



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**

**RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, CAÑETE, 2026**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL**

AUTOR

VILLAR FRANCIA, KIMBERLY SHAYURY

ORCID:0000-0002-3307-6832

ASESOR

VELASQUEZ TEMOCHE, SUSANA CAROLINA

ORCID:0000-0003-3061-812X

CHIMBOTE-PERÚ

2026



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA

ACTA N° 0004-121-2026 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **20:40** horas del día **19** de **Abril** del **2026** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **PSICOLOGÍA**, conformado por:

GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR Presidente
MILLONES ALBA ERICA LUCY Miembro
VALLE SALVATIERRA WILLY Miembro
Dr(a). VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, CAÑETE, 2026**

Presentada Por :
(2523172029) **VILLAR FRANCIA KIMBERLY SHAYURY**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **MAYORIA**, la tesis, con el calificativo de **13**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TÍTULO PROFESIONAL de **Licenciada en Psicología**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

GARCIA GARCIA TERESA DEL PILAR
Presidente

MILLONES ALBA ERICA LUCY
Miembro

VALLE SALVATIERRA WILLY
Miembro

Dr(a). VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA
Asesor



CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, CAÑETE, 2026 Del (de la) estudiante VILLAR FRANCIA KIMBERLY SHAYURY, asesorado por VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 4% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 09 de Junio del 2026



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

DEDICATORIA

A mi mamá por ser mi soporte en mi vida, mi mayor ejemplo de fortaleza, resiliencia y responsabilidad. Por acompañarme en cada etapa de este camino, por confiar en mí, enseñarme a no rendirme a pesar de los momentos difíciles, este logro también es tuyo porque sin tu apoyo y amor incondicional nada de esto se cumpliría.

A mis hermanos, por su apoyo y acompañamientos en esta etapa de mi vida, su presencia de manera directa o indirecta ha sido importante, que contribuyeron a que este camino se logre.

A mi padre que desde el cielo me cuida y protege, aunque no esté presente físicamente, permanecerá en mi vida a través de todas sus enseñanzas y recuerdos, los valores que me inculco han sido parte fundamental en mi formación para mi toma decisiones y acciones.

A mí misma, por mi constancia, sacrificios y esfuerzo durante este proceso, por haberme enfrentado a desafíos y obstáculos las cuales supere con firmeza, dedicación y compromiso la cual representa no solo una meta académica, sino también el resultado de mi determinación personal.

AGRADECIMIENTO

A dios expreso mi gratitud por brindarme sabiduría y resistencia para afrontar los desafíos y decisiones difíciles que debí tomar, que se presentaron durante el desarrollo de este trabajo, su guía.

Expreso mi mayor reconocimiento a mi madre por haberme brindado la oportunidad de estudiar y pagarme la carrera universitaria, también por su presencia, apoyo moral y sobre todo la confianza que deposito en mi para culminar esta etapa de manera satisfactoria.

A mi asesora de tesis por su orientación, seguimiento y paciencia, brindando sus conocimientos, observaciones y recomendaciones para lograr una buena elaboración y ejecución de la investigación.

Índice General

Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento.....	V
Índice General.....	VI
Lista De Tablas	VIII
Resumen.....	IX
Abstract.....	X
I.Planteamiento del Problema de Investigación.....	1
II.Marco Teórico	4
2.1 Antecedentes.....	4
2.2 Bases teóricas.....	6
Estrés académico.....	6
Concepto de Estrés académico	6
Dimensiones de Estrés Académico.....	6
Fases del estrés.....	7
Tipos de estrés.....	7
Ansiedad	8
Concepto de Ansiedad.....	8
Síntomas de la Ansiedad	9
Causas de la Ansiedad.....	9
2.3 Hipótesis	10
III.Metodología	11
3.1 Tipo, nivel y diseño de investigación	11
3.2 Población	11
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	13
3.5 Método de análisis de datos	14
3.6 Aspectos éticos	14
IV. Resultados	16
V. Discusión.....	18
VI.Conclusiones.....	20

Referencias Bibliográficas	22
ANEXOS	26
Anexo 1. Documento de autorización para el desarrollo de la investigación	26
Anexo 2. Carta de recojo de datos (automatizado en el sistema de la universidad)	27
Anexo 3. Matriz de Consistencia	28
Anexo 4. Ficha técnica de los instrumentos	29
Anexo 5. Formato de consentimiento informado u otros que corresponda a la investigación	32

Lista de Tablas

Tabla 1: Matriz de operacionalización de variable.....	12
Tabla 2: Prueba de normalidad.....	16
Tabla 3: Relación entre estrés académico y ansiedad	16
Tabla 4: Relación de las dimensiones de estrés académico y la ansiedad	17
Tabla 5: Relación de estrés académico y las dimensiones de ansiedad	17

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre Estrés Académico y Ansiedad en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo correlacional y con un diseño no experimental. La muestra constaba de 110 estudiantes, con edades entre los 11 a 13 años, de ambos sexos. Los instrumentos que se utilizaron fueron el de Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Ansiedad de Zung. Los resultados evidencian que existe una relación moderada directa $\rho=0,525$ y muy significativo $p<.01$; lo cual indican que mientras mayor sea el nivel de estrés académico, mayor nivel de ansiedad presentaran en los estudiantes. Asimismo, en cuanto a las dimensiones del estrés académico y la ansiedad, se observa que niveles más elevados en dichas dimensiones se asocian con una mayor tendencia a experimentar ansiedad. De igual forma, la relación entre el estrés académico y las dimensiones de la ansiedad muestra que, a mayor nivel de estrés académico, mayores son los niveles de síntomas somáticos y síntomas afectivos en los estudiantes.

Palabra claves: escuela, estudiante, estrés mental, investigación

Abstract

The general objective of this research was to determine the relationship between Academic Stress and Anxiety in students of a Public Educational Institution, Cañete, 2026. The methodology used was a quantitative approach, at a correlational descriptive level and with a non-experimental design. The sample consisted of 110 students, ages 11 to 13, of both sexes. The instruments used were the SISCO Academic Stress Inventory and the Zung Anxiety Scale. The results show that there is a direct moderate relationship $\rho=0.525$ and very significant $p<.01$; which indicate that the higher the level of academic stress, the higher the level of anxiety that students will experience. Likewise, regarding the dimensions of academic stress and anxiety, it is observed that higher levels in these dimensions are associated with a greater tendency to experience anxiety. Similarly, the relationship between academic stress and the dimensions of anxiety shows that, the higher the level of academic stress, the higher the levels of somatic symptoms and affective symptoms in students.

Keywords: school, student, mental stress, research

I. Planteamiento del Problema de Investigación

El estrés académico y ansiedad son problemáticas que se presentan con frecuencia en los estudiantes de secundaria, afectando de manera directa su salud mental, rendimiento escolar y relaciones sociales. Durante la adolescencia, los estudiantes atraviesan diversos cambios físicos, emocionales y sociales, los cuales, sumados a las exigencias académicas, pueden generar altos niveles de tensión emocional.

Hurtado (2025) menciona que el estrés académico sucede cuando las diferentes tareas académicas sobrepasan su capacidad de afrontamiento del estudiante, lo que provoca diversas reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Entre estas se encuentran dolores de cabeza, alteraciones del sueño, irritabilidad, falta de concentración y bajo rendimiento académico. Estas manifestaciones no solo afectan el desempeño escolar, sino también el bienestar emocional del adolescente.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS,2025) indica que los adolescentes que padecen de ansiedad, pueden presentar mucha angustia e intranquilidad, que en su mayoría se manifiesta en los adolescentes alrededor del 4,1% en la edad de 10 y 14 años, por lo que se presenta grandes cambios en el estado de ánimo. En un panorama global, el trastorno de ansiedad oscila en gran parte un 3,8 y el 25%, dependiendo del país y el enfoque metodológico que se utilice, mientras el 3,6% de la población tiene ansiedad generalizada en un año específico (Domínguez et al., 2024).

