas del entorno académico y presenta tres componentes: los estresores, las exigencias que superan las posibilidades de respuesta del individuo, los síntomas	Estresores	Competencias	8 ítems	Escala de Likert
				Sobrecarga		
				Personalidad		
				Participación		
			Síntomas	No entender	15 ítems	
				Psicológicas		
				Comportamientos		
			Estrategias de afrontamiento	Habilidades	6 ítems	
				Elaboración y ejecución del plan		
			Elogios y religiosidad			

	<p>metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Águila, Calcines, Monteagudo y Nieves, 2015)</p>	<p>reacciones provocadas por un desequilibrio sistémico en el individuo y las estrategias de afrontamiento que la persona desarrolla tratando de restaurar el equilibrio (Gil y Fernández, 2021).</p>		<p>Búsqueda de información</p>		
--	---	---	--	--------------------------------	--	--

4.7. Recolección de datos

4.7.1. Técnica

La técnica que se aplicó en el estudio, es la encuesta, al respecto la Real Academia Española (2001), indica que las encuestas se conforman de preguntas agrupadas y organizadas, que van dirigidas a una población en específico, de tal forma que se obtenga información relevante para el estudio.

La técnica de la encuesta, es una de las utilizadas en el campo de la investigación pues permite que la investigación sea rauda y eficiente. Bajo este contexto muchos estudios aplicaron esta técnica, por lo tanto, la encuesta podrá recoger y analizar información de la muestra representativa. Asimismo, los datos recabados del cuestionario estandarizado permitirán dar fundamento a las características del estudio.

4.7.2. Instrumento.

El instrumento que se aplicó para evaluar el estrés académico en los estudiantes de secundaria objeto de estudio fue el Inventario SISCO. El cual está conformado por 29 ítems, las 29 preguntas específicamente están divididas entre las dimensiones establecidas por el autor, estresores, síntomas, y estrategias de afrontamiento.

Ficha técnica del instrumento

Nombre del instrumento	Inventario SISCO de Estrés Académico
Autor:	Arturo Barraza Macías
Adaptación:	Juana Rosales Fernández (2016)
Objetivo del estudio	Reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación Mexico
Procedencia:	
Administración	Individual y colectivo
Duración	Entre 10 y 15 minutos
Muestra	114 estudiantes de educación media superior y superior.
Dimensiones	Estresores (8 ítems), Síntomas (15 ítems), y Estrategias de afrontamiento (6 ítems) Nunca (1), Casi nunca (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5)
Escala valorativa	

TABLA 3: BAREMO DE LA VARIABLE

ESCALAS	I	II	III	TOTAL
Muy bajo	8-13	15-26	6-10	29-51
Bajo	14-19	27-38	11-15	52-74
Moderado	20-25	39-50	16-20	75-97
Alto	26-32	51-62	21-25	98-121
Muy alto	35-40	63-75	26-30	122-145

Adaptado: De los Santos(2019)

4.7.3. Validación y confiabilidad del instrumento

El instrumento que se utilizó en la presente investigación está validado y confiabilizado, vale decir, es estandarizado, por ende no necesita pasar por los procesos propios de validez y confiabilidad. El instrumento que se utilizó en el estudio, fue el creado por Arturo Barraza Macías.

4.7.3. Técnicas de análisis e interpretación de datos

Después de la aplicación de la encuesta a la muestra seleccionada, los datos obtenidos fueron analizados e interpretados a través de la estadística descriptiva, la cual permite la elaboración de tablas y figuras que presenten los datos cuantificados, los datos se anotaron en una correspondiente hoja de cálculo del Excel, la cual permitió la cuantificación de la variable y sus dimensiones.

Por lo expuesto, culminado el proceso de recolección de datos se procedió a tomar a realizar el siguiente procedimiento:

- **Codificación.-** se recopiló y generó un código a cada uno de los sujetos de la muestra que son parte de la presente investigación. Se codificó intencionalmente los cuestionarios para un mejor procesamiento de la información recabada.

- **Calificación.-** En esta etapa, se le otorgó un puntaje a cada posible respuesta establecida en el cuestionario los cuales están determinados previamente. Los puntajes establecidos en la escala de evaluación del instrumento denominado ***“Inventario SISCO del estrés académico”*** ***son como sigue:***(1,2,3,4 y 5)

- **Tabulación de datos.-**La etapa de construcción de registro de datos se dio a través del Excel. El objetivo en esta etapa fue buscar la calificación de cada ítem del cuestionario respondido por los estudiantes de educación secundaria. Este proceso permitió identificar el tipo de distribución de los datos. Del mismo modo el estadígrafo que se utilizó en esta investigación es la media aritmética, representada por la siguiente fórmula:

$$\bar{X} = \frac{\sum fx')}{N}$$

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de Resultados

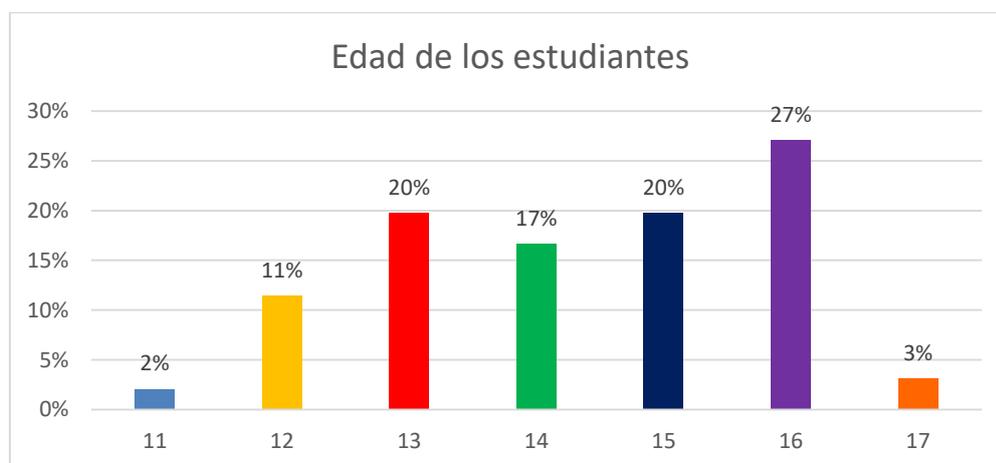
- **Variables de caracterización:** Edad y Sexo
- **Dimensiones:** 1 (síntomas) 2 (estresores) y 3 (Estrategias de afrontamiento)
- **Variable:** Estrés académico

Tabla N° 04: Edad de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa pública “Luis Navarrete Lechuga” Cusco - 2021.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
11	2	2%
12	11	11%
13	19	20%
14	16	17%
15	19	20%
16	26	27%
17	3	3%
Total	96	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 01: Edad de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa pública “Luis Navarrete Lechuga” Cusco - 2021.



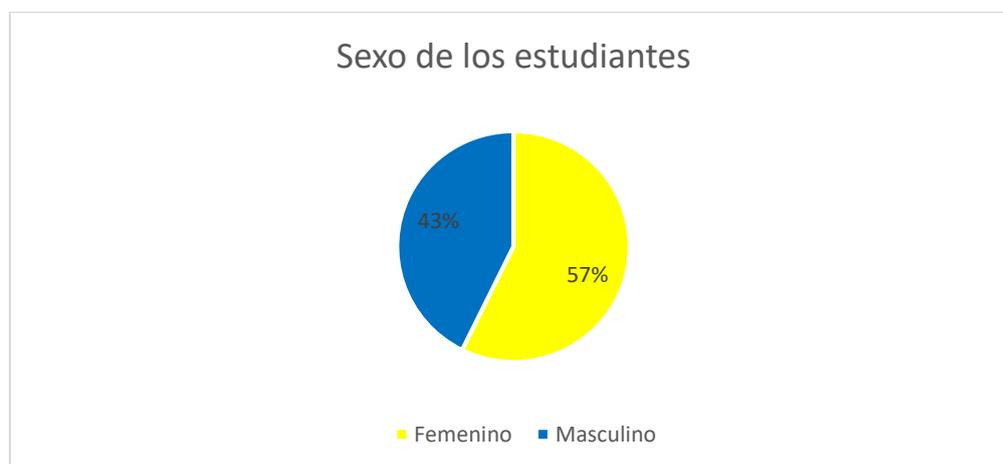
Fuente: Elaboración propia

Tabla N° 05: Sexo de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa pública “Luis Navarrete Lechuga” Cusco - 2021.

