



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

**DESCRIPCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE
UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA, CAÑETE, 2026**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL

AUTOR
VICERREL RIOS, ELIZABETH MARIA
ORCID:0000-0001-8645-2806

ASESOR
VALLE SALVATIERRA, WILLY
ORCID:0000-0002-7869-8117

CHIMBOTE-PERÚ
2026



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA

ACTA N° 0052-121-2026 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **17:00** horas del día **07** de **Agosto** 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
VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA Miembro
MILLONES ALBA ERICA LUCY Miembro
Dr. VALLE SALVATIERRA WILLY Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **DESCRIPCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA, CAÑETE, 2026**

Presentada Por :
(2523201091) **VICERREL RIOS ELIZABETH MARIA**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **UNANIMIDAD**, 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

VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA
Miembro

MILLONES ALBA ERICA LUCY
Miembro

Dr. VALLE SALVATIERRA WILLY
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: DESCRIPCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA, CAÑETE, 2026 Del (de la) estudiante VICERREL RIOS ELIZABETH MARIA, asesorado por VALLE SALVATIERRA WILLY se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 0% 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, 03 de Setiembre del 2026



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

Con profundo cariño y gratitud, dedico la presente tesis a mis padres, por ser el pilar fundamental de mi vida, por su amor, confianza, dedicación y mucho esfuerzo durante el trayecto de mi formación. Por secarme las lágrimas cuando tenía momentos de debilidad. Gracias por siempre creer en mí, por no dejarme caer y demostrarme que siempre estuvieron conmigo.

A cada uno de mis hermanos, por haber sido parte de mi lucha, por sus palabras de aliento, por la confianza brindada, su apoyo constante que me hicieron perseverar.

A mis sobrinos, por ser uno de los motivos de no rendirme, que con sus ocurrencias y su amor tan puro hacen que me inspiren a seguir creciendo personal y profesionalmente. Deseo que este logro le recuerden que todo en esta vida se puede lograr, con esfuerzo y dedicación podrán obtener lo que se propongan.

Con mucho cariño, les dedico este logro a cada una de las personas que confiaron y me acompañaron en este proceso fundamental en mi vida.

Agradecimiento

Expreso mi más sincero agradecimiento a la Institución educativa 20169 Santa María Alta, por haberme autorizado y facilitado la ejecución de este proyecto de investigación. Gracias directora, Esther Vega, por siempre haber apoyado con la accesibilidad de los estudiantes, por buscar siempre el método para mejorar el bienestar de los alumnos.

Agradezco también a los estudiantes, quienes con su participación y disposición hicieron posible la recolección de información.

A los docentes, por haber brindado el tiempo y el acceso necesario de su curso.

Finalmente, agradezco a cada una de las personas que directa o indirectamente fueron partícipes de este proyecto de investigación.

Índice General

Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento.....	V
Índice General.....	VI
Lista de Tablas.....	VIII
Resumen.....	IX
Abstract.....	X
I. Planteamiento del problema	1
II. Marco teórico	4
2.1 Antecedentes.....	4
2.2 Bases teóricas.....	7
2.2.1. Estrés académico.....	7
2.2.2. Teorías sobre el estrés académico.....	7
2.2.2.1. Teoría del supuesto cognoscitivo.....	7
2.2.3. Dimensiones del estrés académico	8
2.2.3.1 Estresores de entorno académico.....	8
2.2.3.2 Síntomas del estrés académico:	8
2.2.3.2.1. Reacciones Físicas;.....	8
2.2.3.2.2. Reacciones psicológicas;	8
2.2.3.2.3. Reacciones Comportamentales:.....	8
2.2.3.3 Estrategias de afrontamiento.....	8
2.2.4 Tipos	8
2.2.5 Causas del estrés académico	9
2.2.6. Distrés y Estrés	9
III. Metodología.....	10

3.1 Tipo, nivel y diseño de investigación	10
3.2 Población	10
3.3 Operacionalización de las variables.....	10
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos/información.....	11
3.5 Método de análisis de datos/información	11
3.6 Aspectos éticos	12
IV. Resultados.....	14
V. Discusión.....	17
VI. Conclusiones.....	19
VII. Recomendaciones.....	20
Referencias bibliográficas.....	21
Anexo 01. Carta de Recojo de Datos.....	24
Anexo 02. Carta de Aceptación	25
Anexo 03. Matriz de consistencia.....	26
Anexo 04. Ficha técnica.....	28
Anexo 05. Asentimiento informado.....	29
Anexo 06. Formato de consentimiento informado	30

Lista de Tablas

<i>Tabla 1 Operacionalización de las variables.....</i>	<i>10</i>
<i>Tabla 2 Edad de los estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026. 14</i>	
<i>Tabla 3 Sexo de los estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026 .. 14</i>	
<i>Tabla 4 Nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026.....</i>	<i>14</i>
<i>Tabla 5 Estresores académicos en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026.....</i>	<i>14</i>
<i>Tabla 6 Reacciones físicas del estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026.</i>	<i>15</i>
<i>Tabla 7 Reacciones psicológicas del estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026.....</i>	<i>15</i>
<i>Tabla 8 Reacciones comportamentales del estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026.</i>	<i>15</i>
<i>Tabla 9 Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026.</i>	<i>16</i>

Resumen

El estrés académico es un problema de impacto global que afecta al estudiante en su entorno escolar, debido a las propias exigencias y sobrecargas académicas por las cuales atraviesan en su formación académica. Estas exigencias pueden causar manifestaciones tanto físicas, psicológicas y hasta comportamentales, debido a la propia vulnerabilidad de la etapa adolescente. En este contexto este estudio busca describir el nivel de estrés académico y sus dimensiones en estudiantes de secundaria de una institución pública en la provincia de cañete en el año 2026. Metodología: la investigación sigue el modelo Supo, observacional, descriptivo y con un diseño epidemiológico, con una población de 119 estudiantes, a los cuales mediante una encuesta se les aplico el instrumento Inventario SISCO (2007). Conclusión: el estudio detalló que el nivel de estrés es medio 79,8%, y la mayoría de la población estudiada son femenino 54,6% y la edad promedio es 14,3 años correspondiente a la etapa adolescente.