Urta (2024) señala que la adolescencia es una etapa caracterizada por cambios biológicos, psicológicos y sociales, en la que comienzan manifestarse señales de maduración sexual y transformaciones psicosociales que se desarrollan de manera diferente en cada persona. Durante este período se presentan aspectos importantes como la tensión, los conflictos sobre la independencia, angustia por su imagen corporal, la integración a grupos de amigos y la construcción de su identidad. Asimismo, nos menciona que, los adolescentes tienden a tomar sus decisiones guiadas principalmente por la parte emocional más que con el razonamiento, lo que dificulta a tener un control de impulsos y puede influir en su comportamiento.

El estrés vinculado al ámbito escolar puede transformarse en una experiencia más intensa y desgastante, si no es atendido a tiempo, porque puede afectar de manera significativa y prolongada el bienestar emocional y rendimiento académico de los estudiantes. Todo esto sucede mientras que el alumno pasa gran parte de su tiempo en el entorno escolar por lo que se entiende que se convierta en el principal foco de sus pensamientos y preocupaciones, ya que existen a su vez competencias internas para ocupar los mejores lugares en el colegio, presión por cursar asignaturas avanzadas y la gran influencia de redes sociales que aumentan la apreciación de que los demás les está yendo mejor (Garey,2026).

En el contexto educativo peruano, el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU, 2024) señala que el estrés académico que afronta el estudiante se debe, a las nuevas tareas escolares o al aumento de ellas, asimismo también las expectativas que tiene los padres respecto al rendimiento académico. Estas situaciones pueden generar en los estudiantes falta de motivación, dificultades para tomar decisiones, bajo rendimiento escolar y problemas emocionales.

En el Perú la ansiedad es una problemática emocional que está yendo en incremento en estos años, ya que se debe a los cambios de estilo de vida, también en el ámbito social y personal. Como son situaciones que la persona va almacenando, con el pasar del tiempo el cuerpo empieza a tener una respuesta en su mayoría negativa, afectando la estabilidad emocional de los adolescentes (Barzola, 2026).

Por otro lado, Estrada (2020) realizó un estudio en alumnos de secundaria en Puerto Maldonado, donde se halló una relación entre estrés académico en estudiantes de secundaria con una relación significativa, de la cual se demuestra que existe una demanda escolar y la manera de enfrentarla puede llevar a altos niveles de estrés escolar.

En la actualidad, el estrés académico y la ansiedad han cobrado mucha más relevancia en estudiantes debido a los cambios que se presenta no solo en la escuela, sino que también en la sociedad, algunos con mayor impacto acompañado de la tecnología tales como las redes sociales que influyen en gran parte en los adolescentes, transformando sus vidas y tomas de decisiones, ya que están en constante comparaciones con la vida de las personas que siguen (Bustamante et al., 2025).

A nivel local, en la Provincia de Cañete, se ha observado que los estudiantes que ingresan al nivel secundario deben afrontar clases de verano, evaluaciones de admisión y nuevas exigencias académicas. En este proceso intervienen distintos actores como docentes, padres de familia y autoridades educativas, quienes forman parte del entorno formativo del estudiante. Estas situaciones generan incertidumbre, miedo al fracaso, dificultades de adaptación y problemas para socializar, lo que puede desencadenar estrés académico y síntomas de ansiedad en los estudiantes.

En ese sentido, se evidencia la necesidad de desarrollar investigaciones que aborden estas variables en contexto específicos. Se ha revisado, no se han encontrado estudios previos que analicen la relación de Estrés Académico y Ansiedad en estudiantes en nivel secundarios en la provincia de Cañete, de manera más directa en el distrito de Quilmaná. Por ello, esta investigación quiere dejar un precedente importante y aportar información que permita entender la problemática.

Por lo expresado anteriormente se formula el enunciado del problema ¿Cuál es la relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026? De igual manera es necesario brindar una respuesta al enunciado del problema,

por ello el objetivo general planteado es el siguiente: Determinar la relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026.

Los objetivos específicos son: identificar la relación de las dimensiones de estrés académico (estresores, síntomas: reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, estrategias de afrontamiento) y la ansiedad en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026.

Analizar la relación de estrés académico y las dimensiones de ansiedad (síntomas somáticos y síntomas afectivos) en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026.

La presente investigación se justifica a nivel teórico porque se podrá acceder al conocimiento científico sobre la relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de secundaria. Por lo cual, aportara a reforzar las teorías relacionadas a la exposición de las demandas académicas de la mano con los esquemas conceptuales del estrés académico y ansiedad en la población de adolescentes, que sirve como antecedente para futuros investigadores.

Desde el punto de vista de justificación a nivel práctico, esta investigación permitirá asociar los niveles de estrés académico y ansiedad en estudiantes de secundaria, lo que ayudará a formar estrategias de prevención y fiscalización guiadas a las mejoras del bienestar emocional y rendimiento académico. Los resultados se podrán utilizar por director, profesores y asesores para mejorar el entorno dentro de la escuela.

Justificación metodológica, se argumenta ya que se usa instrumentos validados y confiables por sus respectivos autores, como el Inventario de Estrés Académico SISCO y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung, los cuales permiten evaluar de manera neutral las variables de estudio con la población de adolescentes. De tal manera, el diseño es no experimental y se cuenta con el enfoque cuantitativo que nos garantizan que los datos sean precisos y correctos para el análisis de la relación de las dos variables.

II. Marco Teórico

2.1 Antecedentes

López et al. (2022), a través de su tesis cuyo objetivo era determinar la relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios mexicanos de la ciudad de Saltillo Coahuila - México, la metodología la cual se desarrollo tuvo un tipo cuantitativo, correlacional y transversal, con un muestreo no probabilístico a conveniencia, con una recopilación total de 102 estudiantes de 3 facultades, para el recojo de muestras se utilizó los instrumentos del Inventario Sistemático Cognoscitivista del Estrés Académico con un alfa de Cronbach de 0,929, a su vez utilizando el programa SPSS versión 23, de las cuales se analizaron los datos con estadística descriptiva e inferencial. Los resultados obtenidos evidencian que en su mayoría fueron mujeres entre 18 a 23 años con un promedio de 21 años, se halla una relación entre el estrés académico y la ansiedad ($p=0.001$, $R=0,591$). Se concluye que se permite identificar el estrés académico como un factor detonante de la ansiedad, por lo que se indica la urgencia de ejecutar estrategias de prevención y apoyo psicológico, así mismo también intervenciones rápidas que promocionar la salud mental de los estudiantes.

Sánchez et al. (2022), en su investigación analizaron el estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología, la metodología que se utilizo fue de tipo cuantitativa, transversal, descriptivo y correlacional, de las cuales consto de 152 estudiantes mexicanos. Los instrumentos de recolección de datos fueron la Escala Ansiedad Estado – Rasgo (IDARE) y el cuestionario de Estrés Académico (CEA). Los resultados revelan que el 104 (68.4%) de los participantes manifestaron niveles de estrés académico en nivel moderado y el 115 (75.7%) presentaron niveles altos de ansiedad – rasgo, por ello se definió que existe una correlación positiva media entre las variables de estudiantes ($r_s=0.368$, $p < 0.01$). Para finalizar la conclusión definen que la prevalencia de las variables de estrés académico y ansiedad en la población estudiada es estadísticamente significativa y en niveles de moderado alto.