Sexo	Número	Porcentaje
Femenino	55	57%
Masculino	41	43%
Total	96	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 02: Sexo de los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa pública “Luis Navarrete Lechuga” Cusco - 2021.

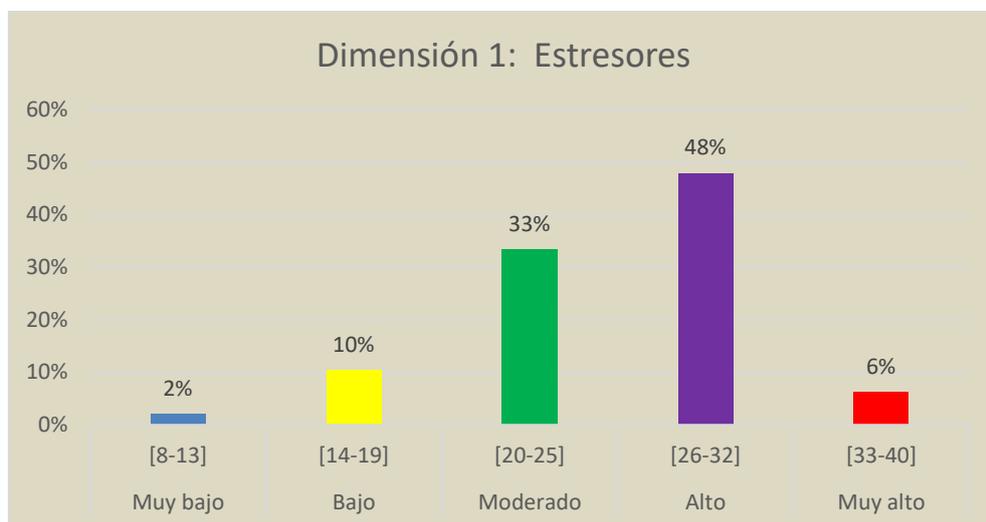


Fuente: Elaboración propia

Tabla N° 06: Resultado de la dimensión estresores en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa pública “Luis Navarrete Lechuga” Cusco - 2021.

Categoría	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	[8-13]	2	2%
Bajo	[14-19]	10	10%
Moderado	[20-25]	32	33%
Alto	[26-32]	46	48%
Muy alto	[33-40]	6	6%
Total		96	100%
	χ^2	41.88	

Figura N° 03: Resultado de la dimensión estresores en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa pública “Luis Navarrete Lechuga” Cusco - 2021.



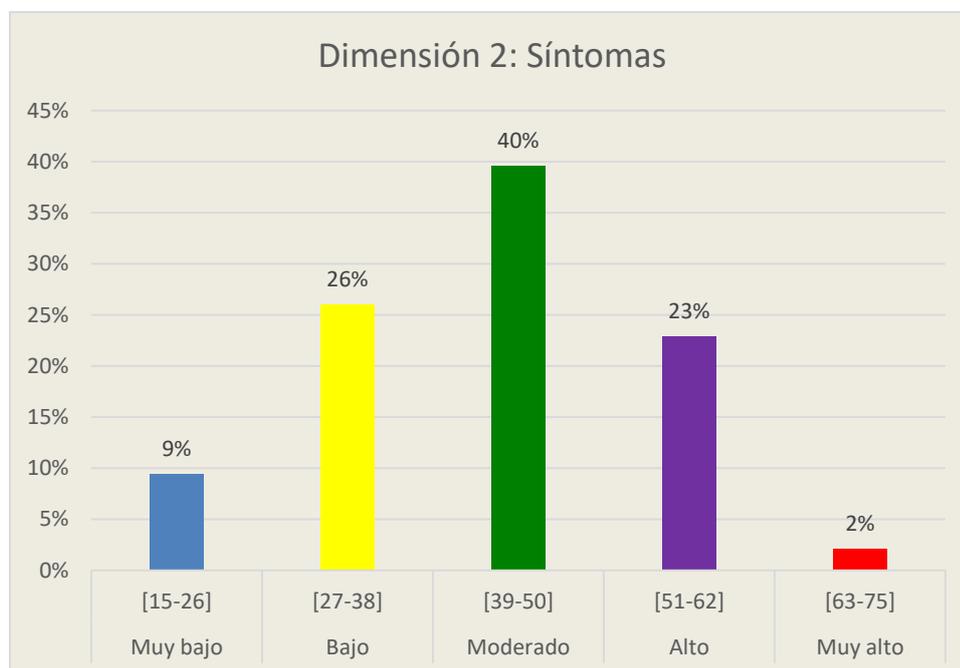
Fuente: Elaboración propia

Tabla N° 07: Resultado de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa pública “Luis Navarrete Lechuga” Cusco - 2021.

Categoría	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	[15-26]	9	9%
Bajo	[27-38]	25	26%
Moderado	[39-50]	38	40%
Alto	[51-62]	22	23%
Muy alto	[63-75]	2	2%
Total		96	100%
		X²	41.88

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 04: Resultado de la dimensión síntomas en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa pública “Luis Navarrete Lechuga” Cusco - 2021.



Fuente: Elaboración propia

Tabla N° 08: Resultado de la dimensión afrontamiento al estrés en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa pública “Luis Navarrete Lechuga” Cusco - 2021.

Categoría	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	[6-10]	0	0%
Bajo	[11-15]	15	16%
Moderado	[16-20]	51	53%
Alto	[21-25]	20	21%
Muy alto	[26-30]	10	10%
Total		96	100%
	χ^2	19.11	

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 05: Resultado de la dimensión afrontamiento al estrés en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa pública “Luis Navarrete Lechuga” Cusco - 2021.