Palabras claves: Estrés académico, entorno escolar, nivel

Abstract

Academic stress is a global problem that affects students in their school environment due to the inherent demands and academic overload they experience during their education. These demands can cause physical, psychological, and even behavioral manifestations, due to the inherent vulnerability of adolescence. In this context, this study seeks to describe the level of academic stress and its dimensions in secondary school students at a public institution in the province of Cañete in 2026. **Methodology:** The research follows the Supo model, is observational and descriptive, and uses an epidemiological design. The population consisted of 119 students, who were surveyed using the SISCO Inventory (2007). **Conclusion:** The study revealed that the stress level is moderate (79.8%), and the majority of the study population is female (54.6%). The average age is 14.3 years, corresponding to the adolescent stage.

Keywords: Academic stress, school environment, level

I. Planteamiento del problema

Diversos autores señalan al estrés como el resultado de diversas interrelaciones entre la persona y su entorno, causando situaciones estresantes las cuales son manifestadas mediante un empeño cognitivo y conductuales que a lo largo del tiempo se va transformando, desarrolladas por estas altas demandas específicas externas o internas que se han observado como excesivas y desbordantes para cualquier persona en cuestión (Lazarus y Folkman, 1986).

El estrés afecta no solo a una etapa de vida específica, por lo que se puede presentar en cualquiera de ellas, así como en diversos campos del entorno social; asimismo se ha observado que esta problemática se ha ido expandiendo en campos laborales, entornos familiares, en salud y hasta en el sector educativo, transformándose en una enfermedad frecuente en la vida del ser humano desencadenando desequilibrio emocional, afectando el comportamiento y trayendo consigo repercusiones directas en la salud (Pinto et al., 2022).

En consecuencia, los estudiantes también están expuesto a situaciones exigentes y demandantes que lo sobrecargan en el aspecto físico y psicológico. Si bien su etimología es confusa y divergente se puede señalar que las altas demandas académicas, las situaciones de violencia que puedan existir en el entorno educativo, la presión social son causantes directas a que el estudiante afronte estrés académico provocándole ya sea a corto o largo plazo: agotamiento, desinterés por el estudio, nerviosismo, bajo rendimiento académico, falta de desenvolvimiento, pérdida del control de sus emociones, y hasta en los peores de los casos intentos de suicidio (Águila et al., 2015).

También se describe que el estrés académico puede ir atribuido a una relación inversa con el rendimiento estudiantil puesto que en sus actividades educativas se observó un acumulo de actividades de alto rendimiento académico (Suárez & Ramírez, 2020).

En América Latina países como Chile, México, Venezuela y Perú evidenciaron diversas publicaciones científicas en las que coincidían sobre la frecuencia con la que se presentaba el estrés académico en adolescentes que cursaban la etapa universitaria, siendo más del 67% de esta población estudiada en las investigaciones fueron catalogadas con estrés moderado (Román, 2018). Autores como Abreu, Castellanos y Salazar quienes ejecutaron investigaciones científicas con respecto al estrés académico en Venezuela detallan que efectivamente sus estudiantes presentaron nivel moderados de estrés, siendo las mujeres las más afectadas (Méndez, 2019).

En el Perú Gómez (2023) durante su investigación demostró que el 83 % de adolescentes que empiezan la vida universitaria presentan niveles altos de estrés académico, esto se explica porque para ellos es una nueva etapa durante su vida, donde se adaptan continuamente a nuevos procesos de aprendizaje. Es decir, el estrés académico está presente en diferentes etapas durante la vida escolar, como es de esperarse las responsabilidades van cambiando según el grado académico, por ende, el estrés también aumenta dependiendo de las sobrecargas que los estudiantes presentan.

Sin embargo, Puescas et al. (2011) en sus investigaciones llegaron a la conclusión que hay un nivel alto en estrés, donde se evidencia una notoria afectación en la formación de los estudiantes, sobre todo en el tercer grado de secundaria son los más comprometidos antes esta problemática, en comparación con otros grados. Asimismo, observaron una notable vulnerabilidad en las estudiantes, por la sobrecarga de responsabilidades académicas, experimentando rasgos de ansiedad y estrés académico elevados.

En la provincia de Cañete se realizaron investigaciones donde los estudiantes presentan niveles altos de estrés académico por ejemplo por la pandemia del COVID, por falta de recursos académicos o tal vez económicos. Por otro lado, además a nivel nacional en la institución educativa el nivel estrés académico en los estudiantes de secundaria de una institución pública en la provincia de Cañete del presente año, se ha observado que un gran número de estudiantes presentan dificultades para organizarse adecuadamente con respecto a sus actividades académicas, muchos de ellos suelen realizar sus tareas a último momento y un gran porcentaje no llegan a realizarlo, porque probablemente no siguen un régimen de hábitos de estudio para los parciales, (Alvarado, 2022). Estas situaciones pueden afectar a su desempeño escolar, dificultando el desarrollo adecuado de sus actividades académicas.

En base a lo expuesto se formula la siguiente pregunta:

¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026?

A partir de lo planteado se formuló el siguiente objetivo general:

Describir el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026.

Objetivos específicos son:

Describir la dimensión estresores del estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026.

Describir la dimensión reacciones físicas del estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026.

Describir la dimensión reacciones psicológicas del estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026.

Describir la dimensión reacciones comportamentales del estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026.

Describir la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete, 2026.

Describir el sexo y edad de los estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete, 2026.

La presente investigación tendrá una relevancia teórica, el estudio contribuirá al fortalecimiento de la línea de investigación de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, orientada a la promoción de la salud mental y la prevención de riesgos en los adolescentes. Describir el nivel de estrés académico permitirá profundizar en sus causantes (como la sobrecarga de tareas, las evaluaciones y la presión por tener un buen rendimiento académico) y en sus manifestaciones fisiológicas, cognitivas y conductuales. De este modo, se aportará evidencia científica actualizada sobre cómo las altas actividades escolares y las dinámicas en sus relaciones interpersonales impactan en el bienestar de los adolescentes, sirviendo como un referente conceptual clave para futuras investigaciones.