Ramirez y Nunura (2024), en su trabajo de investigación la cual fue determinar la relación entre ansiedad y estrés académico en estudiantes de secundaria que retornan a clases presenciales en una institución educativa de Chiclayo, 2023, su metodología fue tipo básica, enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo correlacional, con corte transversal, diseño no experimental, que contó con 149 estudiantes entre hombres y mujeres. Para el recojo de la muestra de instrumentos se utilizaron el inventario de ansiedad rasgo estado (IDARE) a su vez el inventario de estrés académico (SISCO). Los resultados obtenidos fueron en su mayoría de nivel medio de 88.3% y bajo de 11.7% de ansiedad (rasgo – estado), de estrés académico con

significancia de ($p > 0.05$), no es posible establecer una relación por evidencia estadística insuficiente que respalde la hipótesis de estudio. Para concluir con el estudio se encontró una baja correlación significativa entre la dimensión estrategias de afrontamiento de estrés académico con la variable de ansiedad.

García y Rodríguez (2023) en la investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y la ansiedad en adolescentes de 12 a 15 años en la I.E.P. Salomón en Arequipa, 2022, metodológicamente de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, nivel correlacional, con un diseño no experimental, de corte transversal. Se contó con la población de 82 estudiantes de primero a cuarto de secundaria, los instrumentos que se utilizaron fue el cuestionario de SISCO de estrés académico y el cuestionario de ansiedad (rango/estado). Por los resultados logrados se indica que existen un alto nivel de estrés académico con el 62% del alumnado, como también un 82% de nivel medio de ansiedad, por lo que se define que existe una correlación positiva muy fuerte ($r_s = 0.824$). En conclusión, el estrés académico influye de manera directa en los altos niveles de ansiedad, donde se puede mencionar que se trataría de una correlación inversa.

Cruz et al. (2022) el objetivo de dicha investigación es establecer la relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Pública Antonia de Cáceres – UGEL 05, 2022. La metodología fue de tipo cuantitativo, nivel de tipo descriptivo correlacional, con diseño no experimental, contaba con la población de 178 estudiantes de secundaria, el muestreo fue no probabilístico. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Estrés Académico de SISCO y la escala de Ansiedad de Zung. Los resultados sobre estrés académico presentaron un nivel moderado de 73,9%; del mismo modo el nivel de dimensión de estresores fue moderado 71,5%, dimensión síntomas físicos, psicológicos y comportamental en su mayoría tuvo nivel 60%, por último dimensión de estrategias de afrontamiento presentó un nivel de 50.9%. Finalmente, si existe una relación muy baja entre estrés académico y ansiedad en los estudiantes de dicha institución.

Hinostroza (2023) presentó su trabajo de investigación con el título de Estrés académico y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Vitarte – 2023, fue de tipo correlacional con diseño no experimental, contaba con una muestra de 150 estudiantes de la cual se utilizó muestro censal. Los instrumentos que fueron aplicados fueron la escala de estrés académico de SISCO y escala de ansiedad de ZUNG. Por ello se maneja que los resultados fueron en el estrés académico presentaron un nivel moderado (55.30%), en las dimensiones de estresores prevalece el nivel moderado, con el 69,3%, en estrategias de afrontamiento de 58% moderado, para los síntomas predomina un nivel leve con el 48,7%. En ansiedad y sus

de ansiedad mínima a moderada, para contar con el puntaje total de ansiedad, el 48% presentaron un nivel de ansiedad mínima a moderada, 27% no cuenta con ansiedad, el 18% cuenta con una ansiedad severa y el 7% ansiedad en su mayor nivel. Para terminar, se indica que no existe relación estadísticamente significativa entre estrés académico y ansiedad en los alumnos.

2.2 Bases teóricas

Estrés académico

Concepto de Estrés académico

Barraza (2006) según su teoría menciona que el ser humano pasa mucho tiempo inmerso en la escuela, desde la etapa inicial hasta la parte de la culminación, tampoco olvidar que el estudiante tiene que pasar de un nivel a otro, que durante todo ese proceso también ocurre hechos estresantes que se pueden agrupar de manera interna que representa al alumno dentro del aula y la otra situación en la institución en conjunto.

Alfonso et al. (2015) de acuerdo a su estudio define que existe procesos afectivos y cognitivos en el estudiante que percibe una gran cantidad de factores académicos peligrosos, por lo que el estudiante separa varias variables en el lado académico y los diferencia que cuales son una amenaza, otros que son cosas por explorar de lo cual definirá si realizarlo funcionaria o no, por lo que se observa también que influye emociones como intranquilidad, ansiedad, enojo, melancolía, gratitud, etc.

Dimensiones de Estrés Académico

Estresores

Se comprende que el sujeto en primera instancia lo reconoce por la gran magnitud que representa, ya que lo identifica como un estímulo de amenaza frente a su integridad dándole la importancia de acuerdo a que tan imprevisto puede llegar a ser, cuanto tiempo durara y que tanto puede afectar a su vida. Por ello se tiene que resolver mediante diferentes medios que permita reducir la intensidad o periodo de estrés (Cruz,1998).

Síntomas

En el presente estudio se adopta la clasificación de indicadores la cual se distingue indicadores físicos, psicológicos y comportamentales; de acuerdo a lo que comprende a reacciones del cuerpo tales como comerse las uñas, temblores musculares, dolores de cabeza, insomnio, etc. Los indicadores psicológicos se relacionan a la parte cognitiva o emocional, que en este caso sería intranquilidad, problemas para concentrarse, depresión, ansiedad, etc. Por último, la parte comportamental involucra la conducta de la persona como la forma de discutir, aislarse de los demás, incremento o disminución de su alimentación, etc (Rossi, 2011, citado en

Estrategias de afrontamiento

Berrío y Mazo (2011) señalan que lo primero es que el afrontamiento se vincula de manera directa con la parte cognitiva de las situaciones que generan estrés, por ello se comprende que es una manera individual de afrontar demandas internas o externas de situaciones específicas, de las cuales le permitirá al individuo hacer cara frente a ello, dependiendo mucho del contexto.

Fases del estrés

Según García (2025) menciona a Hans Selye quien fue uno de los pioneros en investigar sobre el estrés, por lo que realizó unos estudios en la década de 1950, que hasta la actualidad su teoría tiene una gran acogida para poder interpretar el crecimiento de este fenómeno fisiológicos y psicológicos. A partir de estos aportes se identifica tres fases: a) Alarma de reacción: ante cualquier variación física, mental o emocional, efecto de detectar un peligro origina una reacción de lucha o huida que al suceder inmediatamente genera adrenalina en todas las partes de nuestro cuerpo b) Resistencia: aquí el cuerpo trata de adecuarse al proceso de homeostasis por lo que hace un sobreesfuerzo y que debe de descansar, lo cual le permite recuperar de la fase A c) Agotamiento: cuando el estrés se presenta por un largo periodo, el organismo agota sus recursos y disminuye la capacidad para adaptarse en las fases anteriores, que hace que se vuelva un riesgo ya que se puede convertir en una enfermedad.

Tipos de estrés

De acuerdo a Pal (2025) existen tipos de estrés de estudio que permitirá describir a cada uno para explorar los motivos de orígenes y sus consecuencias, de las cuales son:

A) Estrés académico: se presenta de manera constante en los estudiantes, provocando un bajo rendimiento académico en el aula y en su vida personal, ya que se debe al miedo a fracasar, calificaciones bajas, mucha carga de tareas. Lo que puede provocar ansiedad y depresión.

B) Estrés social: se genera a factores sociales, lo que demanda alta carga de trabajo, retos académicos y presión social, en esta última resalta por ser una de las causas principales de estrés académico, por lo que trae consigo acoso escolar, competencia entre compañeros, etc. Genera también un bajo rendimiento y que el estudiante se sienta minimizado socialmente.