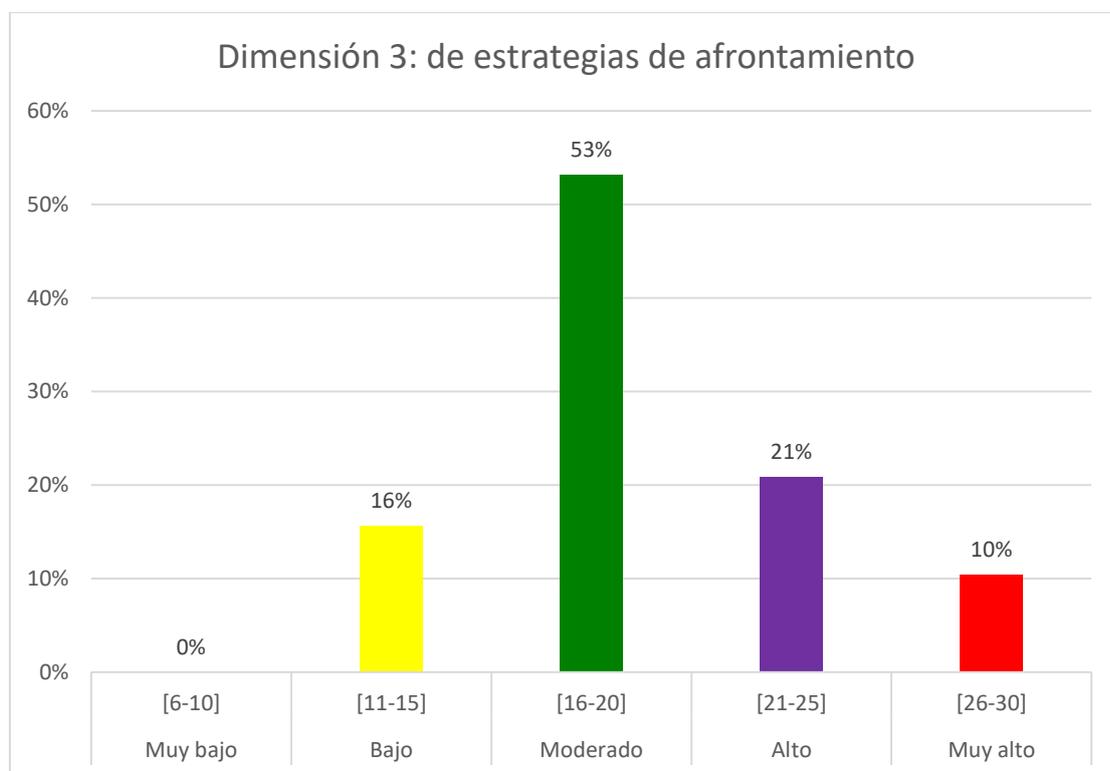
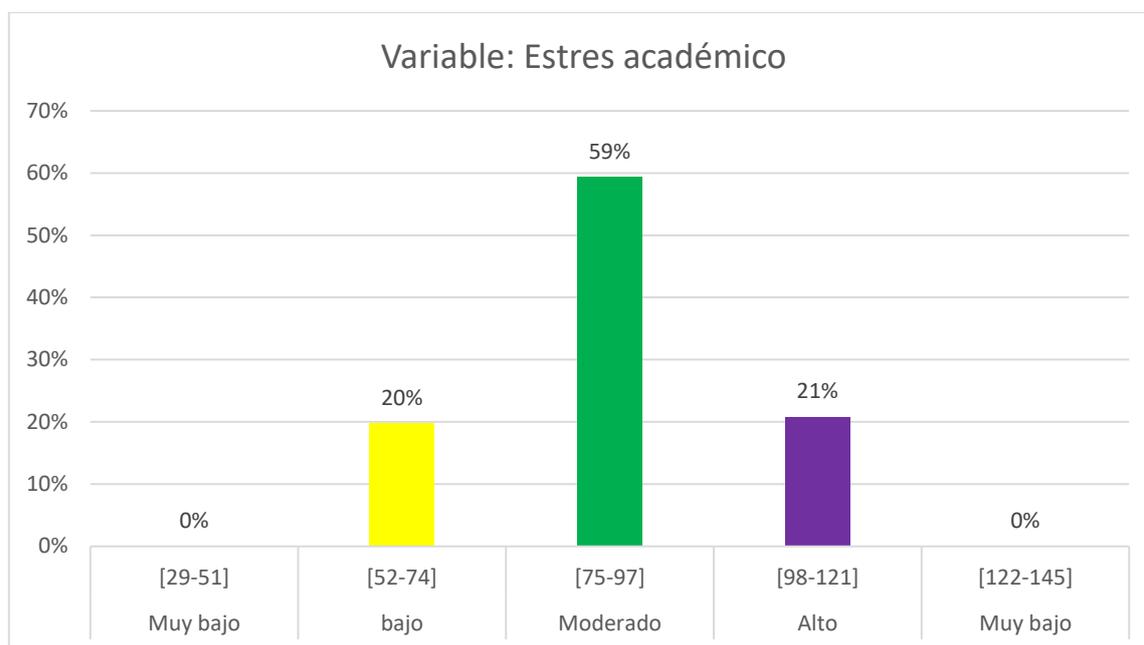


Tabla N° 09: Resultado de variable estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa pública “Luis Navarrete Lechuga” Cusco - 2021.

Categoría	Rango	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	[29-51]	0	0%
bajo	[52-74]	19	20%
Moderado	[75-97]	57	59%
Alto	[98-121]	20	21%
Muy alto	[122-145]	0	0%
Total		96	100%
	χ^2	86.44	

Fuente: Elaboración propia

Figura N° 06: Resultado de variable estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa pública “Luis Navarrete Lechuga” Cusco - 2021.



5.2. Interpretación de los Resultados

En este apartado, se describen de manera detallada los resultados obtenidos después de la aplicación del instrumento de recolección de datos y procesados en la estadística descriptiva:

1. En la tabla 04 y figura N° 01, se observa que, el 27% (26/96), de los estudiantes pertenecen a los que tienen 16 años de edad, el 20% (19/96) pertenecen a los estudiantes que tienen 15 años de edad, así mismo el 20% (19/96) pertenecen a los estudiantes que tienen 13 años de edad. Del mismo, se aprecia que, el 17% (16/96) tienen 14 años de edad, el 11% (11/96) tienen 12 años de edad, el 3% (3/96) tienen 17 años y el 2% (2/11) tiene 11 años de edad.
2. En la tabla 05 y figura N° 02, se observa que, el 57% (55/96), de los estudiantes pertenecen al sexo femenino, mientras que el 43% (41/96) pertenecen al sexo masculino.
3. En la tabla 06 y figura N° 03, se observa que, el 48% (46/96), de los estudiantes obtuvieron una calificación alta en la dimensión estresores; por otro lado, el 33,% (32/96) de los estudiantes obtuvieron una calificación moderada, el 10% (10/96) obtuvieron una calificación baja, así mismo el 6% (6/96) obtuvieron una calificación muy alta, mientras que en el nivel muy bajo es representado por el 2% (2/96) perteneciente a la dimensión estresores.
4. En la tabla 07 y figura N° 04, se observa que, el 40% (38/96), de los estudiantes obtuvieron una calificación moderada de la dimensión síntomas; por otro lado, el 26,% (25/96), de los estudiantes obtuvieron una calificación baja, el 23% (22/96) obtuvieron una calificación alta, así mismo el 9% (9/96) obtuvieron una calificación muy baja, mientras que en el nivel muy alto está representado por el 2% (2/96) perteneciente a la dimensión síntomas.

5. En la tabla 08 y figura N° 05, se observa que, el 53% (51/96), de los estudiantes obtuvieron una calificación moderada de la dimensión estrategias de afrontamiento; por otro lado, el 21% (20/96), de los estudiantes obtuvieron una calificación alta, el 16% (15/96) obtuvieron una calificación baja, mientras que el nivel muy alto es representado por el 10% (10/96) perteneciente a la dimensión estrategias de afrontamiento.
6. En la tabla 09 y figura N° 06, se observa que, el 59% (57/96), de los estudiantes se han ubicado en un nivel moderado de estrés académico; por otro lado, el 21% (20/96), de los estudiantes obtuvieron una calificación alta, mientras el 20% (19/96) de los estudiantes presenta un nivel bajo de estrés académico.

VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis descriptivo de los Resultados

El proceso de comparación de resultados se define contrastando los resultados obtenidos en esta investigación con los resultados de las investigaciones tomadas como antecedentes en el trabajo, respaldándose en lo descrito en las bases teóricas.