II. Marco teórico

2.1 Antecedentes

Patil et al. (2025) realizaron un estudio titulado “Estrés académico en adolescentes: Resultados de un estudio realizado en escuelas del distrito de Belagayi, India”, fue un ensayo clínico aleatorizado controlado, con 1,426 estudiantes de 13 a 15 años de educación secundaria. Utilizando la Escala de Estrés Educativo para Adolescentes (ESSA), el procesamiento de datos fue mediante la aplicación del chi cuadrado. Los resultados hallados fueron los siguientes: sobre los aspectos sociodemográficos el 46,1% eran mujeres, mientras el 53,9% varones; sobre religión el 88,1% eran indues; sobre el nivel de estrés académico registro que el 74% de los estudiantes presentó altos niveles de estrés académico, el 17% niveles moderados y solo el 9% de nivel leve. Además, el estrés estuvo asociado significativamente con la edad, el género y el nivel educativo de los padres.

Renu et al. (2025), en su estudio titulado “Un estudio descriptivo sobre el estrés académico entre adolescentes en escuelas secundarias superiores seleccionadas, India”, tuvo un enfoque cuantitativo, diseño descriptivo, no experimental, trabajo con una muestra de 70 adolescentes en edades de 16 y 18 años desarrollaron una investigación en estudiantes de secundaria superior. Encontraron que el 58,3% son menores de dieciséis años, el 35% tienen entre diecisiete y dieciocho años, y el 6,7% tienen entre dieciocho y dieciocho años; la mayoría son varones 56% en comparación con las mujeres 43%, los adolescentes experimentaron niveles moderados de estrés académico siendo el 48% presentó niveles altos y 7% niveles extremadamente altos y solo el 3% nivel leve. Asimismo, identificaron relaciones significativas entre el estrés académico y variables como hábitos de estudio, actividad física, tiempo de sueño y uso de redes sociales

Kristensen y Jeno (2024), en su estudio titulado “Trayectorias de desarrollo del apoyo a la autonomía docente y el bienestar mental y el estrés académico en los adolescentes, Noruega” dicho estudio se realizó con enfoque cuantitativo, no experimental longitudinal de cohorte basado en análisis secundario de datos investigando la evolución del estrés académico en estudiantes de educación secundaria superior, tuvo como muestra a 1453 estudiantes. Los resultados mostraron que el 90% de los estudiantes tenían 17 años, el 60,6% eran mujeres y el 39,4% eran varones; muestra que los estudiantes experimentaron niveles crecientes de estrés académico durante la educación secundaria superior. estrés académico tiende a incrementarse durante la trayectoria escolar y que el apoyo docente

orientado a la autonomía contribuye a reducir los niveles de estrés y mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes.

Quito et al. (2017), en su estudio titulado “Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador” con un enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 60 estudiantes de tercer año de bachillerato, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia de tipo intencional. Los participantes tenían edades comprendidas entre los 16 y 18 años e incluían estudiantes de ambos sexos. Para la recolección de la información se utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico. Los hallazgos evidenciaron que el 90% de los estudiantes presentaba estrés académico. Respecto a la intensidad del estrés, predominaron los niveles moderado y profundo, lo que permitió concluir que esta problemática se encontraba presente en una proporción considerable de los adolescentes evaluados.

Mendoza y Barria (2015), en su investigación titulada “Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno”, Chile con el objetivo de identificar la presencia de estrés académico, los factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes del área de la salud. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de carácter descriptivo de corte transversal la obtención de la muestra fue de 314 estudiantes. Los resultados mostraron que el 98% de los estudiantes han presentado estrés académico, señalando estar más estresadas las mujeres (96,24%) que los hombres (88,57%). Los principales factores estresores fueron las evaluaciones de los docentes (95,6%) y la sobrecarga académica (92,3%). Asimismo, los síntomas más frecuentes fueron la somnolencia (86,3%) y problemas de concentración (77,4%). Los autores concluyeron que existe una alta prevalencia de estrés académico en los estudiantes del área de la salud, siendo más frecuente en las mujeres.

Ccala (2024), en su estudio titulado “Nivel de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática Nuestra Señora de Alta Gracia Ayaviri” en el departamento de Puno, con un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo – diagnostico, trabajo con una muestra de 150 estudiantes de una población total de 244 estudiantes; el 39% afrontan por un nivel medio de estrés académico, 36, % nivel alto, mientras que el 8,5% nivel muy alto. Concluyendo que los

estudiantes presentan un nivel medio de estrés académico, evidenciando la necesidad de estrategias de prevención y afrontamiento.

Valdivia González (2023) en su estudio titulado “Características del estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Faraday, Arequipa” con un enfoque cuantitativo, descriptivo de corte transversal, con una muestra de 186 estudiantes utilizando el instrumento SISCO, obtuvo los siguientes resultados; 58% tenían dieciséis años, 51% eran mujeres y en cuestión al nivel de estrés académico detalló que el 60% afronta nivel moderado, 39% nivel alto, y solo el 0,6% nivel leve.

Marín (2023), en su estudio de investigación titulado “Estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera, Cusco” con enfoque cuantitativo, tipo descriptivo no experimental, una muestra de 60 estudiantes con edades que oscilan entre los 16 y 17 años, utilizando como instrumento de recolección de datos el inventario de SISCO de estrés académico, obtuvo los siguientes resultados que el 50% de los estudiantes presentaron un nivel severo de estrés académico entre los estresores más frecuentes fueron de la siguiente manera: sobrecarga de tareas 88,2%, tiempo limitado para las tareas 86,2%, dentro de los síntomas más predominantes fue fatiga crónica 65,5% y el sentimiento de depresión 70% como síntoma psicológico predominante y por último las estrategias de afrontamiento fueron concentrarse por resolver 86,4% y la habilidad asertiva 77,3%. Concluyendo que los estudiantes presentaron principalmente un nivel severo de estrés académico.

Alvarado (2022), en su estudio de investigación titulado “Nivel del estrés académico en estudiantes de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete”, su investigación fue de enfoque cuantitativo, descriptivo, diseño no experimental con una muestra de 101 estudiantes. Se empleó el instrumento Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2007). Como resultados, los estudiantes perciben un nivel medio alto de estrés académico, debido a diversos factores estresantes en la escuela, donde se evidencian síntomas de estrés a causa del no poder afrontarlos

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Estrés académico

Vizoso & Arias (2016) describe las siguientes:

En el transcurso de la vida hay momentos donde surgen complicaciones, tensiones, ocasionando experiencias nuevas, emociones incontrolables y confusas, dichos sucesos ha sido ocasionado por el estrés académico, donde la mayoría de los estudiantes no saben gestionar las dificultades de dichas responsabilidades. Hay diversos factores, uno de ellos podría ser, los horarios de clases, las diversas actividades académicas que tienen que ejecutar. No obstante, las obligaciones, deberes o compromisos que el estudiante llega a tener a lo largo de su vida, viven en constante estrés, llevando como consecuencia las bajas energías, desesperaciones y angustias. (Jerez & Oyarzo, 2015).