C) Estrés ambiental: es un estrés distinto ya que tiene que ver con problemas directos de las

Hablando de desastres naturales como terremotos, temblores, contaminación acústica, contaminación hídrica, mal clima y exceso de población. Por eso se manifiestan que son factores que impiden el buen desarrollo de la educación y su entorno.

D) Estrés agudo: se manifiesta de manera rápida y desaparece por sí solo, se presenta de manera positiva y negativa, lo que hace que realice cambios en el proceso del alumno. El estrés agudo tiene dos fases donde la persona se le dificulta la toma de decisiones.

E) Episodio de estrés agudo: es uno de los tipos de estrés más importante que se presenta con más continuidad que afecta directamente a la salud mental y capacidad de desarrollo en el colegio de los estudiantes. Después de este episodio le resulta difícil recuperarse ya que empieza a tener problemas para comunicarse.

Ansiedad

Concepto de Ansiedad

Rojas (2001) define ansiedad como una experiencia ante una situación que genera confusión, miedo, incertidumbre, la que preocupa ya que es un territorio desconocido, que presenta una amenaza a nuestro ambiente personal. Por lo que los sistemas de medidas defensoras se activan de manera inmediata para poder evitar, contraatacar o superar este momento con tranquilidad, aunque en muchos casos depende del nivel de conflicto. Por ello es importante tener en cuenta que cuando una etapa de ansiedad prolongada tiene un tiempo prolongado, produce síntomas físicos que se debe tener en cuenta ya que a lo largo de la vida puede contraer consecuencias psicosomáticas.

Desde la teoría cognitiva según Beck y Clark (2013) mencionan que la ansiedad es comprendida cuando la persona interpreta ciertas situaciones como amenazadoras o en riesgo ante una respuesta emocional, en efecto se maneja mediante esquemas cognitivos que el sujeto capta en su entorno en peligro, por lo cual activa pensamientos negativos, antes de que se concrete el suceso presentando vulnerabilidad, lo que también se presentan con reacciones físicas y de conductas. Por eso se determina que no solo la ansiedad se activa solo con la situación, sino que también con que el individuo reacciona frente a eso.

La ansiedad es un proceso de defensa adaptativas ante alguna situación que se presenta bajo una amenaza a la plenitud de su paz y plenitud del ser humano, por ello Heinze (2003), menciona que todas las personas pueden llegar a padecer de alguna manera ansiedad, pero en distintos niveles, aun así, el padecerlo no sería del todo negativo ya que puede permitirle estar alerta y consciente para alentarlos de que algunas acciones no deberían cometerse ya que saldría perjudicado.

Síntomas de la Ansiedad

Rojas (2009), declaro que la ansiedad es un tema que se puede decir que existe muchos síntomas de lo cual cada persona puede presentar síntomas distintos, aunque de todas maneras existe algo en común. Los síntomas que se agrupan son cinco:

- Síntomas físicos: en este tipo de síntomas es primordial tener en cuenta que no exista una tendencia hereditaria de padecer algún tipo de enfermedad, para que cuando aparezca alguna presión emocional, situación de conflicto, ya que siempre se verá algún síntoma en un área específica. De igual forma hay emociones que pueden generar algún tipo de ansiedad, por ello algunos síntomas físicos son; taquicardia, palpitación, temblores musculares, boca seca, sudoración, dificultad respiratoria, náuseas, vómitos, diarrea, entre otras.
- Síntomas de conducta: aquí se puede tener un registro ya que se puede observar la conducta de la persona de manera directa, ya que se puede tener un registro observacional de la mano con una entrevista con el sujeto. Las cuales los síntomas son: hipervigilancia, dificultad para la acción, inadecuación estímulo – respuesta, bloqueo afectivo, dificultad para hacer tareas simples, etc.
- Síntomas cognitivos: se habla de la expresión cognitiva, por lo que abarcaría los conocimientos de la persona, por lo que se entiende por la sensación, percepción, memoria, pensamiento, ideas, juicios, razonamiento y el aprendizaje, etc. También se indica que lo que el cerebro del sujeto recibe lo almacena, lo procesa y lo desarrolla. Los síntomas que se presentan son: expectativas negativas generalizadas, falsas interpretaciones de la realidad personal, pensamientos preocupantes, pensamientos distorsionados, dificultad para concentrarse, etc.

Causas de la Ansiedad

Livrieri (2025) se refiere que los estados de ansiedad todavía son estudiados por investigadores, ya que se ha identificado los factores vulnerables, como condiciones de susceptibilidad y tendencia a sufrir ansiedad, también una de las influencias es el entorno social y familiar donde se desarrolla. Por ello las causas más relacionadas: A) Experiencias y momentos de la vida: esto sucede cuando la persona tuvo una previa experiencia negativa entonces lo involucrara en situaciones similares por miedo a que vuelva a suceder lo mismo, por ejemplo, una persona por tener poca experiencia sexual puede causarle ansiedad por su

dominio de la situación pero tiene pensamientos pocos saludables las cuales los interpreta con la realidad, que en vez de ayudarlo solo genere malestares emocionales, ejemplo un estudiante tiene pensamientos de intentar controlar todas las situaciones académicas y al autoevaluarse negativamente, lo afecta en su desempeño C) Entorno social y factores sociales como el momento histórico: se comprende por las condiciones contextuales históricas que influyen con el bienestar psicológico de la persona, por ejemplo, una persona está preocupada porque le mencionaron que habría una llovizna, lo que genera que tenga malestar ante una amenaza ambiental.

2.3 Hipótesis

Hipótesis general:

Hg: Existe relación entre estrés académico y ansiedad en adolescentes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026.

Ho: No existe relación entre estrés académico y ansiedad en adolescentes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026.

Hipótesis específicas:

H1: Existe relación entre las dimensiones (estresores, síntomas: reacciones físicas, psicológicas y comportamentales) de estrés académico y ansiedad en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026.

Ho: No existe relación entre las dimensiones (estresores, síntomas: reacciones físicas, psicológicas y comportamentales) de estrés académico y ansiedad en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026.

H2: Existe relación entre la relación de estrés académico y las dimensiones de ansiedad (síntomas somáticos y síntomas afectivos) en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026.

Ho: No existe relación entre la relación de estrés académico y las dimensiones de ansiedad (síntomas somáticos y síntomas afectivos) en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026.

III. Metodología

3.1 Tipo, nivel y diseño de investigación

El tipo de investigación fue de enfoque cuantitativo, porque se consideró el recojo y análisis de datos, a través de los diferentes procedimientos que se basaron en la medición, lo cual permitió un mejor control de las variables y la obtención de explicaciones a partir de las hipótesis planteadas (Hernández y Mendoza, 2018).

De igual forma, el nivel de la investigación fue descriptivo correlacional, ya que se buscó demostrar el grado de relación entre ambas variables de estrés académico y ansiedad. De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018) este modelo busco instaurar el análisis de la relación existente entre dichas variables, por lo que se intentó encontrar el valor que tienen a partir de que se relacionan.

El tipo conto con un diseño no experimental de corte transversal, por lo que la investigación se realizó sin ninguna manipulación de ambas variables. En este sentido, se aplicaron los cuestionarios para posteriormente ser analizados e interpretados con el fin de obtener los resultados (Hernández y Mendoza, 2018).

3.2 Población

La población de estudio estuvo conformada por 136 estudiantes adolescentes de una institución educativa publica Cañete, 2026, los cuales estuvieron integrados por hombres y mujeres, con edades de 11 y 13 años. La muestra se seleccionó de acuerdo a la población, considerándose los criterios de inclusión, la participación voluntaria y la aceptación de los documentos presentados, por lo tanto, la muestra final estuvo conformada por 110 estudiantes.