El presente trabajo de investigación al encontrarse dentro del segundo nivel de investigación y cuyo diseño corresponde al diseño descriptivo simple no precisa de la formulación ni la prueba de hipótesis

6.2. Comparación de los resultados con el marco teórico

Dado los resultados de esta investigación se puede mencionar que de acuerdo a la variable estrés académico el 59% (57) de los estudiantes se ubican en un nivel moderado de estrés académico; por otro lado, el 21% (20) de los estudiantes presentan un nivel alto, mientras el 20% (19) de los estudiantes presenta un nivel bajo de estrés académico, estos resultados son similares a los obtenidos por Alejos (2017) donde los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés académico en un porcentaje de 81.4%. Del mismo modo se establece que el índice del nivel bajo o leve está representado por un 12.9%, con ello Ferro (2020) indica que abunda el estrés académico en la medida que el sistema de horarios sea compleja, como también los premios y castigos sean exigentes generando un ambiente inadecuado para el estudiante. Así mismo estos resultados también tienen una coincidencia con los resultados obtenidos por Gonzales (2016) donde los estudiantes se ubican en un nivel de estrés medio o moderado con un porcentaje de 48.9%, mientras que el 18.3% de los estudiantes alcanzó un nivel medianamente alto, y ello se relaciona con lo que Águila, Calcines, Monteagudo, & Nieves, (2015) sostienen sobre el estrés académico, considerándolo como el malestar que el estudiante evidencia debido a factores físicos y emocionales, ya sean de carácter interrelacional, intrarrelacional o ambientales que pueden originar

una presión significativa en el desempeño académico en el contexto escolar. Así también los resultados obtenidos en esta investigación tienen gran similitud con los resultados establecidos por Campos (2017) donde el nivel de estrés académico moderado alcanzado por los estudiantes es del 41% mientras que el 19% de los estudiantes evidencian un nivel bajo de estrés y un 13% se encuentra ubicado en un nivel muy alto. Con ello lo que sostiene Barradas y otros (2018) sobre el carácter adaptativo y eminentemente psicológico del estrés académico y que se pone de manifiesto cuando el estudiante se ve agobiado por las demandas del docente en contextos escolares, que son consideradas específicamente como estresores. Por otro lado los resultados obtenidos en esta investigación tienen ciertas diferencias con los resultados presentados por Gamboa (2020) quien evidenció que el estrés académico presentado por los estudiantes en 47% correspondía al nivel alto y 34% está ubicado en nivel promedio de estrés académico y 19% de los estudiantes obtuvo un nivel bajo de estrés académico, a partir de ello podemos mencionar que se ha evidenciado un estrés académico pero más profundo y por ello lo que sostiene Román y Hernández (2011) que el estudiante es el foco o centro de todo lo que acontece con respecto al estrés académico en sus diferentes niveles. Del mismo modo los resultados obtenidos tienen un grado de diferencia con lo obtenido por Quispe (2019), en cuyos resultados prevalece el nivel alto de estrés académico en los estudiantes con un 72% y el nivel bajo representado por el 11% de los estudiantes encuestados. A lo que Iniesta (2016) indica que el estrés en su mayoría son episodios eventuales y limitados, pero que en ocasiones pueden ser prolongados en el tiempo y pueden originar situaciones crónicas.

Concluyendo en base a los resultados obtenidos en esta investigación se puede aseverar que, existe un nivel moderado de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa pública “Luis Navarrete Lechuga”, habiéndose obtenido como resultados que 59% de los estudiantes manifiestan que el estrés académico en la Institución Educativa es moderado y un 21% manifiesta que tiene un nivel alto, por

otro lado un 20% de los estudiantes han referido que el estrés académico es bajo. Así mismo, cabe mencionar que no se tuvo ningún porcentaje en los niveles muy alto y muy bajo.

CONCLUSIONES

Las conclusiones finales a las que se arribaron en el presente estudio son:

Primera Se logró describir que existe un nivel moderado de estrés académico en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa pública “Luis Navarrete Lechuga” en vista de que los resultados evidencian que el 21% (20) de los estudiantes presentan un nivel alto de estrés académico, un 59% (57) evidencia un nivel moderado y el 20% (19) presenta un nivel bajo de estrés académico, esto indica que el 80% de los estudiantes encuestados evidencian un nivel entre alto y moderado.

Segunda Se logró describir que existe un nivel alto en la dimensión estresores del estrés académico por parte de los estudiantes de educación secundaria de la Institución educativa “Luis Navarrete Lechuga”, en vista de que los resultados muestran que el 6% (6) de los estudiantes evidencian un nivel muy alto , el 48% (46) de los estudiantes están ubicados en un nivel alto, el 33% (32) representa el nivel moderado, un 10%(10) el nivel bajo y un 2% (2) presenta un nivel muy bajo de la dimensión estresores, esto demuestra que el 54% de los estudiantes encuestados presentan un nivel entre alto y muy alto.

Tercera Se logró describir que existe un nivel moderado de estrés en la dimensión síntomas del estrés académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución educativa “Luis Navarrete Lechuga” puesto que los resultados demuestran que el 2% (2) de estudiantes presentan un nivel muy alto, el 23% (22) evidencian un nivel alto, el 40% (38) presentan un nivel moderado, el 26%(25) están ubicados en el nivel bajo y 9% (9) de estudiantes presentan un nivel muy bajo en la dimensión síntomas, de ello se puede afirmar que 63% de los estudiantes encuestados representan un nivel entre alto y moderado.

Cuarta Se logró describir que existe un nivel moderado en la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes de educación secundaria de la Institución educativa “Luis Navarrete Lechuga” puesto que los resultados demuestran que el 10% (10) de estudiantes presentan un nivel muy alto, el 21% (20) evidencian un nivel alto, el 53% (51) presentan un nivel moderado, el 16%(15) están ubicados en el nivel bajo y no se tiene ningún estudiante en el nivel muy bajo en la dimensión estrategias de afrontamiento al estrés , de ello se puede afirmar que 74% de los estudiantes encuestados representan un nivel entre alto y moderado.

RECOMENDACIONES

Se recomienda al equipo directivo de la institución educativa diseñar y promover actividades lúdicas y estrategias para contrarrestar los factores considerados estresores.

Se recomienda establecer acciones e implementar estrategias pedagógicas para evitar la sobrecarga de actividades y evaluaciones para los estudiantes. Así mismo, revisar y analizar en las reuniones de trabajo colegiado estrategias que regulen los principales factores que constituyen los estresores con mayor impacto en los estudiantes.

A los estudiantes, participar activamente en todas las acciones y programas de contingencia para reducir el estrés que organice y establezca la institución educativa en favor del aspecto social y emocional de los estudiantes.

A los investigadores, se le recomienda considerar en futuros estudios la relación de la variable estrés académico y otra variable, proponiendo el desarrollo de la investigación en otro nivel.

A los especialistas, vale decir, docentes tutores y departamento de psicología de la institución a cargo de los estudiantes se les recomienda aplicar y movilizar diversas estrategias de prevención y tratamiento del estrés académico, pues como se evidenció es latente su presencia entre los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adsuara, G. (30 de Enero de 2020). *Habilidades de una persona: lista y ejemplos*.
Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/>: <https://www.psicologia-online.com/habilidades-de-una-persona-lista-y-ejemplos-4904.html>

Agencia Perunet (2019) Ansiedad y Estrés académico.

Recuperado de <https://agenciaperu.net/2019/11/04/ansiedad-y-estres-academico/>

Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EduMecentro*, 163-178.

Alejos, R. (2017). Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017. (*Tesis posgrado*). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima.

Alfaro, N., & Castro, N. (2020). Estrés académica en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción, Arequipa-2020. (*Tesis pregrado*). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa.