Por lo consiguiente, el estrés académico puede desencadenar diferentes trastornos mentales, provocando ansiedades, depresión o baja autoestima, entre otros. Cuando los estudiantes presentan dichas sobrecargas académicas, el estrés procede alterar conductas inusuales. (Vizoso & Arias, 2016).

2.2.2. Teorías sobre el estrés académico

Ramírez (2018), menciona las siguientes teorías:

2.2.2.1. Teoría del supuesto cognoscitivo.

El psicólogo Richard Lazarus quien en vida se dedicó al estudio sobre la teoría del estrés y las emociones, detallo un concepto claro y preciso sobre este tema, mencionándolo como un proceso de transacción entres dos factores: el esfuerzo que demanda al pasar por una determinada situación y los recursos o la capacidad de resolución del individuo (Gómez, 2005).

En otras palabras, esta teoría menciona al estrés como un proceso transaccional, es decir un suceso interactivo, puesto que cada persona va tener una manera diferente de reaccionar a una misma situación o momento en específico, por lo que cada individuo tendrá una respuesta totalmente diferente entre sí; si la situación termina siendo amenazante para el individuo altera directamente el equilibrio interno con lo que se verá reflejado en respuestas físicas y psicológicas (Camon, 1932).

Nos menciona que por naturaleza el ser humano de alguna u otra forma se verá afectado por cambios en el transcurso de su vida, por lo consiguiente es normal que se vean afectados por circunstancias que causaran estrés. Aun así, están tienen la capacidad de poder afrentarlos. Es decir, Cuando los alumnos pasan de la secundaria a la educación

superior, casi todo el grupo experimenta un choque fuerte por el cambio de ritmo y el nivel de exigencia. Los profesores que notan este estrés masivo dedican las primeras semanas a enseñarles cómo investigar, cómo usar la biblioteca y cómo adaptarse a la nueva metodología de estudio.

2.2.3. Dimensiones del estrés académico

Según Barraza (2020) psicólogo mexicano con doctorado en Ciencias de la educación, profesor investigador de la reconocida Universidad pedagógica de Durango, describió las dimensiones del estrés de la siguiente manera:

2.2.3.1 Estresores de entorno académico

Vienen a ser los diferentes factores que originan el estrés en el individuo, donde podemos identificar diversos hechos estresantes, donde suele ser motivo de sobrecarga, presentándose elevadas responsabilidades, dependiendo en la situación o el contexto, ya puede ser por la escuela, centro de trabajo, etc.

2.2.3.2 Síntomas del estrés académico:

Son las reacciones que se evidencian en el aspecto físico, emocional y mental. Porque presentan síntomas notorios, dependiendo del nivel de estrés en la que se encuentra.

2.2.3.2.1. Reacciones Físicas; detalla las respuestas como signo y síntomas que genera el cuerpo frente a los estresores; cansancio, fatiga, jaquecas, dolor de estómago y hasta cefaleas intensas.

2.2.3.2.2. Reacciones psicológicas; detalla las respuestas emocionales y cognitivas ante los estresores: hiperactividad, tristeza y desgano, ansiedad y dificultad de concentrarse.

2.2.3.2.3. Reacciones Comportamentales: detalla los cambios de conductas experimentados ante la vivencia o enfrentamiento a los estresores.

2.2.3.3 Estrategias de afrontamiento.

Son métodos que pueden utilizar para aprender a sobrellevar situaciones estresantes, para que así pueda mejorar su salud emocional y física.

2.2.4 Tipos

Barraza (2020) señala diversos tipos de estrés, entre los cuales se encuentran:

Estrés amoroso y marital: surge por la rutina en la pareja.

Estrés sexual: se relaciona con la falta de interés en los adolescentes.

Estrés por duelo: aparece al terminar una relación amorosa o por pérdida de un familiar.

Estrés médico: vinculado a la relación médico-paciente, el sufrimiento del enfermo y la falta de apoyo social.

Estrés académico: presente en todas las etapas de la vida desde los primeros años.

2.2.5 Causas del estrés académico

Martin (2019) indica que estudios han encontrado causas como factores económicos (ingresos insuficientes), sobrecarga laboral (falta de delegación en jefes), insatisfacción laboral (incomodidad en el lugar de estudio o trabajo), relaciones personales deficientes (falta de socialización) y atención a la familia (cuidado de abuelos o padres mayores).

2.2.6. Distrés y Estrés

Stepanian (2016) menciona que el distrés es un estrés dañino, prolongado y que afecta la salud mental y física, manifestándose con ira, angustia o agresión. En contraste, el estrés es un tipo positivo, enfocado en el bienestar y la salud. Cuando los estudiantes experimentan *estrés*, sienten ese impulso o "susto bueno" que los llena de energía para terminar un trabajo importante. En contraste, cuando la presión se vuelve insoportable y se alarga en el tiempo, se transforma en distrés, el cual agota al estudiante y daña su salud al manifestarse en la vida diaria. Consecuencias del Estrés académico en los adolescentes

Las consecuencias del estrés académico vienen ligado a diversas alteraciones que afectan a la vida diaria, tanto personal, familiar o social. Algunos de las consecuencias que presentan como el cansancio continuo, el rendimiento académico también es afectado, el mal estado de ánimo llega a afectar en su aspecto físico, mental, desencadenando trastornos psicológicos. Es decir, cuando los estudiantes sufren de estrés académico, las consecuencias se notan claramente en su día a día: arrastran un cansancio continuo que los hace despertar agotados, su rendimiento baja porque la mente saturada les impide concentrarse en los exámenes, y el mal humor o la irritabilidad provocan discusiones en casa con la familia o el aislamiento de sus amigos. Además, esta presión afecta su cuerpo con problemas físicos, Castillo et al. (2016).

III. Metodología

3.1 Tipo, nivel y diseño de investigación

El tipo de investigación fue observacional porque no hay manipulación de la variable; prospectivo porque se buscará, recolectará y se medirán los datos a partir de ese momento, transversal porque se evaluará una sola vez, con el mismo instrumento, a la misma población (Supo, 2012).