Criterios de inclusión:

Estudiantes de ambos sexos

Edades entre 11 y 13 años

Estudiantes que firmen el asentimiento y consentimiento informado

Criterios de exclusión:

Estudiantes mayores de 13 años

Estudiantes que no cuenten con el consentimiento informado

Estudiantes que no completen correctamente los cuestionarios

Estudiante que no desean participar

3.3 Operacionalización de las variables

Tabla 1: Matriz de operacionalización de variable.

Variable	Definición operativa	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Categoría o v
Estrés académico	Sera medida a través del Inventario de estrés académico SISCO	1. Estresores	<ul style="list-style-type: none"> - El competir con los compañeros del grupo - Sobrecarga de trabajos universitarios - El carácter del profesor - Las evaluaciones de los profesores - El tipo de trabajo que te piden los profesores - No entender los temas que se abordan en clase - Participación en clase - Tiempo limitado para hacer el trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nunca (1) ✓ Casi nunca (2) ✓ Rara vez (3) ✓ Algunas veces (4) ✓ Casi siempre (5) ✓ Siempre (6) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bajo ▪ Medio ▪ Alto
		2. Síntomas <ul style="list-style-type: none"> - Reactivos físicas - Reacciones psicológicas - Reacciones comportamentales 	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos en el sueño - Fatiga Crónica - Dolores de cabeza o migraña - Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea - Rascarse, morderse las uñas, frotarse - Somnolencia o mayor necesidad de dormir 		
		3. Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> -Conflicto o tendencia a discutir -Aislamiento de los demás -Desgano para realizar las labores universitarias -Aumento o reducción del consumo de alimentos. 		
Ansiedad	Sera medida a través de Escala de ansiedad de Zung (EAA)	1. Síntomas somáticos	<ul style="list-style-type: none"> • Temblores • Dolores y molestias corporales • Tendencia a la fatiga y debilidad • Intranquilidad • Palpitaciones • Mareos • Transpiración • Insomnio 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nunca o Casi Nunca ➤ A veces ➤ Con frecuencia: ➤ Siempre o casi siempre 	<ul style="list-style-type: none"> • 25 a 40: No hay ansiedad • 41 a 60: mínima a moderada • 61 a 70: marcada a severa • 71 a 100: Ansiedad en su máximo
		2. Síntomas afectivos	<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación excesiva • Miedo o sensación de peligro • Dificultades para concentrarse • Irritabilidad • Sensación de pérdida de centro 		

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La presente investigación utilizó la técnica de la encuesta, según Hernández et al. (2014), consistió en un método organizado para la recolección de información a partir de una muestra, mediante el uso de instrumentos estructurados. Dicha técnica se aplicó de manera personal y confidencial a los estudiantes, con la finalidad de recopilar información sobre sus percepciones y vivencias relacionadas con el estrés académico y la ansiedad.

De acuerdo al instrumento que midió el estrés académico, se empleó el Inventario de Estrés académico SISCO por Barraza (2007), el cual se aplicó de manera individual o colectiva en un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos, se compuso de 31 ítems que evaluaron estresores, síntomas (físicas, psicológicas y comportamentales) y estrategias de afrontamiento. Contó con un ítem de división entre sí o no, que permitió determinar si el encuestado estaba apto o no; de igual manera conto con un valor numérico del 1 al 5, donde el valor más bajo representó “poco” y el valor más alto “mucho”, lo que permitió identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Presentó una confiabilidad de .87 y una consistencia interna con alfa de Cronbach de .90. Su validez se basó en la estructura interna a partir de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos. Fue un instrumento ampliamente utilizado en contextos escolares por su simplicidad para identificar como se desarrolló el estrés académico en los estudiantes.

El instrumento que midió la ansiedad fue la Escala de Ansiedad de Zung, elaborada por Zung (1971), la cual comprendió de 20 ítems con una duración de 20 minutos, donde cada uno de ellos reflejó una característica, signo o síntomas de la ansiedad. Este conjunto incluyó diversas manifestaciones propias de la ansiedad, las cuales se presentaron como expresiones de alteraciones emocionales. En el cuestionario se utilizó un lenguaje fácil para que resultara comprensible para la mayoría de todos los participantes. Las respuestas se calcularon mediante una escala de 1 a 4, en función de la intensidad, durabilidad y frecuencia de los síntomas. Por otro lado, contó con una validez de correlación de las puntuaciones de cada ítem y del total entre 0.34 y 0.65. La fiabilidad de correlación entre ASI y SAS será de 0.66 y entre ASI y Tylor Manifest Anxiety Scale fue de 0,33.

3.5 Método de análisis de datos

El análisis estadístico se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, para lo cual se utilizó el programa SPSS y, a su vez, se organizaron los datos obtenidos de los cuestionarios en el programa de Microsoft Excel, ya que son herramientas validadas científicamente y utilizadas en muchas investigaciones. Esto permitió construir, procesar y analizar los datos recogidos con mucha precisión, ayudando a la interpretación de todos los resultados manejados de acuerdo a los objetivos establecidos. Finalmente, se aplicaron pruebas estadísticas para el diseño correlacional de Spearman.

3.6 Aspectos éticos

Para los principios éticos se tomó en cuenta el Reglamento de Integridad Científica para la Investigación V002 de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, por lo cual se verificó que todas las actividades de investigación se realizaron de manera correcta (Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, 2025). Por ello, se utilizaron los siguientes principios:

- Respeto y protección de los derechos de los intervinientes: se cuidó la privacidad, dignidad y la diversidad cultural del estudiante.
- Cuidado del medio ambiente: se respetó el entorno, se brindó protección a las especies y, asimismo, se tuvo cuidado del medio ambiente que los rodea.
- Libre participación por propia voluntad: los participantes estuvieron informados sobre los propósitos e intenciones de la investigación en la que participaron, por lo que aceptaron su participación de manera voluntaria.
- Beneficencia, no maleficencia: durante el proceso de la investigación y con los resultados obtenidos, se aseguró la integridad de todos los participantes para no causar ningún tipo de daño, se disminuyeron posibles situaciones conflictivas y, en cambio, se promovieron los beneficios de manera positiva.

- Integridad y honestidad: durante la investigación se observó que el proceso fue objetivo, imparcial y transparente, al momento de presentar la información obtenida.
- Justicia: se mantuvo una postura juiciosa y analítica que permitió tomar precauciones durante el proceso de la investigación; de igual forma, se fue equitativo con todos los participantes.

IV. Resultados

Tabla 2: Prueba de normalidad

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov

Variable	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig = p
Estrés académico	,084	110	,005
D. Estresores	,078	110	,003
D. Síntomas	,092	110	,002
D. Estrategias de afrontamiento	,046	110	,000
Ansiedad	,116	110	,001
D. Síntomas somáticos	,151	110	,000
D. Síntomas afectivos	,132	110	,000

Interpretación: En la tabla se observa que las puntuaciones de la variable estrés académico y sus dimensiones, así como de la variable ansiedad y sus dimensiones, obtuvieron un valor de significancia menor a 0.05 ($p = 0.000$). Esto indica que los datos de ambas variables no siguen una distribución normal.

Tabla 3: Relación entre estrés académico y ansiedad

Relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026

		Estrés académico	Ansiedad
Estrés académico	Rho de Spearman	1	0,525**
	Sig. (bilateral)		0,000
	N	110	110
Ansiedad	Rho de Spearman	0,525**	1
	Sig. (bilateral)	0,000	
	N	110	110

Interpretación: En la tabla se observa la relación entre la variable estrés académico y ansiedad. Los valores encontrados indican correlación moderada directa ($\rho=0,525^{**}$) y muy significativo ($p<.01$). Este resultado indica que mientras mayor sea el nivel de estrés académico mayor nivel de ansiedad presentaran los estudiantes.