Aparco, L. (2017). Factores que desencadenan el estrés académico en los estudiantes de enfermería del II ciclo de la Universidad Autónoma de Ica, 2017. (*Tesis pregrado*). Universidad Autónoma de Ica, Chincha, Perú.
Obtenido de <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/146/1/LISET%20APARCO%20BELITO-FACTORES%20QUE%20DESENCADENAN%20EL%20ESTRES%20ACADEMICO.pdf>

Asociación Americana de Psicología (2016)

<https://www.apa.org/news/press/releases/2016/03/encuesta-discriminacion>

- Barradas, M., Delgadillo, R., Guterrez, M., Posadas, M., García, J., López, J., & Denis, E. (2018). *Estres y burnout enfermedades en la vida actual*. EE.UU: Palibrio.
- Barraza A. (2006) Instrumento de investigación, Inventario SISCO del estrés académico, 2007 Universidad pedagógica de Durango.
- Berrio, N. y Mazo R. (2011) Estrés académico. Revista de Psicología, Universidad de Antioquia.2011.Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Biblioteca Universidad de Alcalá. (12 de Julio de 2021). Estrategias de búsqueda y recuperación de la información. Obtenido de: <https://biblioteca.uah.es/>
- Campos, S. (2018). Estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la universidad Autónoma de Ica, 2017. (tesis pregrado) Universidad Autonoma, Lima
- Challco, R (2018) Estrés Académico en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Andina del Cusco 2018. [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería, Universidad Andina del Cusco] http://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/UAC/3005/Susan_Tesis_bachiller_2019.pdf?sequence=1
- Chiavenato, I. (2020) Gestión del talento Humano. México: McGraw Hill/ Interamericana.
- Condori, C., y Cahuascanco, Y. (2018). Estrés académico en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Técnico Agropecuario Layo provincia de Canas - Cusco - 2018. (tesis pregrado), Universidad Privada TELESUP, Lima.
Pe<https://repositorio.utelesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/676/1/CAHUASCANCO%20CALLISAYA%20YENNI%20FERCONDORI%20CONDORI%20CARMEN%20MARGOT.pdf>

De los Santos, N (2019) Estrés académico de cuarto año de secundaria del colegio Trilce Maranga del distrito de San Miguel (tesis pregrado) Universidad Inca Garcilaso De La Vega.

<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4214>

Endalia. (2019). *Competencias, capacidades y habilidades: ¿Qué diferencias hay?* Obtenido de endalia.com: <https://www.endalia.com/news/2019/06/diferencias-competencias-capacidades-habilidades/>

Endes (2018)"Perú: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar 2018- Nacional. Departamental"https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1656/index1.html

Escajadillo, A. (2019) Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de I.E.2095 Hernán Buse de la guerra-Los Olivos 2018 (Tesis pregrado) Universidad Cesar Vallejo.

Fernández, E., & Martínez, M. (Noviembre de 2011). *Procesos psicológicos*. Madrid: Psicoliga piramide. Obtenido de Edicioespiramide.es.

Ferro, J. (2020). *El pequeño libro del ocio y educación infantil*. Madrid: Blurb.

Francesc, M. (16 de Junio de 2018). *Elogio a la religión*. Obtenido de Agenciasic.es: <https://www.agenciasic.es/2018/06/16/elocio-a-la-religion/>

Gamboa, L. (2020). Estrés académico en estudiantes del tercer año de secundaria en la I.E.P Señor de Burgos, Puente Piedra 2020. (Tesis pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima.

Gestión. (3 de marzo de 2021). *Perú ante otro año sin colegios: estrés, aislamiento y exclusión*. Obtenido de [gestion.pe](https://gestion.pe/peru/peru-ante-otro-ano-sin-colegios-estres-aislamiento-y-exclusion-noticia/?ref=gesr): <https://gestion.pe/peru/peru-ante-otro-ano-sin-colegios-estres-aislamiento-y-exclusion-noticia/?ref=gesr>

- Gil, J., & Fernández, C. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *Edumecentro*, 16-31.
- Gonzales, E. (2016). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015. (*tesis pregrado*). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Hernandez, R., y Mendoza, C.P. (2018) Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (Primera ed.). Mexico: McGraw-Hill Interamericana Education.
- Iniesta, A. (2016). *Guía Sobre el Manejo del Estrés desde Medicina del Trabajo*. Barcelona: Sans Growing Brands.
- Linares, C. (2020). Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020. (*Tesis pregrado*). Universidad Cesar Vallejo, Lima.
- Martínez, S. (2020). La Educación en los Tiempos de la Covid-19. Radiónica, 8.
- MINSA. (2018) Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitaria 2018-2021.
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4422.pdf>
- Montagud, N. (11 de Julio de 2021). *Las 7 consecuencias de la sobrecarga laboral*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/>:
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:BC34G6M0wgEJ:https://psicologiaymente.com/organizaciones/consecuencias-sobrecarga-laboral+&cd=13&hl=es&ct=clnk&gl=pe>
- OAS. (18 de setiembre de 2016). *Ejecución del plan*. Obtenido de Oas.org: <http://www.oas.org/OSDE/publications/Unit/oea49s/ch20.htm>

Ocaña, C. (1998) Síndrome de adaptación general. Escuela abierta. Obtenido <file:///C:/Users/pc-3/Downloads/Dialnet-Sindrome>

Organización Mundial de la Salud [citado el 29 de Abr. de 2020]. Disponible desde: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Ortíz, Y. (2018). Ansiedad y estrés académico en los estudiantes de la Puce Ambato antes y después de los procesos de evaluación Estudio Comparativo Histórico. (*tesis pregrado*). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador.

Peinado, A. (2018). El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada, San Pedro Sacatepèquez. (*tesis pregrado*). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.

Quispe, C. (2019). Nivel de estrés académico de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa independencia nacional de la ciudad de Puno. (*Tesis pregrado*). Universidad Nacional del Altiplano, Puno.

Román C. y Hernández Y. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Revista electrónica de Iztacala. Universidad Nacional Autónoma de México.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi112a.pdf>

Rosales, J. (2016) Estrés académico y Hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación privada de Lima Sur. (Tesis pregrado) Universidad Autónoma de Lima.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/124>

Ruiz, L. (15 de Diciembre de 2018). *¿Qué es la personalidad según la psicología?* Obtenido de <https://psicologiyamente.com/>:
<https://psicologiyamente.com/personalidad/que-es-personalidad>

Saborío, L., & Hidalgo, L. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal De Costa Rica*, 1-6.

Sánchez, H. (22 de Noviembre de 2011). *Inteligencia Emocional y las Competencias Comportamentales*. Obtenido de <https://inteligenciaemocionalpnlt.wordpress.com/>:
<https://inteligenciaemocionalpnlt.wordpress.com/2011/11/21/inteligencia-emocional-y-los-comportamientos-comportamentales/>

Santurtzieus.com. (Julio de 13 de 2021). *Santurtzieus.com*. Obtenido de Santurtzieus.com:
https://www.santurtzieus.com/gela_irekia/materialak/ikastaro/comprender/ulermena/ulertzea.htm

Turpo, J. (2020). Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020. (*Tesis posgrado*). Universidad César Vallejo, Lima.