El nivel de investigación fue descriptivo porque permitirá conocer las características de la variable; y el análisis estadístico será univariado mediante el uso de frecuencia, porcentajes, media, desviación estándar en un lugar y tiempo determinado (Supo, 2012).

El diseño de investigación fue epidemiológico porque se estudiará la distribución (prevalencia y severidad) sobre el nivel del estrés académico en estudiantes de secundaria en un tiempo determinado (Supo, 2012).

3.2 Población

La población estará conformada por 119 estudiantes de secundaria de una institución pública que cumplan con los siguientes criterios de inclusión:

- Mayores de 12 años.
- Estudiantes de ambos sexos
- Estudiantes matriculados en el año 2026.

Los cuales son de accesibilidad para la recolección de datos, por lo que se trabajaran con la totalidad de población.

3.3 Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de las variables

Variable de caracterización	Dimensiones/indicadores	Valores finales	Tipo de variable
Sexo	Unidimensional	Femenino Masculino	Categórica, dicotómica, nominal
Edad	Unidimensional	Años	Numérica, continua, razón
Variable interés	Dimensiones/indicadores	Valores finales	Tipo de variable

Estrés académico	Estresores académicos	Nivel Alto	Categórica,
	Reacciones físicas	Nivel Medio	politémica,
	Reacciones psicológicas	Nivel Bajo	ordinal
	Reacciones		
	Comportamentales		
	Estrategias de		
	afrontamiento		

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos/información

La técnica utilizada en esta investigación será la encuesta para poder realizar una correcta recopilación de datos necesarios para el estudio de las variables en estudio, y el instrumento con el que se registrara los datos es el cuestionario elaborado por el autor Arturo Barraza Macias en el año 2007, destacando que sus dimensiones en estudio son los estresores académicos en las que aplica las preguntas del 1-10, Reacciones físicas del 11-16, reacciones psicológicas del 17-20, reacciones comportamentales del 21-26 y las estrategias de afrontamiento del 25-32, siendo un total de 32 preguntas que deberán ser respondidas por el estudiante.

Técnicas	Instrumentos
Encuesta es utilizada para recopilar información a un grupo de personas mediante un cuestionario de preguntas (Supo, 2012).	Cuestionario SISCO de estrés académico. Por Arturo Barraza Macias. (2007).
Psicometría sirve para medir características psicológicas ya validados (Supo, 2012).	Inventario SISCO (2007). Adaptado por Mata linares, M.; Yari gaño, J; Uceda, J; Fernández, E; Huari, Y; Campos, A y Villavicencio, N. (2012).

3.5 Método de análisis de datos/información

Los datos que se obtendrán mediante la aplicación del Inventario SISCO de Estrés Académico serán registrados en Microsoft Excel, en donde el autor Barraza hace uso de una escala tipo Lickert con puntajes del 1-5, en la que 1=Nunca, 2= Rara vez, 3= Alguna vez, 4= Casi siempre y 5=Siempre. Para el análisis de los resultados se utilizará estadística

descriptiva, mediante tablas de frecuencia y porcentajes, con el fin de describir los niveles de estrés académico presentes en los estudiantes de secundaria.

En donde los puntos de corte considerados para la valoración de conocimiento alto, medio y bajo serán los mismos considerados por el autor Barraza en su inventario SISCO, detallados en la siguiente tabla, según la versión original adaptada del instrumento.

Índice (%)	Nivel de estrés
0-33%	Leve
34-66%	Moderado
67-100%	Alto

Se toma también en consideración los puntajes máximos (160) y mínimo (32) para poder ejecutar la formula del autor Barraza y poder realizar la clasificación de los niveles considerados en la tabla superior, siendo esta:

$$\frac{\text{Puntaje obtenido} - \text{Puntaje mínimo}}{\text{Puntaje máximo} - \text{Puntaje mínimo}} \times 100$$

Los puntajes obtenidos en esta fórmula corresponderán a que nivel de conocimiento corresponde cada estudiante, más se deberá utilizar esta última fórmula para saber en totalidad que nivel predomina en este estudio:

$$\frac{\text{Resultado}}{119} \times 100$$

3.6 Aspectos éticos

El presente estudio contempló los principios éticos necesarios para el cumplimiento sugeridos por el comité de ética y el reglamento de ética de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote actualizado por el Consejo Universitario con Resolución N° 0129-2026-CU-ULADECH Católica, de fecha 23 de febrero de 2026. Es así como se considera como principios éticos:

A) **Respeto y protección de los participantes:** se mantendrá el prestigio, la confiabilidad y diversidad cultural de los participantes.

b) **La participación voluntaria:** Los participantes deben estar informados acerca de la finalidad de dicha investigación para que así su participación sea voluntaria.

c) **Beneficencia, no maleficencia:** El objetivo o propósito de la investigación es buscar o mejorar la calidad de vida de los participantes, evitando cualquier tipo de riesgo.

d) **Integridad y honestidad:** La persona responsable deberá mantener la ética y honradez en el momento que se lleve a la investigación.

e) **Justicia:** Los participantes serán tratados a todos por igual, sin ningún tipo de discriminación.

IV. Resultados

Tabla 2

Edad de los estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026.

Variable	Media	Moda	Min	max
Edad	14.4	13	12	17

Nota: De la población estudiada la edad de la mayoría cuenta con una media de 14.4 una moda de 13 y un mínimo de 12 y máximo de 17 respectivamente.

Tabla 3

Sexo de los estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026

Sexo	f	%
Femenino	65	54.6
Masculino	54	45.4
Total	119	100

Nota. De la población estudiada la mayoría son del sexo Femenino (54.6%).

Tabla 4

Nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026.

Nivel de estrés académico	f	%
Alto	3	2.5
Medio	95	79.8
Bajo	21	17.6
Total	119	100

Nota. De la población estudiada la mayoría presenta nivel medio (79.8%).

Tabla 5

Estresores académicos en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026.

Estresores	f	%
Bajo	17	14.4
Medio	94	78.9
Alto	8	6.7
Total	119	100

Nota. De la población estudiada la mayoría presente un nivel medio sobre los estresores académicos (61.1%).

Tabla 6

Reacciones físicas del estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026.