Tabla 4: Relación de las dimensiones de estrés académico y la ansiedad

Relación de las dimensiones de estrés académico (estresores, síntomas: reacciones físicas, psicológicas y comportamentales) y la ansiedad en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026.

		Estresores	Síntomas	Estrategias de afrontamiento
Ansiedad	Rho de Spearman	0,306**	0,580**	0,304**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000
	N	110	110	110

Interpretación: En la tabla se observa la relación entre las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y ansiedad. Los valores encontrados indican correlación moderada directa y muy significativo ($p < .01$). Este resultado indica que mientras mayor sea los niveles de las dimensiones mayor tendencia a experimentar ansiedad presentaran los estudiantes.

Tabla 5: Relación de estrés académico y las dimensiones de ansiedad

Relación de estrés académico y las dimensiones de ansiedad (síntomas somáticos y síntomas afectivos) en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026.

		Síntomas somáticos	Síntomas afectivos
Estrés académico	Rho de Spearman	0,518**	0,427**
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000
	N	110	110

Interpretación: En la tabla se observa la relación entre la variable estrés académico y las dimensiones de la ansiedad, síntomas somáticos y síntomas afectivos. Los valores encontrados indican correlación moderada directa y muy significativo ($p < .01$). Este resultado indica que mientras mayor sea los niveles del estrés académico mayor nivel de las dimensiones de síntomas somáticos y síntomas afectivos presentaran los estudiantes.

V. Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026. Los resultados alcanzados indicaron un nivel de significancia menor a 0.05 q ($p = 0.000$), lo cual evidencio la existencia de una relación significativa positiva y de magnitud moderada entre ambas variables en los estudiantes de la muestra. En consecuencia, se aceptó la hipótesis general (H_g) y se rechazó la hipótesis nula (H_o). Con este hallazgo indica que a medida que aumentan los niveles de estrés académico, también se incrementan los niveles de ansiedad en los estudiantes evaluados. Dicha relación se corroboró mediante un coeficiente con un valor de Rho de Spearman de 0,525, lo que confirma la existencia de una relación directa entre las variables. Este descubrimiento es congruente con lo hallado por García y Rodríguez (2023), quienes encontraron en su investigación realizada en estudiantes de secundaria se evidencio una relación positiva muy fuerte entre el estrés académico y ansiedad, concluyendo que el aumento de estrés influye de manera directa en los niveles de ansiedad. Desde el sustento teórico, Barraza (2006) menciona que los estudiantes se encuentran de manera constante expuestos a diferentes estresores dentro del ambiente escolar, las cuales generan una presión emocional significativa a lo largo del proceso educativo. Los hallazgos confirman la relación entre el estrés académico y la ansiedad, resaltando la necesidad de abordar los factores de manera conjunta en el contexto educativo.

En relación con el primer objetivo específico, los resultados alcanzados que se observa en la Tabla 04 se expone la relación entre las dimensiones de estrés académico (estresores, síntomas: reacciones físicas, psicológicas y comportamentales) y la ansiedad en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026. Los resultados indican una correlación positiva entre las dimensiones del estrés académico y la ansiedad, cuyos valores ($p=0,306$), síntomas ($p=0,580$) y estrategias de afrontamiento ($p=0,304$), por lo cual hay una relación directa de magnitud moderada, siendo la dimensión síntomas la que manifiesta una mayor asociación con la ansiedad. Identificado de la misma forma con el estudio de Cruz et al. (2022), quienes evidenciaron que los estudiantes presentaron niveles moderados en las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, así como en la ansiedad, concluyendo que, si existe una relación entre dichas variables, aunque baja magnitud. Desde el lado teórico, Rossi

(2011, citado en Barraza y Silerio, 2007) señala que el estrés se revela a través de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, como la intranquilidad, dificultad de concentración, y alteraciones de conducta, los cuales coinciden con los síntomas principales de la ansiedad. Por ello se menciona que el estrés académico puede influir de manera notable en el incremento de los niveles de ansiedad en los estudiantes. Por lo tanto, las dimensiones del estrés académico se correlacionan de manera positiva con la ansiedad, resaltando los síntomas como el componente de mayor asociación, lo que se evidencia su papel importante en el incremento de la ansiedad en los estudiantes.

En relación con el segundo objetivo específico, los resultados obtenidos que se visualiza en la Tabla 05 exponen la relación entre las variables de estrés académico y las dimensiones de la ansiedad (síntomas somáticos y síntomas afectivos) en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026. Los resultados indican una relación positiva entre estrés académico y dichas dimensiones, cuyos valores de Rho de Spearman son ($p=0,518$) para síntomas somáticos y ($p=0,427$) para síntomas afectivos, con un nivel de significancia de ($p < 0,01$). Por tanto, lo que indica que hay una relación directa de magnitud moderada, siendo así la dimensión síntomas somáticos la que presenta mayor asociación con el estrés académico, por lo que indica que, a mayores niveles de estrés académico, mayor será la presencia de síntomas somáticos y afectivos en los estudiantes. Se sustenta con el antecedente de Hinostroza (2023), quien en su investigación evidenció la presencia de síntomas somáticos y afectivos en estudiantes, asociados a niveles de estrés académico, lo que permite entender como las manifestaciones se presentan en el contexto educativo. Desde la parte teórica, Rojas (2009) señala que la ansiedad se presenta a través de distintos síntomas físicos y emocionales, tales como taquicardia, inquietud, pensamientos negativos y dificultad respiratoria, los que pueden aumentar frente a ciertas situaciones de presión, por ejemplo, las exigencias académicas. Por ende, el estrés académico guarda una relación significativa con las manifestaciones somáticas y afectivas, acentuando un mayor vínculo con las respuestas físicas, lo que se constata su impacto integral en los estudiantes.

VI. Conclusiones

- Los resultados de la investigación indican que existe una relación positiva significativa entre las variables de estrés académico y la ansiedad en los estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete 2026.
- Los resultados alcanzados en relación las dimensiones de estrés académico, como los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, se manifiestan vinculadas con los niveles de ansiedad. Entre estas, los síntomas (físicos, psicológicos y conductuales) presentan la asociación más fuerte, evidenciando cómo las reacciones internas del estudiante reflejan la presión académica.
- Los resultados logrados en relación las dimensiones de la ansiedad (somáticos y afectivos) son más perceptibles en estudiantes que presentan altos niveles de estrés académicos, por lo que indica que en el contexto escolar y las demandas académicas influyen de manera directa en la aparición de reacciones físicas y emocionales de las cuales afectaría a su salud.

VII. Recomendaciones

- Se propone que en futuras investigaciones se continúe profundizando en las variables de estrés académico y ansiedad en estudiantes de nivel secundaria con el fin de ampliar la comprensión de su comportamiento en este grupo etario.
- Se sugiere promover el desarrollo de investigaciones a nivel internacional que analicen de manera conjunta las variables de estrés académico y ansiedad, ampliando su estudio no solo en estudiantes universitarios, sino también en población escolar, a fin de generar evidencia en distintos contextos socioculturales.
- Se considere pertinente replicar este estudio en otras instituciones educativas de la Provincia de Cañete, empleando muestras más amplias y diversos enfoques metodológicos, con el propósito de fortalecer la validez.

Referencias Bibliográficas

Barraza Macías, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9(3), 110–129.

https://www.iztacala.unam.mx/Rep_Psicologia/revista_9_3/09_3_06.pdf

Beck, A. T., & Clark, D. A. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclée de Brouwer

<https://books.google.com.pe/books?id=WZz-DQAAQBAJ>

Child Mind Institute. (s. f.). *Ansiedad académica: Cuando el estrés en la escuela se vuelve excesivo*. Child Mind Institute.

<https://childmind.org/es/articulo/ansiedad-academica-cuando-el-estres-en-una-escuela-se-vuelve-excesivo/>

Cruz, C., & Vargas, L. (1998). *Estrés: entenderlo es manejarlo* (1.^a ed.). Ediciones Universidad Católica de Chile.

<https://es.scribd.com/document/788053283/Estres-Entenderlo-es-Manejarlo>

Domínguez Domínguez, J. A., Expósito Duque, V., & Torres Tejera, E. (2024). *Epidemiología de la ansiedad y su contexto en atención primaria*. Atención Primaria Práctica, 6(2), 100194.

<https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100194>

Excelentemente. (s. f.). *La ansiedad en el Perú*.

<https://excelentemente.org/ansiedad-en-el-peru/>

González, R. (2015). *Estrés y ansiedad en adolescentes*. Revista Cubana de Medicina General Integral, 31(2).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013

Hurtado, M. (2025, 29 septiembre). *Estrés académico y su impacto en el rendimiento estudiantil*. AGS Psicólogos Madrid.

<https://www.ags-psicologosmadrid.com/estres/estres-academico/>

Journal of Medical Nursing & Health Education. (2025). *Relación entre redes sociales y ansiedad en adolescentes*

https://editorialjogb.com/index.php/JMNJE/article/view/90?utm_source=chatgpt.com

Lazarus, R. S. (s. f.). *Estrés y procesos cognitivos*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358918>

López Herrera, R., Linares Gutiérrez, F., Pérez Guerrero, R., Gaona Escobar, B., & Cervera Baas, M. E. (2024). Relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Chilena de Enfermería*, 6, 74661.

<https://revistaatemus.uchile.cl/index.php/RCHE/article/view/74661/78369>

Ministerio de Educación del Perú. Oficina de Medición de la Calidad de los Aprendizajes (2024). *Título del documento* [PDF].

<https://umc.minedu.gob.pe/wp-content/uploads/2024/12/ZE10.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2025, 1 de septiembre). *La salud mental de los adolescentes*. OMS.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Peñacoba, C. (2011). *Ansiedad y estrés: bases teóricas*. *Psicología desde el Caribe*, (28), 1–20.

https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S214548922011000200006

Psicología y Mente. (s. f.). *Las fases del estrés*.

<https://psicologiaymente.com/clinica/fases-del-estres>

Quispe, L., & colaboradores. (s. f.). *Ansiedad y factores asociados en estudiantes universitarios*. Socialium.

<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/557>

Revista Ciencia. (s. f.). *La ansiedad: cómo se concibe*.

https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/54_2/ansiedad_como_concibe.pdf

Rojas, E. (s. f.). *Cómo superar la ansiedad*. Academia.edu.

https://www.academia.edu/52549903/COMO_SUPERAR_LA_ANSIEDAD_ENRIQUE_ROJAS_Nn_Am

Sánchez Domínguez, J. P., Damián Mendoza, E., Pozo Osorio, M. C., & Baz Salinas, E. A. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 10(1), Art. 46.

<https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/articulo/view/3283/3260>

Spielberger, C. D. (s. f.). *La ansiedad*. Google Books.

https://www.google.com.pe/books/edition/La_ansiedad/6X9BXh8KISQC

Universidad Autónoma de Ica. (s. f.). *Estrés académico en estudiantes universitarios* [Tesis]. Repositorio institucional.

<https://repositorio.autonomaica.edu.pe/handle/20.500.14441/2196>

Universidad Autónoma del Perú. (s. f.). *Ansiedad y estrés académico en estudiantes* [Tesis]. Repositorio institucional.

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3508>

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. (2025). *Reglamento de integridad científica para la investigación V002*. ULADECH.

Universidad César Vallejo. (s. f.). *Ansiedad y rendimiento académico* [Tesis]. ALICIA – CONCYTEC.

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_f2e433f34181dc0579ced9bf3bd83140

Universidad Señor de Sipán. (s. f.). *Ansiedad y estrés en estudiantes universitarios* [Tesis]. ALICIA – CONCYTEC.

https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USSS_ebb5ec250662b5c3fc07be32993eeff1

Urra, J. (2024). *Adolescencia: La edad de los grandes cambios*. Shackleton ooks.

<https://books.google.com.pe/books?id=w3UdEQAAQBAJ>

21K School. (s. f.). *Study stress: causes and solutions*.

<https://www.21kschool.com/ke/blog/study-stress/>

ANEXOS

Anexo 1. Documento de autorización para el desarrollo de la investigación



“Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia”

18 de febrero del 2026

Señor:

Dr. Nilo Albert Velásquez Castillo
Director de Investigación y Postgrado
ULADECH católica

Asunto: Autorización para el desarrollo de la investigación

Referencia: Carta N° 0000000218- 2026-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

De nuestra consideración:

Reciba un cordial saludo de parte de la Institución Educativa Pública Miguel Grau – Quilmaná – Cañete, en respuesta a su comunicación N° 0000000218- 2026-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA, fechada el 18 de febrero de 2026, nos dirigimos a usted para informarle lo siguiente:

Se **aprueba** su solicitud para:

- Que la estudiante Kimberly Shayury Villar Francia realice actividades de recolección de datos en nuestras instalaciones, en el período comprendido del **9 de febrero al 13 de febrero de 2026**.
- Incluir el nombre de la **Institución** en el título de su investigación: **Relación entre Estrés Académico y Ansiedad en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete 2026**

Con la **condición** de que los datos recolectados deberán **utilizarse** exclusivamente con fines académicos, conforme a lo establecido en la **Ley N° 29733** (Ley de Protección de Datos Personales).

Agradecemos su compromiso con la investigación formativa y quedamos a disposición para cualquier consulta adicional.

Atentamente,

Prof. David R. López P.
DIRECTOR
I.E. MIGUEL GRAU - QUILMANÁ

INSTITUCION EDUCATIVA PUBLICA "MIGUEL GRAU"
AV. LIMA CUADRA 9 QUILMANÁ - CAÑETE
CM 0286401 – CL 354204
979309283 – 973890079 - 921764407

Anexo 2. Carta de recojo de datos (automatizado en el sistema de la universidad)



Chimbote, 18 de febrero del 2026

CARTA N° 0000000218- 2026-CGI-VI-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

**MAG. DAVID LÓPEZ PEÑA
I.E.P. MIGUEL GRAU - QUILMANÁ - CAÑETE**

Presente.-

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, CAÑETE 2026, con la LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL, que involucra la recolección de información/datos en ESTUDIANTES DE SECUNDARIA, a cargo de KIMBERLY SHAYURY VILLAR FRANCIA, perteneciente al PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA, con DNI N° 71093198, durante el período de 09-02-2026 al 13-02-2026.

La investigación se llevará a cabo siguiendo altos estándares éticos y de confidencialidad y todos los datos recopilados serán utilizados únicamente para los fines de la investigación.

Es propicia la oportunidad para reiterarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente.

Dr. Nilo Albert Velásquez Castillo
Director de Investigación y Postgrado
Universidad Católica Los Angeles de Chimbote.

Recibido
MINISTERIO DE EDUCACIÓN
UGEL N° 18 - CAÑETE
DIRECCIÓN
I.E.P. MIGUEL GRAU QUILMANÁ
18-02-26

Anexo 3. Matriz de Consistencia

Relación entre Estrés Académico y Ansiedad en adolescentes de una Institución Educativa Pública, Cañete 2026

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p>¿Cuál es la relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete 2026?</p>	<p>Determinar la relación entre estrés académico y ansiedad en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026.</p> <p>Los objetivos específicos son: identificar la relación de las dimensiones de estrés académico (estresores, síntomas: reacciones físicas, psicológicas y comportamentales) y la ansiedad en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026.</p> <p>Analizar la relación de estrés académico y las dimensiones de ansiedad (síntomas somáticos y síntomas afectivos) en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>Hg: Existe relación entre estrés académico y ansiedad en adolescentes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>Existe relación entre las dimensiones (estresores, síntomas: reacciones físicas, psicológicas y comportamentales) de estrés académico y ansiedad en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026.</p> <p>Existe relación entre la relación de estrés académico y las dimensiones de ansiedad (síntomas somáticos y síntomas afectivos) en estudiantes de una Institución Educativa Pública, Cañete, 2026.</p>	<p>Variable 1</p> <p>Estrés académico</p> <p>Dimensiones</p> <p>-Estresores</p> <p>-Síntomas (reacciones físicas, psicológicas y comportamentales)</p> <p>-Estrategias de afrontamiento</p> <p>Variable 2</p> <p>Ansiedad</p> <p>-Síntomas somáticos</p> <p>-Síntomas afectivos</p>	<p>Tipo: Cuantitativo</p> <p>Nivel: Descriptivo correlacional</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Población: 136 estudiantes</p> <p>Muestra: 110 estudiantes</p>

Anexo 4. Ficha técnica de los instrumentos

FICHA TECNICA

Nombre del Instrumento: Inventario de estrés académico SISCO

Autor: Arturo Barraza Macías (2007)

Objetivo: Medir el nivel de estrés académico en estudiantes, identificando sus principales dimensiones

Dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento

- ✓ Estresores: fuentes de estrés dentro del ámbito escolar
- ✓ Síntomas: reacciones físicas, psicológicas y conductuales
- ✓ Estrategias de afrontamiento: formas en que el estudiante maneja el estrés

Tipo de escala: Likert de 5 puntos (1 = Nunca, 5 = Siempre)

Numero de ítems: 30 ítems

Administración: individual o colectiva

Tiempo de aplicación: entre 10 a 15 minutos

Validez:

- **Validez de contenido:** Los ítems del inventario fueron revisados por expertos en psicología educativa, quienes confirmaron que cada dimensión (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) se encuentra correctamente representada y abarca los aspectos relevantes del estrés académico.
- **Validez de constructo:** Estudios previos han mostrado que las puntuaciones en el SISCO se correlacionan de manera coherente con variables relacionadas, como ansiedad o rendimiento académico, indicando que mide efectivamente el concepto de estrés académico.
- **Evaluación de la validez:** Se ha validado mediante la revisión de expertos y análisis estadísticos que respaldan que los ítems reflejan adecuadamente las dimensiones del estrés académico.

Confiabilidad:

El SISCO presenta una confiabilidad adecuada, mostrando consistencia interna entre los ítems de cada dimensión.

- **Consistencia interna:** Evaluada mediante alfa de Cronbach, con valores superiores a 0,7, lo que indica que los ítems de cada dimensión son coherentes y homogéneos.
- **Estabilidad temporal:** En investigaciones previas, el instrumento ha mostrado estabilidad en diferentes aplicaciones, indicando que sus resultados son consistentes a lo largo del tiempo.

FICHA TECNICA

Nombre del Instrumento: Escala de Ansiedad de Zung

Autor: William W. K. Zung (1971)

Objetivo: Medir el nivel de ansiedad en individuos adultos a través de la autoevaluación de síntomas somáticos y afectivos asociados a la ansiedad

Numero de ítems: 20 preguntas

Formato de respuesta: Escala tipo Likert de 4 puntos se evalúa la frecuencia de los síntomas:

- 1= Nunca o muy rara vez
- 2= A veces
- 3= A menudo
- 4= Casi siempre o siempre

Interpretación de resultados:

- < 45: Ansiedad mínima o ausente
- 45–59: Ansiedad leve
- 60–74: Ansiedad moderada
- ≥ 75 : Ansiedad severa

Tiempo de aplicación: Aproximadamente 20 minutos

Validez

Validez de contenido

- Evalúa si los ítems cubren todas las dimensiones de la ansiedad (emocional, cognitiva, somática).
- La SAS fue diseñada incluyendo síntomas físicos (palpitaciones, sudoración), cognitivos (preocupación, tensión mental) y emocionales (miedo, nerviosismo).
- Se ha comprobado mediante expertos en psicología que los ítems representan adecuadamente la ansiedad.

Validez de criterio

- Evalúa si los resultados del instrumento se correlacionan con otras medidas de ansiedad reconocidas.
- Estudios han reportado:
 - Correlación SAS vs **Anxiety Scale Inventory (ASI)** = 0.66
 - Correlación SAS vs **Taylor Manifest Anxiety Scale** = 0.33
- Esto significa que la SAS tiene una correlación moderada con otros instrumentos validados, lo que respalda su validez.

Validez de constructo

- Evalúa si el instrumento realmente mide el concepto teórico de ansiedad.
- Se han realizado análisis factoriales que muestran que los ítems se agrupan en dimensiones coherentes con la teoría de ansiedad.
- Algunos estudios reportan una correlación ítem-total entre 0.34 y 0.65, indicando que cada ítem contribuye al constructo global.

Confiabilidad

Consistencia interna

- Evalúa si todos los ítems miden la misma característica (ansiedad).
- Se mide con alfa de Cronbach, que para la SAS suele estar entre 0.80 y 0.90 en adultos, lo que indica muy buena consistencia interna.

Estabilidad temporal (test-retest)

- Se aplica la escala en dos momentos distintos y se correlacionan los resultados.
- Estudios muestran correlaciones estables en intervalos de 2 a 4 semanas, indicando que la escala es confiable en el tiempo.

Confiabilidad entre instrumentos

- Comparando SAS con otras escalas de ansiedad:
 - SAS vs ASI = 0.66 (moderada)
 - SAS vs Taylor Manifest Anxiety Scale = 0.33 (baja a moderada, pero significativa)
- Esto muestra que la SAS refleja de manera consistente los niveles de ansiedad, aunque cada instrumento tiene su enfoque particular.

Anexo 5. Formato de consentimiento informado u otros que corresponda a la investigación
PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS
(CIENCIAS MÉDICAS Y DE LA SALUD)

La finalidad de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento. De aceptar, el investigador y usted se quedarán con una copia.

La presente investigación en Salud se titula: _____
_____ y es dirigido por _____, investigador de la
Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es:

Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará _____ minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

Al concluir la investigación, usted será informado de los resultados a través de _____
_____. Si desea, también podrá escribir al correo _____ para recibir mayor información. Asimismo, para consultas sobre aspectos éticos, puede comunicarse con el Comité de Ética de la Investigación de la universidad Católica los Ángeles de Chimbote.

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Nombre: _____

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante: _____

Firma del investigador (o encargado de recoger información): _____

**PROTOCOLO DE ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTAS
(Ciencias Médicas y de la Salud)**

Mi nombre es estoy haciendo mi investigación de relación entre Estrés Familiar y Ansiedad en adolescentes de una Institución Educativa Publica, Cañete 2026, la participación de cada uno de ustedes es voluntaria.

A continuación, te presento unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarme:

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si en algún momento ya no quieres seguir participando, puedes decírmelo y volverás a tus actividades.
- La conversación y/o encuesta que tendremos será de 20 minutos máximos.
- En la investigación no se usará tu nombre, por lo que tu identidad será anónima y protegida.
- El director ya ha sido informado sobre mi investigación y está de acuerdo con que participes si tú también lo deseas.

Te pido que marques con un aspa (x) en el siguiente enunciado según tu interés o no de participar en mi investigación.

¿Quiero participar en la investigación de relación entre Estrés Familiar y Ansiedad en adolescentes de una Institución Educativa Publica, Cañete 2026?	Sí	No
--	----	----

Nombre y Apellido: _____

Firma _____

Fecha: _____