Vidal, V. (2019). *El Estrés Laboral*. España: Prensas de la Universidad de Zaragoza. Obtenido de https://books.google.com.pe/books?id=AvKRDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=EI+Estr%C3%A9s+Laboral&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=EI%20Estr%C3%A9s%20Laboral&f=false

ANEXOS

Anexo 01: Matriz de consistencia

Título: Estrés académico en estudiantes de secundaria de una I.E. pública, Cusco- 2021

Responsables: Nayde Roxana Quispe Huamani

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿Cuál es el nivel estrés académico en estudiantes de secundaria de una I.E. pública, Cusco- 2021?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>P.E.1: ¿Cuál es el nivel de estresores de los estudiantes de secundaria de una I.E. pública, Cusco - 2021?</p> <p>P.E.2: ¿Cuáles es el nivel de síntomas de estrés presentes en los estudiantes de secundaria de una I.E. pública, Cusco - 2021?</p> <p>P.E.3: ¿Cuál es nivel de las estrategias de afrontamiento de estrés de los estudiantes de secundaria de una I.E. pública, Cusco - 2021?</p>	<p>Objetivo general Describir el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de una I.E. pública, Cusco -2021</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>O.E.1: Describir el nivel de los estresores de los estudiantes de secundaria de una I.E. pública, Cusco 2021.</p> <p>O.E.2: Describir el nivel de los síntomas de estrés presentes en estudiantes de secundaria de una I.E. pública, Cusco -2021.</p> <p>O.E.3: Describir el nivel de las estrategias de afrontamiento de estrés de los estudiantes de secundaria de una I.E. pública, Cusco - 2021.</p>	<p>No requiere de la formulación de hipótesis</p>	<p>Variable 1: Estrés Académico <u>Dimensiones:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dimensión Estresores - Dimensión Síntomas - Dimensión Estrategias de afrontamiento 	<p>Enfoque: Cuantitativo Tipo de investigación: Básica Nivel de Investigación: Descriptivo Diseño: Descriptivo - simple</p> <p>Población: La población de estudio estará conformada por 129 estudiantes del primer a quinto grado de secundaria de la I.E. publica "Luis Navarrete Lechuga" en Cusco.</p> <p>Muestra: Para el presente estudio la muestra se determinó mediante la fórmula de ecuación de poblaciones finitas, muestreo estratificado quedando finalmente conformada por 96 estudiantes de educación secundaria de la I.E. Luis Navarrete Lechuga, Cusco. 1° 27 estudiantes 2° 20 estudiantes 3°10 estudiantes 4°22 estudiantes 5°17 estudiantes</p> <p>Técnica e instrumentos:</p>

				<p>Técnica: La encuesta</p> <p>Instrumentos: Inventario de estrés académico SISCO</p> <p>Técnica de análisis de datos Estadística descriptiva</p>
--	--	--	--	--

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Datos informativos

Grado:..... Edad: ... Sexo: (F) (M)

1.- DIMENSIÓN ESTRESORES

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. El competir con los compañeros del grupo.					
2. Sobrecarga de trabajos.					
3. El carácter del profesor.					
4. Las evaluaciones de los profesores.					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores.					
6. No entender los temas que se abordan en clases.					
7. Participación en clase.					
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo					

2.- DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
9. Trastornos en el sueño					
10. Fatiga crónica.					
11. Dolores de cabeza o migraña.					
12. Problemas de digestión o diarrea.					
13. Rascarse, morderse las uñas, frotarse.					
14. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

15. Inquietud					
16. Sentimientos de depresión o tristeza					
17. Ansiedad, angustia o desesperación.					
18. Problemas de concentración.					
19. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					
20. Conflicto o tendencia a discutir.					
21. Aislamiento de los demás.					
22. Desgano para realizar las labores.					
23. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					

3.- DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
24. Habilidad asertiva					
25. Elaboración de un plan y ejecución de tareas.					
26. Elogios a si mismo					
27. La religiosidad (orar u asistir a misa)					
28. Búsqueda de información sobre la situación.					
29. Conversar acerca de la situación que le preocupa.					

Anexo 3: Base de datos Resultados de la variable del estrés académico

N°	Género	Edad	Sexo	VARIABLE: ESTRÉS ACADÉMICO																													Subt total de la D1	Subt total de la D2	Subt total de la D3	Total de la Varie
				DIMENSIÓN: ESTRESORES								DIMENSIÓN: SINTOMAS											DIMENSIÓN: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO													
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29				
1	1	13	1	5	4	2	5	3	4	5	5	2	3	2	1	1	2	4	2	3	2	3	1	3	4	2	3	3	2	4	1	5				
2	1	13	1	1	2	1	5	3	3	5	5	2	1	1	1	1	3	2	2	3	1	3	2	1	1	2	1	5	5	1	2					
3	1	14	2	5	4	2	3	5	4	5	5	3	1	4	1	3	1	4	2	1	5	2	3	4	2	3	2	4	4	5	2	4				
4	1	13	1	2	3	4	4	3	2	5	4	4	3	2	1	1	2	4	3	3	4	2	2	2	4	4	2	4	5	4	1	5				
5	1	11	2	5	4	2	5	2	2	5	5	4	5	4	1	4	1	5	5	2	2	3	2	5	3	5	2	4	5	3	4	5				
6	1	12	2	2	4	3	5	1	5	5	5	3	4	5	1	4	2	5	3	2	4	2	5	4	1	3	2	3	5	4	2	3				
7	1	12	1	3	2	1	4	3	5	4	5	2	1	3	2	2	1	3	2	3	4	2	3	2	1	3	2	3	5	5	3	4				
8	1	13	2	3	4	2	3	4	5	2	5	2	3	1	1	1	1	2	3	1	4	2	2	1	2	3	2	3	4	1	2	3				
9	1	13	2	2	4	1	5	2	2	4	5	2	1	2	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	5	2	2	1	2	4	2	1				
10	1	12	1	1	4	3	5	3	5	4	5	4	2	3	1	2	3	4	4	2	4	2	3	4	3	2	2	4	2	4	3	2				
11	1	12	1	1	3	2	2	3	4	5	5	1	2	3	1	1	3	3	3	4	1	1	5	5	3	2	3	2	2	1	4	2				
12	1	13	2	2	4	2	5	3	2	4	5	5	4	1	1	2	3	3	1	4	5	3	5	3	4	2	2	4	3	2	5	1				
13	1	13	2	5	2	3	5	4	2	5	5	4	3	1	1	1	3	2	1	4	1	5	3	2	1	2	5	5	4	3	5					
14	1	13	2	4	5	3	5	3	4	5	5	3	3	4	2	1	3	2	2	3	4	2	3	3	2	2	4	5	4	3	5					
15	1	13	1	1	2	1	5	3	2	5	5	1	2	2	2	1	1	1	2	3	2	3	3	4	1	2	2	1	5	5	1	3				
16	1	14	1	2	3	2	4	2	4	3	2	2	3	2	1	1	2	4	2	1	2	4	2	3	1	3	2	1	3	2	1	3				
17	1	12	2	2	4	1	5	3	2	5	5	1	3	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	2	3	4	5	5	3	5					
18	1	13	1	2	5	1	5	2	3	5	5	5	3	3	2	3	2	5	1	3	4	2	5	2	1	1	2	4	2	5	2	3				
19	1	11	2	1	3	5	0	4	0	3	0	3	4	2	4	0	5	0	3	5	0	0	5	3	3	5	0	3	1	0	0					
20	1	12	1	5	4	3	5	3	5	5	5	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	2	3	2	1	3	3	4	5	4	1	5				
21	1	12	1	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	1	3	1	1	2	3	4	2	4	3	3				
22	1	12	2	3	2	4	5	4	2	4	3	3	4	2	1	3	4	4	2	3	4	1	5	1	1	2	2	4	2	2	5	1				
23	1	12	2	4	3	1	5	2	5	5	5	1	3	3	2	1	2	3	1	3	4	2	1	4	1	3	2	3	5	4	1	5				
24	1	13	2	3	4	2	5	3	5	4	5	3	4	2	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	1	3	2	3	4	1	1	5				
25	1	13	1	3	4	3	5	3	2	5	5	3	3	2	2	3	1	5	2	2	3	3	4	3	1	3	2	3	4	5	1	4				
26	1	12	1	5	4	1	5	4	4	5	5	5	4	1	1	3	1	5	2	3	2	1	3	5	1	2	2	3	5	4	3	5				
27	1	12	1	0	5	5	5	3	4	2	5	3	2	3	1	3	2	1	2	3	4	2	5	4	2	3	2	3	5	4	2	3				
28	3	15	2	2	3	1	4	3	4	4	5	4	3	3	1	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3				
29	3	15	2	3	2	1	5	4	2	4	3	2	1	2	1	2	2	3	2	1	3	2	2	4	2	2	1	2	2	3	2	2				
30	3	15	2	3	2	2	4	3	4	4	3	2	4	1	1	2	5	4	2	2	4	3	1	4	4	2	2	3	2	4	4	3				
31	3	15	1	1	3	1	5	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2				
32	3	14	2	3	4	4	3	5	3	2	4	3	2	1	1	4	2	3	4	4	3	1	3	4	3	4	3	4	2	5	3	3				
33	3	15	1	1	2	1	3	3	3	3	2	1	2	2	1	2	1	3	2	3	2	1	1	2	2	1	3	4	4	5	4	3				
34	3	16	1	3	5	1	3	2	1	5	3	3	2	5	2	3	2	1	3	3	1	2	3	1	1	3	2	5	5	3	4	3				
35	3	16	1	3	5	1	3	3	2	3	4	3	4	4	3	5	4	5	5	3	2	1	1	5	3	1	5	5	1	3	3	3				
36	3	14	1	5	3	2	2	3	2	3	4	2	3	5	2	5	2	2	1	2	2	1	2	5	1	2	3	5	2	5	4	3				
37	3	14	2	4	4	2	4	4	3	4	5	4	4	5	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3				
38	5	17	1	2	3	4	2	3	4	2	3	3	4	4	2	4	2	2	5	3	3	4	3	4	2	4	2	3	1	3	2	3				
39	5	16	2	1	1	1	1	1	2	5	5	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	5	5	5	5	3	3	3	3				
40	5	16	1	2	3	2	2	1	2	1	2	2	3	4	2	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3				
41	5	16	2	1	5	5	3	2	4	3	4	2	4	2	3	5	2	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	4	3	3	2				