Reacciones físicas	f	%
Bajo	43	36.2
Medio	63	52.9
Alto	13	10.9
Total	119	100

Nota. De la población estudiada la mayoría tiene un nivel medio en reacciones físicas (52.9%)

Tabla 7

Reacciones psicológicas del estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026.

Reacciones psicológicas	f	%
Bajo	45	37.8
Medio	59	49.6
Alto	15	12.6
Total	119	100

Nota. De la población estudiada la mayoría tiene un nivel medio en reacciones psicológicas (49.6%)

Tabla 8

Reacciones comportamentales del estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026.

Reacciones Comportamentales	f	%
Bajo	62	52.1
Medio	50	42.0
Alto	7	5.9
Total	119	100

Nota. De la población estudiada la mayoría tiene un nivel bajo en reacciones comportamentales (52.1%)

Tabla 9

Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026.

Estrategias de Afrontamiento	f	%
Bajo	20	16.8
Medio	82	68.9
Alto	17	14.3
Total	119	100

Nota: De la mayoría de la población de estudio tiene un nivel medio de estrategias de afrontamiento (68.9%)

V. Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo describir el nivel de estrés académico en estudiantes de una institución pública, en la provincia de Cañete en el año presente 2026. Los resultados que se obtuvieron en esta investigación detallan que el 79.8% de los participantes adolescentes presentaron un nivel medio de estrés académico, mientras que 17,6% mostró un nivel bajo, pero solo el 2,5% alcanzo un nivel alto. Dichos resultados evidencian que la mayoría de los estudiantes de dicha institución pública abordan situaciones que realmente les genera estrés desarrolladas en su entorno escolar, si bien aún no se visualizó que esta problemática tenga un abordaje de mayor magnitud como lo es que estén presentando niveles altos de estrés, es de vital importancia resaltar que si están expuestos a situaciones estresantes por el nivel alcanzado.

En torno a lo investigado se puede detallar que el instrumento utilizado el inventario SISCO (2007) del autor Arturo Barraza, cuenta con baremos propios para medir el nivel de estrés académico de manera general mas no para medir cada dimensión de la variable en estudio por lo que se debió usar un punto de corte acorde a los puntos máximos y mínimos que utilizo el autor Barraza para estudiar esta variable. Así mismo este estudio se realizó únicamente en solo una institución educativa por lo que no podría generalizar a toda la población estudiantil de la provincia de Cañete, y debido a que el diseño de la investigación es descriptivo solo detallara las características del nivel de estrés académico sin buscar una relación causal.

Los resultados obtenidos en el presente estudio se asemejan los hallados por el autor Ccala (2024) quien identifico que el nivel de estrés académico que predominaba en los estudiantes en el departamento de <puno fue el de nivel medio, mencionar también que Valdivia (2023) detallo que el 60% de los estudiantes de los grados académicos cuarto y quinto presentaron un nivel medio de estrés académico. Del mismo modo Quito et.al (2017) concluyo en su estudio que gran parte de los adolescentes intervenidos afrontaron por un nivel de estrés moderado. Se observo que tanto en los antecedentes de este estudio, autores que estudiaron esta misma variable reportaron resultados similares a los obtenidos en esta investigación puesto que la población de estudio también abarca a los adolescentes de educación secundaria que debido a esta etapa escolar afrontar por exigencias académicas como exámenes, evaluaciones y constantes tareas.

Respecto a otros autores tales como Patil et.al (2025) identificaron que los adolescentes pasan por niveles de estrés altos, así como Marín (2023) que concluyo que el 50% de estudiantes también alcanzaron niveles severos de estrés académico. Estos resultados distintos a los ya expuestos pueden responder a un contexto educativo con cargas académicas propias de la institución en la que se realizó el estudio, y a su vez las condiciones sociales en las que se dio el estudio.

En relación a las dimensiones estudiadas se precisa que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel medio con respecto en los estresores académicos 78,9%, reacciones físicas 52,9%, reacciones psicológicas 49,6%, y en las estrategias de afrontamiento 68,9%. En comparación a las reacciones comportamentales que solo alcanzó un nivel bajo 52,1%. Dichos resultados muestran que efectivamente los adolescentes están expuestos a factores estresantes y lo manifiestan tanto física como psicológicamente, las cuales aún no se reflejan en las conductas o en el comportamiento de la población estudiada, posiblemente porque cuentan con medidas de afrontamiento que les permite mitigar el impacto del estrés a los que están expuestos en sus entornos escolares.

En cuanto a las variables como sexo y la edad se pudo observar que la mayoría es del sexo femenino (54,6%), y la edad promedio fue de 14,3 años correspondientes propios a la etapa adolescente, en la cual debido a que es una etapa de vulnerabilidad afrontan cambios físicos como psicológicos y así mismo también en su esfera social afrontando grandes retos o desafíos en la cual al intentar adaptarse pueden desencadenar consecuencias severas (Barraza et.al,2019)

Desde un punto de vista Teórico, los resultados obtenidos muestran estrecha similitud a los designados por Lazarus, quien explica y plantea al estrés como un periodo transaccional, es decir que el estrés surge debido a una percepción de exigencias en el entorno que rebasa las habilidades o recursos propios de cada individuo (Lazarus y Folkman,1984). Ya que una institución educativa comprende a un entorno escolar, las sobrecargas existentes como las evaluaciones, las responsabilidades académicas como la frecuencia de tarea y el nivel de dificultad de estas, sumado a la falta de comprensión y la desestima del docente por los alumnos forman parte de las exigencias del propio entorno que detalla Lazarus, el nivel moderado de estrés que presentan los estudiantes en este estudio reflejan que dichas demandas son percibidas por ellos, sin embargo aún pueden sobrellevar estas exigencias gracias a que sus diferentes estrategias de afrontamiento les permite poder manejar estos factores estresantes.

VI. Conclusiones

La mayoría de los estudiantes de secundaria presenta un nivel medio de estrés académico 79.8% en una institución pública, Cañete 2026.

La mayoría de los estudiantes presenta un nivel medio de estresores académico 78,9% en una institución pública, Cañete 2026.

La mayoría de los estudiantes presenta un nivel medio de reacciones físicas 52,9% en una institución pública, Cañete 2026.

La mayoría de los estudiantes presenta un nivel medio de reacciones psicológicas 49,5% en una institución pública, Cañete 2026.

La mayoría de los estudiantes presenta un nivel bajo de reacciones comportamentales 52,1% en una institución pública, Cañete 2026.

La mayoría de los estudiantes presenta un nivel medio de estrategias de afrontamiento 68,9% en una institución pública, Cañete, 2026.

La mayoría de los estudiantes pertenecen al sexo femenino 54,6% y la edad promedio es de 14.3 en una institución pública, Cañete, 2026.

VII. Recomendaciones

Se recomienda a los futuros investigadores hacer una mayor investigación acerca de la variable estrés académico, con análisis más detallado, teniendo como objetivo de obtener una muestra de una población más amplia, para así llegar a tener resultados favorables para las investigaciones.

A la institución educativa recomendar la creación o la implementación programas de salud mental, para el fortalecimiento de las habilidades blandas de los adolescentes orientados a la prevención y disminución del estrés académico, así como también a los docentes aumentar la empatía en los alumnos que tienen dificultad en la comprensión de las clases, ya que los estudiantes de dicha institución presentaron un nivel de estrés medio.

Referencias bibliográficas

- Alvarado Laura, L. S. (2021). *Estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020* [Tesis de bachiller, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. Repositorio Institucional ULADECH.
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/27221/ESTRES_ACADEMICO_ESTUDIANTES_ALVARADO_LAURA_LETICIA_STEPHANY.pdf
- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achón, Z. (2015). *Estrés académico*. Edumecentro, 7(2), 163-178.
- Barraza-Sánchez, B. E., Pelcastre-Neri, A., Martínez Mario, D., Iglesias Hermenegildo, A. Y., & Ruvalcaba Ledezma, J. C. (2019). *El estrés como problema de salud durante la adolescencia*. **Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud**, 8(15), 273–276.
<https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/4497>
- Barraza A. Inventario SISCO estrés académico. Propiedades psicométricas. Rev Psicol [Internet]. 2007 [citado el 9 de enero de 2024];9(13):1–10. Disponible en: https://psicologiacientifica.com/inventario-sisco-estresacademico/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
- Barraza Macías, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 9(3), 110-129.
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/19028>
- Castillo, C., Chacón, T., & Díaz, G. (2016). *Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud*. Investigación En Educación Médica, 5(20), 230- 237. <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349747925004.pdf>
- Ccala Laura, M. N. (2024). *Nivel de estrés académico en los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Líder y Emblemática Nuestra Señora de Alta Gracia Ayaviri - 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional del Altiplano.
<https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/23812>

- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. W. W. Norton & Company.
- Gómez, V. (2005). El estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(1), 143-160.
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80537112.pdf>
- Jerez, M., y Oyarzo, C. (2015). *Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno*. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 53(3), 149–157. <https://redalyc.org/pdf/3315/331542277002.pdf>
- Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 53(3), 149–157. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- Kristensen, S. M., & Jenø, L. M. (2024). The developmental trajectories of teacher autonomy support and adolescent mental well-being and academic stress. *Social Psychology of Education*, 27(5), 1–26. <https://doi.org/10.1007/s11218-024-09923-1>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Maque Valdivia, A. M., & Mogrovejo Gonzales, F. (2023). *Características del estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Faraday, Arequipa – Perú 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio Institucional de la Universidad Católica de Santa María. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/12717>
- Ocampo Marín, E. K., & Ocampo Marín, J. C. (2023). *Estrés académico en estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. Mx. de Aplicación Fortunato L. Herrera Cusco - 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco. <http://hdl.handle.net/20.500.12918/8392>
- Patil, S., et al. (2025). Academic stress in adolescents: Findings from a school-based study in Belagavi district. *Frontiers in Public Health*, 13, Article 1631136.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1631136>
- Pinto Aragón, E. E., Villa Navas, A. R., & Pinto Aragón, H. A. (2022). *Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia*. *Revista de Ciencias Sociales*, 28, 87-99. <https://doi.org/10.31876/rcs.v28i.38147>

- Puecas-Sánchez, P. R., Castro-Maldonado, B., Callirgos-Lozada, C., Failoc-Rojas, V. E., & Díaz-Vélez, C. (2011). *Factores asociados al nivel de estrés previo un examen en estudiantes de una institución universitaria*. Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo, 4(2), 88-93.
- Quito Calle, J. V., Tamayo Piedra, M. del C., Buñay Barahona, D. P., & Neira Cárdenas, O. S. (2017). *Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 20(3). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/61794>
- Ramos-Vera, C., Serpa-Barrientos, A., Baños-Chaparro, J., & otros. (2024). Relationship between stressors with emotional exhaustion and coping strategies: The mediating role of academic stress symptoms in Peruvian adolescents. *International Journal of Educational Research Open*, 7, 100389. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2024.100389>
- Renu, S., Shaji, H., & Sreeja, I. (2025). A descriptive survey on academic stress among adolescents in selected higher secondary school. *South Eastern European Journal of Public Health*, 1–10. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.5801>
- Román, C. A., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). *El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina*. Revista Iberoamericana de Educación, 46(7), 1-8. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/2371Collazo.pdf>
- Ramírez, F. (2019). *Funcionamiento, comunicación y satisfacción familiar de los pobladores del asentamiento humano nuevo Ucayali - Pucallpa, 2019* [Universidad Católica los ángeles de Chimbote]. [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/14307/Funcionamiento o comunicaci3n Ram3rez francoisemelina.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/14307/Funcionamiento%20comunicaci%C3%B3n%20Ram%C3%ADrez%20francoisemelina.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Supo, J. (2015). *Taxonomía de la investigación*. Bioestadístico EIRL. <https://archive.org/details/taxonomiadelainv0000supo/page/n75/mode/2up>
- Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. (2025). Reglamento de integridad científica en la investigación (Versión 002).
- Vizoso, C., y Arias, O. (2016). *Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos*. Anuario de psicología, 46(2), 90.

Anexo 01. Carta de Recojo de Datos



Chimbote, 16 de junio del 2026

CARTA N° 0000000621- 2026-VI-DIP-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

**ESTHER VICTORIA VEGA RIVERA
I.E.P. SANTA MARIA ALTA**

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 DESCRIPCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, CAÑETE, 2026, con la , que involucra la recolección de información/datos en ESTUDIANTES DE SECUNDARIA, a cargo de ELIZABETH MARIA VICERRELL RIOS, perteneciente al PROGRAMA DE ESTUDIO DE CENTRO DE IDIOMAS - INGLES, con DNI N° 77326958, durante el período de 25-05-2026 al 30-06-2026.

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. Q.F. Edison Vásquez Corales
UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO (E)



www.uladech.edu.pe/

Email: direccion_investigacion_posgrado@uladech.edu.pe
Cel: 952105294

Jr. Tumbes N° 247 - Centro Comercial y Financiera - Chimbote, Perú

Anexo 02. Carta de Aceptación



Chimbote, 16 de junio del 2026

CARTA N° 0000000621- 2026-VI-DIP-ULADECH CATÓLICA

Señor/a:

**ESTHER VICTORIA VEGA RIVERA
I.E.P. SANTA MARIA ALTA**

Presente.-

A través del presente reciba el cordial saludo a nombre del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad Católica Los Angeles de Chimbote, asimismo solicito su autorización formal para llevar a cabo una investigación titulada **DESCRIPCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, CAÑETE, 2026**, con la , que involucra la recolección de información/datos en **ESTUDIANTES DE SECUNDARIA**, a cargo de **ELIZABETH MARIA VICERRELL RIOS**, perteneciente al **PROGRAMA DE ESTUDIO DE CENTRO DE IDIOMAS - INGLES**, con DNI N° 77326958, durante el periodo de 25-05-2026 al 30-06-2026.

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.



Edison Vázquez

Dr. Q.F. Edison Vázquez Corales
MANEJO CURRICULAR ANGLES DE CHIMBOTE
VICERECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PORTAFOLIO



Esther Vega Rivera
Directora 20/07.



www.uladech.edu.pe/

Unidad de Investigación y Portafolio de la Universidad Católica Los Angeles de Chimbote

Cel: 952100004

Av. Tumbes N° 217 - Centro Comercial "El Comercio" - Chimbote, Perú

Anexo 03. Matriz de consistencia

Enunciado	Objetivos	Hipótesis	Variable(s)	Dimensiones / Indicadores	Metodología
Problema general: ¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete, ¿2026?	Objetivo general: Describir el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete 2026. Objetivos específicos: Describir el nivel de la dimensión estresores del entorno académico del estrés académico Describir el nivel de la dimensión reacciones físicas del estrés académico Describir el nivel de la dimensión reacciones psicológicas del estrés académico	Hipótesis A: No aplica. Hipótesis O: No aplica.	Variable de interés: Variable 1: Estrés académico. Variables de caracterización: Sexo (Femenino/Masculino). Edad (años). .	• Estresores académicos. • Reacciones físicas. • Reacciones psicológicas. • Reacciones comportamentales. • Estrategias de afrontamiento.	Tipo: Observacional, prospectivo y transversal. Nivel: Descriptivo. Diseño: Epidemiológico. Población: Total de 126 estudiantes de secundaria matriculados en el año 2026, mayores de 12 años. Técnicas e instrumentos: Técnica: Encuesta y Psicometría. Instrumentos: • Ficha sociodemográfica. • Inventario SISCO de Estrés Académico (Adaptación de

Describir el nivel de la
dimensión reacciones
comportamentales del estrés
académico

Matalinares y col.,
2012).

Describir el nivel de la
dimensión estrategias de
afrontamiento del estrés académico y

Describir el sexo y edad de
los estudiantes de secundaria de una
institución pública, Cañete, 2026.

Anexo 04. Ficha técnica

Nombre del instrumento: Inventario SISCO de Estrés Académico

Autores originales: Arturo Barraza Macías (2007).

Adaptación y validación (2012): María Matalinares, Juan Yaringaño, Joel Uceda, Erika Fernández, Jasmín Huari, Alonso Campos y N. Villavicencio.

Año de publicación de la adaptación: 2012.

Población de aplicación: Estudiantes adolescentes y universitarios (ampliamente validado en población peruana).

Dimensiones evaluadas:

- Estresores del entorno académico.
- Reacciones físicas.
- Reacciones psicológicas.
- Reacciones comportamentales.
- Estrategias de afrontamiento.

Tiempo de aplicación: Entre \ (10\ a \ (15\ minutos aproximadamente.

Forma de aplicación: Individual o colectiva.

Ámbito de aplicación: Psicología educativa y clínica.

Confiabilidad: La confiabilidad del instrumento fue comprobar mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. En la investigación de Sánchez Núñez y Tamayo Apaza (2022), el Inventario SISCO de Estrés Académico alcanzó un coeficiente de confiabilidad de **0,916**, mostrando una alta confiabilidad interna del instrumento. Además, en el estudio piloto realizado con estudiantes de secundaria se obtuvo un Alfa de Cronbach de **0,852**, considerado un nivel de confiabilidad muy alto.

Anexo 05. Asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

(Ciencias Médicas y de la Salud)

Mi nombre es **Elizabeth María Vicerrel Rios** y estoy haciendo mi investigación, 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 evaluación que tendremos será de 20 minutos máximos.
- En la investigación no se usará tu nombre, por lo que tu identidad será anónima.
- Tus padres ya han sido informados sobre mi investigación y están 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 sobre LA DESCRIPCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, CAÑETE 2026?	Si	No
--	----	----

Fecha: _____

Anexo 06. Formato de consentimiento informado

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE

Consentimiento informado

20 de mayo de 2026

La Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote apoya la práctica de obtener el consentimiento informado de, y proteger a los sujetos humanos que participen en la investigación.

La siguiente información tiene por objeto ayudarle a decidir si aceptará participar en el presente estudio. Usted está en libertad de retirarse del estudio en cualquier momento.

Para tal efecto se le pedirá que responda a la CUESTIONARIO DE ESTRÉS

ACADEMICO. Nos interesa estudiar la descripción de estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución pública, Cañete, 2026. Nos gustaría que usted participara de esta investigación, pero tal participación es estrictamente voluntaria. Les aseguramos que su nombre no se mencionará en los hallazgos de la investigación. La información sólo se identificará mediante un código numérico.

Si le gustaría tener información adicional acerca del estudio antes o después que finalice, puede ponerse en contacto con cualquiera de nosotros por teléfono: 931607849 o por correo: evicerrelrios@gmail.com

Agradecemos su atención y apreciamos su interés y cooperación.

Atentamente,

ELIZABETH MARIA VICERREL RÍOS

Estudiante de psicología de la ULADECH Católica

evicerrelrios@gmail.com