Nunca=1
Rara vez=2
Aguza vez=3
Casi siempre=4
Siempre=5

Escala	I	II	III
Muy bajo	[18-19]	[15-16]	[12-13]
Bajo	[14-15]	[11-12]	[8-9]
Modersado	[10-11]	[7-8]	[4-5]
Alto	[6-7]	[3-4]	[1-2]
Muy alto	[5-6]	[2-3]	[1-2]

47	42	5	16	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	1	3	2	1	1	2	3	2	2	3	1	3	2	3	3	1	4	1		
48	43	5	16	1	1	4	2	2	2	2	4	4	3	2	2	3	2	2	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2			
49	44	5	16	1	2	3	1	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	5	4	5	5	4	4				
50	45	5	17	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	5	4	2	5	4	4	3	2	5	2	2	4				
51	46	5	16	1	1	2	2	1	3	3	3	4	1	2	2	1	2	2	2	2	3	1	3	2	3	4	2	4	4	1	2	1			
52	47	5	16	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	4	4	2	3	4	2	2	4	2	3	2			
53	48	5	15	2	2	4	2	3	4	2	3	2	3	4	2	1	4	4	2	3	3	3	2	4	4	4	4	3	2	3	2	4	3		
54	49	5	16	2	2	4	1	2	3	2	4	2	1	1	2	1	2	2	3	2	3	4	1	1	2	2	3	3	4	2	4	5	4		
55	50	5	16	1	4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	4	2	2	3	3		
56	51	5	16	1	2	5	3	3	4	5	2	3	4	4	4	1	4	5	3	5	5	4	3	2	5	4	5	3	4	2	3	2	1		
57	52	5	16	1	2	3	2	2	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	2	5	1	2	2	
58	53	5	16	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	4	2	4	2	4	2	3	5	2	2	3	3	2	3	2	
59	54	5	17	2	5	5	5	4	3	2	5	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	5	5	4	4	5	5	5		
60	55	4	15	1	2	5	2	1	2	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	5	4	3	3	3	4	5	4	3	2	3	4	2	4		
61	56	4	16	1	2	5	2	1	2	4	3	4	3	2	3	2	3	4	4	5	3	4	4	2	4	4	5	4	3	2	3	2	4		
62	57	4	15	1	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3		
63	58	4	16	2	3	5	2	4	5	3	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	2	1	4	4	4	3	2	4	4	2	2		
64	59	4	15	1	3	2	5	4	4	2	2	1	4	2	4	1	5	5	3	5	2	4	4	5	5	3	4	3	2	4	4	2	5		
65	60	4	16	2	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	3	2	4	4	4	3		
66	61	4	15	2	3	5	2	4	4	5	4	4	3	3	4	4	3	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	3	2	4	4	2	3	
67	62	4	15	1	2	3	2	5	4	5	5	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	4	2	3	2	4	5	2	2	
68	63	4	16	2	3	3	2	4	3	2	5	4	1	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	3	2	4	3	3	
69	64	4	15	2	3	4	2	3	5	4	2	5	3	4	2	1	5	4	5	3	4	3	2	2	2	2	4	4	3	2	4	3	2	1	
70	65	4	15	2	3	5	2	3	3	2	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	
71	66	4	16	2	3	4	2	3	3	5	5	4	3	5	3	3	3	4	3	5	3	3	4	2	4	3	3	4	3	2	4	3	2	3	
72	67	4	16	1	3	4	2	3	4	4	1	2	4	3	1	3	5	2	3	5	5	5	4	2	5	5	1	4	2	5	5	4	1	1	
73	68	4	15	1	3	4	1	2	3	5	4	4	3	2	4	1	5	4	2	5	3	4	4	4	5	5	3	5	2	2	3	3	1	1	
74	69	4	15	2	5	2	2	3	4	4	3	3	4	2	4	1	5	4	4	5	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	2	2	
75	70	4	16	1	3	5	2	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	5	3	5	2	4	3	4	4	3	2	4	3	2	3		
76	71	4	16	1	2	5	4	2	3	5	2	5	4	4	3	2	2	3	4	5	2	5	5	5	5	5	4	4	3	2	4	3	4	3	
77	72	4	16	1	3	4	3	1	3	3	1	5	3	4	5	3	3	5	5	4	3	5	5	3	5	3	5	3	3	4	4	1	2	2	
78	73	4	15	2	4	4	3	4	5	3	2	4	4	4	4	1	3	3	3	5	4	3	3	3	4	4	5	3	2	4	3	2	3	3	
79	74	4	16	2	3	5	2	3	3	3	2	4	2	3	2	1	1	2	3	3	3	2	5	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	4	
80	75	4	15	1	2	4	3	2	2	4	2	4	5	2	4	2	4	4	4	5	2	4	4	2	5	2	4	2	5	3	2	4	2	4	5
81	76	4	16	1	3	5	3	3	4	5	5	3	3	3	4	2	3	4	3	5	4	4	4	2	5	5	5	3	2	4	4	3	4	4	
82	77	2	14	2	5	1	5	4	3	5	5	3	3	2	2	1	1	1	3	1	3	3	2	1	1	2	2	4	4	4	1	1	4	4	
83	78	2	13	1	2	3	1	1	3	2	4	5	4	2	4	1	2	3	3	2	3	4	2	4	4	3	2	3	3	3	5	4	1	1	
84	79	2	14	1	3	5	1	3	4	5	2	3	4	5	3	1	1	2	5	4	4	3	2	4	3	2	2	5	5	4	3	3	5	5	
85	80	2	13	2	1	3	1	2	2	3	5	2	5	2	4	1	1	3	5	5	4	2	1	1	2	1	5	4	5	3	5	5	4	4	
86	81	2	13	1	2	4	3	4	3	5	4	4	5	5	4	1	4	5	4	5	3	5	3	4	2	4	2	3	3	3	3	4	1	1	
87	82	2	14	1	1	5	2	5	3	4	5	2	4	2	5	3	4	5	4	5	3	2	3	3	5	4	5	5	3	5	5	4	5	5	
88	83	2	14	1	3	1	1	1	4	1	5	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	3	4	1	2	1
89	84	2	14	2	3	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	5	5	5	5	4	5	
90	85	2	13	2	3	2	2	3	2	3	2	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	3	3	4	3	1	3	
91	86	2	14	1	2	3	2	5	4	3	5	5	3	2	3	1	2	1	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	4	5	5	5	5	4	

20	29	14	63
21	43	14	78
12	23	27	62
16	51	18	85
19	32	16	67
14	40	15	69
22	47	17	86
20	30	22	72
24	34	17	75
27	58	15	100
26	74	16	116
22	39	15	76
32	18	28	78
23	53	18	94
23	52	16	91
26	48	18	92
29	48	17	94
23	56	20	99
28	64	20	112
31	62	18	111
26	54	18	102
30	44	17	87
28	48	15	91
24	49	20	93
29	52	17	98
23	53	21	97
26	54	16	96
26	52	18	96
25	52	17	94
28	57	19	104
23	61	17	101
29	53	17	99
25	38	17	80
23	54	20	97
31	56	20	107
31	28	18	77
21	43	19	83
24	45	25	96
19	42	26	87
29	56	17	102
27	57	27	111
18	22	13	53
13	21	29	63
21	19	17	57
29	43	27	99

Anexo 4: Carta de aceptación



UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL - QUISPICANCHI
INSTITUCIÓN EDUCATIVA
LUIS NAVARRETE LECHUGA
CCATCCAPAMPA
CREADO POR RESOLUCIÓN DIRECTORAL No 1496-DREC



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Cusco, 24 de agosto del 2021

CARTA N°01-2021 I.E-LNL/UGEL-Q/DRE-C

Señor(a)

Mg. Georgia A. Aguije Cárdenas
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD, UNIVERSIDAD
AUTONOMA DE ICA

Asunto: Autorización de aplicación de instrumento

Referencia: OFICIO N°260-2021-UAI-FCS

De mi consideración:

Por medio del presente expreso mi saludo cordial y a la vez en relación al documento de referencia comunico a Usted, la autorización a la señorita Nayde Roxana Quispe Huamani, estudiante de la universidad que usted representa, para que realice la aplicación del instrumento de investigación (Cuestionario de estrés académico **SISCO**) que la señorita ejecutará con los estudiantes de 1° a 5° de nuestra Institución Educativa "Luis Navarrete Lechuga" del 26 al 29 de agosto del presente año.

Finalmente, expresarle que la dirección de la Institución Educativa, donde se desarrollará la aplicación del instrumento de investigación, es el Centro Poblado de Ccatccapampa, distrito de Ccatcca, provincia de Quispicanchi, Región del Cusco.

Es todo cuanto comunico, reiterándole un cordial saludo.

Atentamente;


UGEL - QUISPICANCHI
LUIS NAVARRETE LECHUGA
Mg. José Fernández García
DIRECTOR

Anexo 5: Constancia de aplicación del instrumento



UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL - QUISPICANCHI
INSTITUCIÓN EDUCATIVA
LUIS NAVARRETE LECHUGA
CCATCCAPAMPA
CREADO POR RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 1459-DREC



CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTO

El director de la Institución Educativa secundaria, modalidad de servicio JEC
"Luis Navarrete Lechuga"

HACE CONSTAR:

Que Nayde Roxana Quispe Huamani, identificada con DNI.N°41588263, ha aplicado en esta Institución Educativa el instrumento de recolección de datos (cuestionario de estrés académico SISCO) del trabajo de investigación, titulado "Estrés Académico en Estudiantes de Secundaria de una Institución Pública, Cusco 2021", realizado del 26 al 29 de agosto del presente año a los estudiantes de 1° a 5°, demostrando responsabilidad, puntualidad e interés en la labor que desarrolló.

Se expide la presente constancia a petición de la interesada para los fines que estime conveniente.

Cusco, 04 de octubre del 2021

 UGEL - QUISPICANCHI
LUIS NAVARRETE LECHUGA
José Hernández García
DIRECTOR

Anexo 6: Evidencias fotográficas

Visita a las instalaciones de la Institución Educativa para brindar información a los padres de familia sobre la investigación y recabar los consentimientos informados





Firma de los consentimientos informados por los padres de familia





Estudiantes completando y firmando los asentimientos informados



Aplicación de la encuesta SISCO del estrés académico a los estudiantes de la Institución Educativa



Consentimientos y Asentimientos informados



CONSENTIMIENTO INFORMADO

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN “Estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución pública, Cusco -2021”

Institución : Universidad Autónoma de Ica.
Programa Académico de Psicología

Responsables : Nayde Roxana Quispe Huamani

Objetivo: Por la presente lo estamos invitando a su menor hijo(a) a participar de la investigación que tiene como finalidad determinar el estrés académico en estudiantes de secundaria en una I.E. pública. Al participar del estudio, su menor hijo(a) deberá resolver un cuestionario de 31 preguntas, los cuales serán respondidos de forma anónima.

Procedimiento: Si autoriza que su menor hijo(a) participe de este estudio, su hijo(a) deberá responder un cuestionario denominado “Inventario SISCO del estrés académico”, el cual deberá ser resuelto en un tiempo aproximado de 15 minutos, dicho cuestionario será aplicado de manera presencial.

Confidencialidad de la información: El manejo de la información es a través de códigos asignados a cada participante, por ello, las responsables de la investigación garantizan que se respetará el derecho de confidencialidad e identidad de cada uno de los participantes, no mostrándose datos que permitan la identificación de las personas que formaron parte de la muestra de estudio.

Consentimiento: Yo, en pleno uso de mis facultades mentales y comprensivas, he leído la información suministrada por la Investigadora, y autorizo voluntariamente, que mi menor hijo(a) participe/ participar en el estudio indicado, habiéndome informado sobre el propósito de la investigación, así mismo, autorizo la toma de fotos (evidencia fotográfica), durante la resolución del instrumento de recolección de datos.

Cusco, 26 de agosto, de 2021

Firma:

Apellidos y nombres:

DNI:



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

ASENTIMIENTO INFORMADO

En la actualidad me encuentro realizando una investigación sobre el tema: **“Estrés Académico en estudiantes de secundaria de una I.E. publica, Cusco 2021.”**; por eso quisiéramos contar con tu valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de un cuestionario que deberá ser completado con una duración de aproximadamente 15 minutos. Los datos recogidos serán tratados confidencialmente y utilizados únicamente para fines de este estudio.

De aceptar participar en la investigación, debes firmar este documento como evidencia de haber sido informado sobre los procedimientos de la investigación. En caso tengas alguna duda con respecto a las preguntas que aparecen en el cuestionario, solo debes levantar la mano para solicitar la aclaración y se te explicará cada una de las preguntas personalmente.

Gracias por tu gentil colaboración.

Acepto participar voluntariamente en la investigación: Si No

Lugar: Cusco, Fecha: 26 / 08 /2021

FIRMA DEL PARTICIPANTE

NOMBRE:

Anexo 7: Informe de Turnitin al 28% de similitud

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA I.E. PÚBLICA, CUSCO - 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	13%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Catolica De Cuenca Trabajo del estudiante	1%
4	scielo.sld.cu Fuente de Internet	1%
5	docplayer.es Fuente de Internet	1%
6	www.consejomexicanodeneurociencias.org Fuente de Internet	1%
7	biblioteca.usac.edu.gt Fuente de Internet	1%
8	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	

1 %

10 cdn.www.gob.pe
Fuente de Internet

1 %

11 hdl.handle.net
Fuente de Internet

1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo