



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DE UN COLEGIO PÚBLICO DEL
DISTRITO DE IMPERIAL, CAÑETE, 2020**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO
ACADÉMICO DE BACHILLER EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

ALVARADO LAURA, LETICIA STEPHANY

ORCID: 0000-0003-1939-9472

ASESOR

FLORES POVES, JAIME LUIS

ORCID: 0000-0003-1276-1563

CAÑETE – PERÚ

2021

EQUIPO DE TRABAJO

AUTOR

Alvarado Laura, Leticia Stephany

ORCID: 0000-0003-1939-9472

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,

Cañete, Perú

ASESOR

Flores Poves, Jaime Luis

ORCID ID: 0000-0003-1276-1563

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de La

Salud, Escuela Profesional de Psicología, Cañete, Perú

JURADO

Rodríguez Falla, José Rafael

ORCID ID: 0000 0002 6383 3857

Escarcena Mendoza, Karen Inés

ORCID ID: 0000 0002 8605 3060

Monja Odar, María Norma

ORCID ID: 0000 0002 0854 2846

FIRMA DE JURADO Y ASESOR

Mgtr. Escarcena Mendoza, Karen Inés Mgtr. Monja Odar, María Norma

Secretaria

Vocal

Mgtr. Rodríguez Falla, José Rafael

Presidente

Mgtr. Flores Poves, Jaime Luis

Asesor

ÍNDICE DE CONTENIDO

EQUIPO DE TRABAJO

FIRMA DE JURADO Y ASESOR

ÍNDICE DE CONTENIDO

AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRAC	v
INTRODUCCIÓN	1
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	4
III. METODOLOGÍA	17
3.1 Diseño de la investigación	18
3.2 Población y muestra	19
3.3 Definición y operacionalización de variables	20
3.4 Técnicas e instrumentos	21
3.5 Plan de análisis.....	23
3.6 Matriz de consistencia.....	24
3.7 Principios éticos	25
IV. RESULTADOS	28
4.1 Resultados	29
4.2 Análisis de resultados.....	33

V. CONCLUSIONES Y RECOMEDACIONES.....	37
5.1 Conclusiones	38
5.2 Recomendaciones.....	39
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	40
ANEXOS	46

LISTA DE TABLAS

Tabla 3. <i>Nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.</i>	29
Tabla 4. <i>Nivel de cantidad de estresores que afectan a los estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.</i>	30
Tabla 5. <i>Nivel de síntomas de estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.</i>	31
Tabla 6. <i>Nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.</i>	32

LISTA DE FIGURAS

Figura 3. Nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.	29
Figura 4. Nivel de cantidad de estresores que afectan a los estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.	30
Figura 5. Nivel de síntomas de estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.	31
Figura 6. Nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.	32

AGRADECIMIENTO

A Dios, por haberme dado fortaleza y sabiduría para poder realizar este trabajo de investigación, mediante la cual he obtenido nuevos conocimientos. A mis padres, por estar conmigo brindándome siempre su apoyo incondicional.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado Estrés Académico en Estudiantes de Secundaria de un Colegio Público del Distrito de Imperial, Cañete, 2020, tuvo como objetivo general determinar el nivel del estrés académico en estudiantes de un colegio público del distrito de Imperial, provincia de cañete, 2020. Se trata de un estudio tipo descriptivo, enfoque cuantitativo y diseño no experimental. Se utilizó el instrumento Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2007). Tiene validez, ya que se confirmó la homogeneidad de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados y confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90 y está adaptado a la población peruana por Puestas 2010 en Lima - Perú. La muestra estuvo conformada por n=101 estudiantes por muestreo no probabilístico. Se encontró que la mayoría 42.6% (n=43) de los estudiantes mostraron nivel de estrés académico media alto, así como también en la dimensión estresores la mayoría 44.6% (n=45) de los estudiantes mostraron nivel alto; mientras que el 65.3% (n=66) de los estudiantes mostraron nivel de síntomas de estrés alto. Finalmente, el 52.5% (n=53) de los estudiantes mostraron un nivel bajo en la dimensión estrategias de afrontamiento. En conclusión, los estudiantes de un colegio público del distrito de Imperial, provincia de cañete, 2020, perciben nivel media alto de estrés académico, debido a diversos factores estresantes en la escuela, donde se evidencian síntomas de estrés a causa del no poder afrontarlos.

Palabras claves: estrés académico, estudiantes, secundaria.

ABSTRAC

The present research work entitled Academic Stress in Secondary Students of a Public School of the District of Imperial, Cañete, 2020, had the general objective of determining the level of academic stress in students of a public school of the district of Imperial, province of Cañete. , 2020. It is a descriptive study, quantitative approach and non-experimental design. The instrument SISCO Inventory of academic stress of Barraza (2007) was used. It is valid, since the homogeneity of the items that make up the inventory was confirmed through the analysis of internal consistency and of contrasted groups and reliability in Cronbach's alpha of 0.90 and is adapted to the Peruvian population by Puestas 2010 in Lima-Peru. The sample consisted of n = 101 students by non-probability sampling. It was found that the majority 42.6% (n = 43) of the students showed a high average level of academic stress, as well as in the stressors dimension, the majority 44.6% (n = 45) of the students showed a high level; while 65.3% (n = 66) of the students showed a high level of stress symptoms. Finally, 52.5% (n = 53) of the students showed a low level in the dimension of coping strategies. In conclusion, students of a public school in the district of Imperial, province of Cañete, 2020, perceive a high average level of academic stress, due to various stressors at school, where symptoms of stress are evident due to not being able to cope with them.

Keywords: academic stress, students, high school.

INTRODUCCIÓN

El interés de haber realizado este trabajo de investigación surgió de la idea de conocer el gran problema existente en la actualidad en los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Imperial, Cañete, respecto al estrés académico. El estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema. (Caldera, Pulido y Martínez, 2007). El estrés se ha tornado en uno de los padecimientos más comunes en estos últimos tiempos, perjudicando a todo individuo, siendo los adolescentes los más afectados debido a su inexperiencia y características propias de su edad, condicionándolos a utilizar con mayor frecuencia estrategias ineficaces, que no ayudan en la resolución de sus problemas. Esta problemática, es de interés internacional, pues así lo muestra un estudio en 60 estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares en Ecuador, encontraron que el 90% de la muestra perciben presencia de estrés (Quito, Tamayo, Buñay y Neira, 2017).

Así mismo se realizó un estudio en 200 estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Independencia Nacional de la ciudad de Puno, donde el 72% registró tener un estrés alto en estrés académico (Quispe, 2018).

Los estudiantes de la institución se muestran estresados por la manera de cómo se ha organizado las actividades de estudio debido a la pandemia del COVID-19, ya que algunos docentes les dejan muchas tareas pensando en que, por el hecho de estar más tiempo en casa, tiene más tiempo de realizar muchas más tareas escolares. No midiendo las consecuencias serias de sus actos.

Así también, se realizó un estudio en la región Huaral, Lima, con 72 adolescentes, alumnos de una institución educativa de nivel secundaria, donde encontró que el 51.4% presentó un nivel medio de estrés académico (Ramírez, 2020). Es por ello que se planteó la siguiente interrogante ¿Cuál es el nivel de Estrés Académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020?. Y llevándonos a formular como objetivo general, Identificar el nivel de Estrés Académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020. Y de manera específica: Determinar el Nivel de cantidad de Estresores, de Síntomas y de Estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.

El presente informe justifica su realización a nivel teórico, ya que es la primera en realizarse en esta Institución Educativa del distrito de Imperial, Cañete, ya que de acuerdo a lo investigado solo se encontraron estudios realizados relacionando con otras variables. Es por ello que con esta investigación se pudo conocer el nivel de estrés académico que padecen los estudiantes de la antes mencionada institución a través de los síntomas y también se podrá incrementar el conocimiento de cómo afrontar el estrés provocado por la sobrecarga de tareas. Es primordial para los intereses de la Psicología como ciencia porque mediante esta se podrá determinar de manera cuantificable la situación por la que atraviesan en la actualidad los estudiantes, ya que el Estrés Académico es un proceso psicológico que se evidencia cuando el alumno siente que no puede lidiar con la demanda de deberes escolares y mucho peor si no tiene la ayuda respectiva de parte de sus progenitores o algún otro familiar a cargo del estudiante en casa.

A nivel práctico, este informe servirá para elaborar proyectos o planes de intervención y puedan compararlo con el presente estudio. Además, servirá como fuente de investigación de diferentes investigaciones, ya que no se encuentran fácilmente estudios realizados con esta variable en la institución educativa con la que se trabajó.

A nivel metodológico el presente informe se justifica, ya que el instrumento ha sido aplicado virtualmente utilizando un nuevo método de evaluación, ya que anteriormente no ha sido aplicado de manera online, debido a la situación que se vive por una situación crítica a causa de la pandemia del COVID-19, la cual se estuvo en cuarentena obligatoria, estuvieron prohibidas las reuniones sociales y se pedía el distanciamiento social.

Este trabajo de investigación empleó una metodología de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo y diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por n=101 estudiantes por muestreo no probabilístico. El instrumento utilizado fue el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2007). Se obtuvo como resultado general que la mayoría 42.6% (n=43) de los estudiantes mostraron nivel de estrés académico media alto, así como también en la dimensión estresores la mayoría 44.6% (n=45) de los estudiantes evidenciaron nivel alto; mientras que el 65.3% (n=66) de los estudiantes mostraron nivel de síntomas de estrés alto. Finalmente, el 52.5% (n=53) de los estudiantes mostraron un nivel bajo en la dimensión estrategias de afrontamiento. En conclusión, los estudiantes de un colegio público del distrito de Imperial, cañete, 2020, perciben nivel de estrés académico media alto, debido a diversos factores estresantes en la escuela, donde se evidencian síntomas de estrés a causa del no poder afrontarlos.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1 Antecedentes

2.1.1. Internacionales

Arteaga y Dorado (2020) realizaron un estudio titulado *Estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes*, con el objetivo de determinar y comparar cuales son las estrategias utilizadas en estados de estrés académico. El estudio fue cuantitativo, descriptivo y de campo, fue realizado a los adolescentes de 16 a 18 años; de la “Unidad Educativa Particular Isaac Newton” de la zona urbana y de la “Unidad Educativa del Milenio Olmedo Pesillo” de la zona rural pertenecientes a la provincia de Pichincha, ciudad de Quito, Ecuador, con una muestra de 144 estudiantes pertenecientes a la zona urbana y de igual manera 144 estudiantes de la zona rural, para ello se utilizó los instrumentos como: escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y el inventario de estrés académico (SISCO); obteniendo que el 64% de los estudiantes de la Unidad Educativa Particular Isaac Newton, tienen un nivel de estrés medio y el 68% de los estudiantes de la Unidad Educativa del Milenio Olmedo Pesillo tienen un estrés medio. Los investigadores llegaron a la conclusión de que los alumnos de las instituciones tienen un nivel medio, es decir sobrepasa los niveles de normalidad.

Larrea (2019) realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación que existe entre las dimensiones del estrés académico y el consumo de alcohol. El estudio fue de tipo correlacional descriptivo. La muestra fue de 190 alumnos, quienes se encontraron en sexto curso de bachillerato de la Unidad Educativa Juan León Mera “La Salle”, Ecuador, con una muestra no probabilístico o intencional, en la cual participaron escolares entre las edades de 17 a 18 años, para ello se utilizó el test de

SISCO de Arturo Barraza. Encontró que el 80% de los alumnos tienen un estrés moderado.

Quito, Tamayo, Buñay y Neira (2017) realizó un estudio con el objetivo de caracterizar el estrés académico. El estudio de tipo descriptivo, observacional y transversal, fue realizado a estudiantes de tercero de bachillerato de la unidad educativa particular “Pencas” de la ciudad de Cuenca del Ecuador, con una muestra no probabilística por conveniencia de tipo intencional, en la cual participaron 60 estudiantes con edades comprendidas entre 16 a 18 años de ambos géneros, para ello se utilizó como instrumento de estudio el inventario SISCO de Estrés Académico. Encontraron la presencia de estrés en el 90% de la muestra. Los investigadores llegaron a la conclusión que el 90% de los estudiantes tienen estrés.

2.1.2 Nacionales

Toropoco (2018) realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación que existe entre las tareas escolares y el estrés académico. El estudio fue básico, de nivel descriptivo, correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental: transversal. Fue realizado en los alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa “El Amauta” del distrito de Comas, Lima, Perú, con una muestra de 201 estudiantes, para ello se utilizó los cuestionarios, de tareas escolares y el cuestionario de estrés académico. Encontró que la mayoría un 60,2 % se ubicaban en el nivel medio de estrés académico. El investigador llegó a la conclusión que el 60,2% tienen un nivel medio de estrés académico.

Escajadillo (2019) realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre el Estrés académico y los hábitos de estudio. El estudio fue básico, de nivel correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental: transversal. Realizado a 235 estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de La Guerra, Los Olivos, Lima, Perú. Para ello se utilizó cuestionarios inventario SISCO estrés académico y el inventario CASM 85 hábitos de estudio. Encontraron que la mayoría un 57,7% de estudiantes, el nivel de Estrés académico es regular. En investigador llegó a la conclusión de que el 57.7% de los estudiantes tienen un nivel regular de estrés académico.

Alejos (2017) realizó un estudio con el objetivo determinar el nivel de estrés académico. El estudio fue descriptiva y aplicada, fue realizado en estudiantes de secundaria de la institución educativa privada de San Juan de Lurigancho, Lima, Perú, con una muestra de 140 alumnos, para ello se utilizó como instrumento el Inventario SISCO de estrés académico. Encontró que la mayoría un 81.4% de los estudiantes tuvieron un nivel moderado de estrés académico. El investigador llegó a la conclusión que el 81.4% de los estudiantes perciben nivel moderado de estrés.

2.2 Marco Teórico

2.2.1 Estrés

El estrés es uno de los serios problemas de salud más prevalentes en la sociedad actual, es un fenómeno multivariado que se deriva de la relación de la persona con los hechos de su entorno, que se evalúa como excesiva o amenazante para sus recursos y que pone en riesgo su bienestar. (Águila, Calcines, Monteagudo y Nieves, 2015)

González (2017) nos dice que el concepto de estrés abarca la dimensión psicológica y se refiere al momento en que una persona se siente amenazada durante su convivencia con el ambiente que lo rodea y afectando de manera seria su tranquilidad y serenidad, el estrés se manifiesta cuando tienen un cansancio mental, cuando las personas tienen una sobrecarga de trabajo por realizar o se demandan en forma excesiva en sus labores, puede crear en su organismo alteraciones o serios problemas como trastornos mentales como la frustración, el enojo y físicos como respiración y palpitación del corazón acelerados.

2.2.1.1 Tipos de estrés

A) Distrés

Llancari (2019) nos dice que hay otro tipo de estrés muy común que está lejos de ser saludable, ya que es muy dañino y causa una sensación de incomodidad, afectando tanto físicamente como mentalmente a las personas más vulnerables al estrés, agotando casi todos los recursos que el individuo utilizaba para hacerle frente, en estos casos se habla del distrés que se refiere a un estrés destructor, que puede crear en las personas miedo, tensión, depresión, problemas gastrointestinales dolencias, etc.

Álvarez (2014) refiere que se trata de un estrés negativo, éste es el estrés perjudicial para la salud, existen numerosas fuentes estresantes en la vida cotidiana: duelo, ruptura de una relación amorosa, mal ambiente en el trabajo, fracaso, etc, sin embargo, también se dan ocasiones en las que el estrés positivo puede ser también negativo, como por ejemplo, cuando un deportista juega la final de un campeonato.

B) Eustrés

Llancari (2019) menciona que el término eustrés se emplea para determinar la situación en la que la buena salud física y el bienestar mental permiten que el organismo en su conjunto obtenga y desarrolle todo su potencial. Es todo lo que el individuo anhela o quiere realizar en armonía con el mismo, con su entorno y con su propio potencial de adaptación. Algunos ejemplos de este tipo de estrés son la alegría, el éxito, el afecto, el trabajo creador, un rato de tranquilidad, etc. La fase del eustrés está asociado con la claridad mental y las situaciones corporales ideales.

Álvarez (2014) refiere que se trata de un estrés positivo, éste evoca placer, satisfacción y motivación por crear cosas nuevas, el individuo interacciona con su estresor pero manteniendo la mente abierta y creativa, preparando cuerpo y mente para una función óptima, el estrés positivo es indispensable para nuestro funcionamiento y desarrollo, es imprescindible para la vida.

2.2.1.2 Fases del estrés

Gálvez, Martínez y Martínez (2015) lo dividen en Reacción de alarma, Fase de resistencia y Fase de agotamiento, en la fase Reacción de alarma, se establece el anuncio preciso de la existencia de un causante de estrés, las manifestaciones físicas que se tiene ante el causante, se presentan indicando al individuo que debe estar presto cuando ya ha descubierto la situación y como ejemplos se tiene la sobrecarga de labores o tareas escolares, en esta etapa la persona puede enfrentarse a aquello y solucionar su problema de manera satisfactoria, de esta el causante de estrés no logra concretarse, la siguiente es la Fase de Resistencia, en esta fase la persona procura seguir dando frente a la realidad, pero llega el momento en que su habilidad o destreza con los que luchaba llegan a su límite, teniendo como resultado de ello la frustración seguido del sufrimiento, comienza a tener conocimiento de que sus energías y su productividad cada vez van bajando de nivel, esto origina que el individuo quiera tratar superarse, no consiguiendo su objetivo y aquello se va formando como un ciclo repetitivo lleno de ansiedad y por último se habla de la Fase de Agotamiento, esta es la etapa final del estrés, donde se identifica más con el cansancio, la ansiedad y la depresión del individuo, estas se pueden presentar de manera separada o al mismo tiempo, el cansancio encierra una fatiga en la que el individuo por más que intenta disiparlo durmiendo a sus horas en las noches, no lo puede lograr y por lo general este cansancio viene seguido de tensión, nerviosismo, ira e irritabilidad.

2.2.1.3 Causas o acontecimientos estresantes

Entre las causas o los acontecimientos estresantes se puede designar cuatro tipos: los estresores únicos, que son las transformaciones trágicas en los contextos del medio en la vida del individuo y normalmente perjudican a la mayor parte de estas, los estresores múltiples, que solo algunas personas o un singular grupo de ellas, pueden ser afectadas con estos estresores que se relacionan con evoluciones significativos y de importancia esencial para los individuos, los estresores cotidianos, que viene a ser la acumulación de enojos, fastidios y exaltaciones en el diario vivir de estas personas (Ounane, 2015).

2.2.1.4 Consecuencias del estrés

El estrés puede generar muchas secuelas que tienen un gran predominio sobre la vida de las personas, podría afectar tanto a la dimensión psicológica y actitudinal, así como también las relaciones interpersonales donde se muestren notoriamente en la personalidad de aquel individuo que sufre de esta molestia, cambios rígidos en sus emociones y también en lo físico donde el estrés culmina afectando seriamente al cuerpo, así mismo se puede afirmar que cada persona vivencia el estrés de manera distinta (Ounane, 2015).

El estrés puede neutralizar a la persona en el lugar de trabajo, causar crisis nerviosas periódicas, depresión, ansiedad o incluso provocar la muerte de un ataque cardíaco, por otro lado, algunos individuos lo distinguen como algo positivo para sus vidas, explicándolo como una vivencia placentera, entretenida y alentadora, notándose más capaces de enfrentar las exigencias del medio ambiente libremente, exponiéndose a escenarios de riesgo con la confianza para superarlas, la experiencia del estrés como positiva o negativa dependerá de la evaluación

individual de las demandas de la situación y de su propia capacidad para hacer frente (Llancari, 2019).

2.2.1.5 Estrés en la adolescencia

La adolescencia es un periodo de especial estrés que se ve afectada por elementos físicos, psicológicos y sociales, estos se ejercen sobre la persona en este periodo de desarrollo, por lo que se presenta una lista de estresores típicos de la adolescencia: crecimiento puberal, cambios hormonales, vulnerabilidad genética a enfermedades, aumento de la sexualidad, cambios en la independencia y dependencia de los padres, cambios en las relaciones entre padres y adolescentes, desarrollo de nuevas habilidades cognitivas, expectativas culturales y sociales, roles de género, presión de otros adolescentes, psicopatología de los padres, cambios en la escuela, cambios familiares, pequeña armonía marital entre padres y divorcios, abuso sexual, hospitalización y enfermedad física. El crecimiento adolescente, origina significativos cambios anatómicos y psicológicos en el cuerpo del púber, psicológicamente que el púber enfrenta nuevos desafíos. Junto con el conflicto de la transición de la dependencia infantil a la independencia y autonomía de los adultos, el adolescente afronta el desafío de aprender a utilizar las habilidades cognitivas desarrolladas recientemente. En este transcurso, el adolescente desarrolla nuevas relaciones con su familia y con la cultura que lo rodea (Inca, 2015).

La adolescencia es una etapa en la que aumenta el número de eventos estresantes a los que está expuesto el individuo, especialmente interpersonal, la adolescencia es una época de cambios profundos que se caracteriza por la inestabilidad, es un paso importante para el desarrollo vital, ya que es en gran

medida el ideal de vida, el que se ordena para luego edificar la identidad, en esta etapa, el crecimiento tiene lugar de una persona autónoma, quien puede interactuar con otros independientemente, pero puede ser muy estresante, ya que necesita de todos los recursos del individuo para desempeñar con éxito esa etapa, así mismo, la literatura ha señalado que en esta etapa los problemas emocionales en adolescentes es muy habitual y concerniente con grados más agudos de estrés (Maturana y Vargas, 2015).

2.2.2 Estrés académico

Barraza (2007) refiere que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se produce cuando el alumno es sometido, en el ámbito escolar, a una serie de exigencias que, según su propia valoración, se consideran factores de estrés; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta por una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de adaptación para restablecer el equilibrio sistémico.

Martínez y Díaz (2007, citado por Águila, Calcines Monteagudo y Nieves, 2015) nos dicen que el estrés académico se logra definir como la incomodidad o fastidio que el alumno manifiesta a causa de factores emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, circunstanciales o físicos, que pueden ocasionar una amenaza de gran importancia en la capacidad del estudiante para hacer frente el tema escolar en cuanto a su rendimiento, destreza metacognitiva en la resolución de problemas, fallecimiento de un familiar querido, preparación para los exámenes, interacción con sus profesores o compañeros del colegio.

El estrés académico originado en el área educativa es un problema que perjudica el aprendizaje y el bienestar de los alumnos, ocurre cuando el estudiante se ve sometido, en el contexto escolar, a una serie de exigencias que, en la propia evaluación del alumno, se consideran estresantes. (Toribio y Franco, 2016)

2.2.2.1 Actividades académicas y estrés

El entorno académico es una serie de situaciones estresantes, ya que las personas pueden no tener control sobre el nuevo entorno, lo que lleva a respuestas de estrés y, en última instancia, al fracaso académico, la escuela es un factor importante en la competitividad, no solo en términos de calificaciones, sino también en términos de competencia entre pares, tomar lecciones, tomar exámenes, hacer tareas, miedo al fracaso y desilusión, el estrés escolar se dimensiona en el desequilibrio psicológico, afectivo, cognitivo y social del estudiante y se asocia con el miedo porque a menudo ocurren en eventos cotidianos en cualquier área de la vida de la persona, ya sea debido al exceso de trabajo en el colegio y en casa. (Dominguez, Guerrero y Dominguez, 2015)

2.2.2.2 Estrés por exceso de tareas

Zúñiga (2014) refiere que es habitual leer en la literatura entendida en inteligencia que los individuos que tienen un coeficiente intelectual igual o superior a 140 que los nivela como superiores, que algunos de estos pueden mostrar un comportamiento disruptivo como parte de su personalidad, incluyendo obsesiones, mal carácter, insomnio, trastornos en la alimentación o el sueño, estos comportamientos manifiestan un problema complejo que a menudo son manifestaciones causadas no por su alto nivel intelectual sino por el estrés ligado al trastorno de ansiedad en el que viven sujeto extrínseca y / o intrínsecamente.

Maturana y Vargas (2015) refieren que si un alumno siente que los requisitos o demandas que se le imponen en una situación académica determinada rebasan sus competencias, tiende a sentirse estresado, aquellos elementos que tienen que considerarse precursores del estrés académico son las responsabilidades excesivas, la enorme carga de trabajo o las tareas dentro y fuera del centro educativo, los exámenes de los docentes, la competencia, el miedo a fracasar o no lograr sus objetivos trazados o estipulado desde el exterior, la exigencia de los padres, la aprobación del grupo de compañeros, rivalidad entre pares, variaciones en sus horarios de sueño, en los hábitos alimenticios y fatiga cognitiva.

2.2.2.3 Covid-19 y estrés académico

Se han comenzado a planificar gestiones para conservar a los alumnos conectados a su rutina académica normal, las familias (a veces improvisadas y a en otras en coordinación con los profesores) organizaron actividades que sus hijos e hijas podían hacer durante el horario escolar en su hogar, los maestros que tenían recursos para la enseñanza de la telemática convirtieron su enseñanza en un aula en línea, pero los primeros escépticos que no habían tenido tiempo de adaptar sus temas, estaban abrumados, muchos han comenzado a sobrecargar a los estudiantes con actividades, temas, lecturas y tareas a los escolares, la educación en línea se confundió con un sistema 24/7, lo que significaba que al estar todo el día en el hogar, los alumnos tenían más tiempo libre (Moreno, 2020).

Grupo Banco Mundial (2020), refiere que la salud mental y emocional de los escolares se ve afectada. Se estima que entre el 10% y el 20% de los escolares del mundo tenían alteraciones mentales antes de la pandemia, el cierre de escuelas, el miedo a COVID-19 y las alteraciones económicas y sociales pandémicas pueden aumentar el estrés familiar y provocar ansiedad y depresión en los escolares, pueden sentir miedo y pena después de sufrir la enfermedad o por la pérdida de amigos o familiares, el estrés prolongado puede perjudicar el aprendizaje y su desarrollo en el futuro, además los padres y los docentes pueden tener problemas para responder a las amenazas al bienestar mental y emocional de los escolares durante la pandemia, al no estar preparados y pueden experimentar elevados niveles de estrés y ansiedad ellos mismos.

III. METODOLOGÍA

3.1 Diseño de la investigación

Tipo de investigación

La investigación que se llevó a cabo, es de tipo Descriptivo porque pretende medir y recoger información de manera independiente sobre la variable a la que se refiere. (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014)

Enfoque de investigación

El presente estudio de investigación es de Enfoque Cuantitativo. Este enfoque representa un conjunto de procesos, es secuencial y probatorio, consiste en la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población. (Hernández et al., 2014)

Diseño de investigación

El diseño de la presente investigación es No Experimental o transversal. El cual consiste en que las variables de estudio no son manipuladas, ya que se recolectaron los datos en un solo momento y tiempo único, teniendo como propósito describir variables y analizar su incidencia en interrelación en un momento dado. (Hernández et al., 2014)

El esquema de este diseño de investigación es:

M ————— O

Donde:

M: Muestra que consta de 101 alumnos.

O: Observación de la variable Estrés Académico.

3.2 Población y muestra

El universo fueron 403 alumnos de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete. La muestra estuvo constituida por 101 estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, que cumplen con los criterios de inclusión y de exclusión.

El tipo de muestreo es No Probabilístico, ya que supone un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización. (Hernández et al., 2014)

Criterios de inclusión

- Estudiantes de ambos Sexos
- Estudiantes que viven en la provincia de Cañete.
- Estudiantes que desarrollen todo el cuestionario.

Criterio de exclusión

- Menores de 12 años
- Estudiantes que no viven en la provincia de Cañete.
- Estudiantes que no terminen de desarrollar el cuestionario.

3.3 Definición y operacionalización de variables e indicadores

Tabla 1. *Operacionalización de la variable Estrés Académico*

VARIABLE	DEFINICIÓN	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	NIVELES	ÍTEMS
	CONCEPTUAL	OPERACIONAL			
Estrés Académico	Maturana y Vargas (2015) nos dicen que el estrés académico puede ser entendido como la respuesta del organismo a los estresores que se dan dentro del espacio educativo y que afectan directamente el rendimiento de los alumnos.	Barraza (2007) lo define como aquel que manifiestan los alumnos cuando los maestros, en lo particular, o la institución, en lo general, le demandan ciertas exigencias de actuación relacionadas con su aprendizaje, por ejemplo: hacer una exposición, presentar un examen, elaborar un ensayo, etc. y estas demandas son valoradas por los propios alumnos como desbordantes de su capacidad para realizarlas con éxito.	Estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento	Bajo Media bajo Media Media alto Alto	31 ítems

Fuente: Elaboración propia.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas de recolección de datos

Entre las técnicas que se utilizaron en el presente estudio para la evaluación de la variable y uniformizar los datos, se encuentra la técnica de la encuesta (Casas, Repullo y Donado, 2003), debido a que se aplicó cuestionarios como el Inventario de Estrés Académico SISCO .

Instrumentos de recolección de datos

El nombre del instrumento de recolección de datos, es el Inventario de Estrés Académico SISCO de Arturo Barraza Macías (2007), su adaptación al Perú lo realizó Puestas 2010 en Lima -Perú, consta de 31 ítems, el marco teórico es Sistémico – Cognoscitivista, su administración es para estudiantes de educación media superior, superior y de postgrados en su periodo de estudio desde los 12 años de edad hacia adelante, su duración es de 10 a 15 minutos.

En cuanto a la **validez** del instrumento original Barraza (2007), se recopiló datos mediante la aplicación de una encuesta, recabando y cuantificando datos que se sirvieron como antecedente para la elaboración del inventario. Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. El cuestionario empleado se diseñó a partir de las variables de estudio relacionadas con el estrés: nivel de estrés auto percibido, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Para los ítems que componen el inventario se realizó un análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems formaban parte del constructo establecido en el modelo conceptual

construido, en este caso, el estrés académico (Barraza, 2007). **Confiabilidad** del instrumento original: En el inventario SISCO elaborado por Barraza la confiabilidad se realizó por consistencia interna con un valor de 0,97. Se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90.

En cuanto a su descripción el inventario de Estrés Académico SISCO, fue elaborado para tener conocimiento de las cualidades del estrés que suelen experimentar los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrados en su periodo de estudio, la prueba posee 31 ítems, los cuales evalúan 3 áreas: Estresores, Síntomas y Estrategias de afrontamiento.

El modelo de preguntas diseñadas fue de tres tipos: cerrada simple, cerrada con múltiples respuestas y abierta con respuesta breve (Barraza, 2007). Así mismo posee un ítem filtro dicotómico (si-no), para determinar es o no apto para responder el inventario. Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. Quince ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Respecto al baremos general se considera nivel Bajo del 0 al 79, nivel Media bajo del 80 al 87, nivel Media del 88 al 89, nivel Media alto del 90 al 97 y nivel alto del 98 al 180.

Respecto al baremos por dimensiones para la dimensión estresores se considera nivel Bajo del 0 al 23, nivel Media bajo del 24 al 25, nivel Media del 26 al 27, nivel Media alto del 28 al 29 y nivel alto del 30 al 50. Para la dimensión Síntomas se considera nivel Bajo del 0 al 33, nivel Media bajo del 34 al 38, nivel Media del 39 al 40, nivel Media alto del 41 al 44 y nivel Alto del 45 al 90. Para la dimensión estrategias de afrontamiento, se considera nivel Bajo del 0 al 16, nivel Media bajo del 17 al 18, nivel Media del 19 al 20, nivel Media alto del 21 al 22 y nivel Alto del 23 al 40.

3.5 Plan de análisis

Después de la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, se realizó el vaciado de los datos en el programa Excel, luego la codificación de los datos para después efectuar el análisis estadístico con ayuda del programa SPSS v.25, que es un conjunto de programas que nos permite realizar análisis y gráficos estadísticos. De acuerdo a la naturaleza de la investigación para el análisis de los datos se utilizó técnicas de análisis estadístico descriptivo, como son el uso de tablas de distribución de frecuencias porcentuales.

3.6 Matriz de consistencia

Tabla 2. *Estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.*

ENUNCIADO	OBJETIVOS	VARIABLE	DIMENSIONES/ IN DICADORES	METODOLOGÍA
¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020?	<p>Objetivo general Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.</p> <p>Objetivos específicos Determinar el nivel de cantidad de estresores que afectan a los estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020. Determinar el nivel de síntomas de estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020. Determinar el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.</p>	Estrés académico	<p>Estresores</p> <p>Síntomas</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Tipo: El tipo de la investigación es de tipo Descriptivo.</p> <p>Enfoque: Cuantitativo.</p> <p>Diseño: El diseño de investigación fue No Experimental.</p> <p>El universo y población: El universo estuvo constituido por 403 estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020. La población estuvo constituida por 101 estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020, que cumplen con los criterios de inclusión y de exclusión.</p> <p>Técnicas: La técnica que se utilizó para la evaluación de la variable de interés fue la técnica de la encuesta.</p> <p>Instrumento: El instrumento que se utilizó es el Inventario SISCO del Estrés Académico.</p>

Fuente: Elaboración propia.

3.7 Principios éticos

En la presente investigación se respetó los siguientes principios éticos:

Protección a las personas. El cual consiste en: “La persona en toda investigación es el fin y no el medio, por ello necesita cierto grado de protección, el cual se determinará de acuerdo al riesgo en que incurran y la probabilidad de que obtengan un beneficio.

En las investigaciones en las que se trabaja con personas, se debe respetar la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad. Este principio no sólo implica que las personas que son sujetos de investigación participen voluntariamente y dispongan de información adecuada, sino también involucra el pleno respeto de sus derechos fundamentales, en particular, si se encuentran en situación de vulnerabilidad” (Comité Institucional de Ética en Investigación, 2019). Y es así como en la presente investigación se aplicó este principio a través del consentimiento informado, se respetó la identidad de los participantes, ya que no se hizo público sus datos personales y todo se realizó de manera confidencial.

Libre participación y derecho a estar informado. El cual consiste en: “Las personas que desarrollan actividades de investigación tienen el derecho a estar bien informados sobre los propósitos y finalidades de la investigación que desarrollan, o en la que participan; así como tienen la libertad de participar en ella, por voluntad propia.

En toda investigación se debe contar con la manifestación de voluntad, informada, libre, inequívoca y específica; mediante la cual las personas como sujetos investigados o titular de los datos consiente el uso de la información para los fines

específicos establecidos en el proyecto” (Comité Institucional de Ética en Investigación, 2019). Y es así como en la presente investigación se aplicó este principio a través del consentimiento informado donde se les brindó el pleno conocimiento del estudio de investigación en que participaron de manera voluntaria así como los fines que se quiere lograr con este estudio.

Beneficencia no maleficencia. El cual consiste en: “Se debe asegurar el bienestar de las personas que participan en las investigaciones. En ese sentido, la conducta del investigador debe responder a las siguientes reglas generales: no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios” (Comité Institucional de Ética en Investigación, 2019). Y es así como en la presente investigación se aplicó este principio ya que se veló por el bienestar de los participantes no exponiéndoles al contagio del COVID-19 al momento de la aplicación de los instrumentos, ya que se realizó respetando las medidas de prevención.

Justicia. El cual consiste en: “El investigador debe ejercer un juicio razonable, ponderable y tomar las precauciones necesarias para asegurar que sus sesgos, y las limitaciones de sus capacidades y conocimiento, no den lugar o toleren prácticas injustas. Se reconoce que la equidad y la justicia otorgan a todas las personas que participan en la investigación derecho a acceder a sus resultados. El investigador está también obligado a tratar equitativamente a quienes participan en los procesos, procedimientos y servicios asociados a la investigación” (Comité Institucional de Ética en Investigación, 2019). Y es así como en la presente investigación se practicó este principio ya que se trabajó de manera equitativa con los

participantes y luego tendrán el libre acceso a los resultados de la presente investigación.

Integridad científica. El cual consiste en: “La integridad o rectitud deben regir no sólo la actividad científica de un investigador, sino que debe extenderse a sus actividades de enseñanza y a su ejercicio profesional. La integridad del investigador resulta especialmente relevante cuando, en función de las normas deontológicas de su profesión, se evalúan y declaran daños, riesgos y beneficios potenciales que puedan afectar a quienes participan en una investigación. Asimismo, deberá mantenerse la integridad científica al declarar los conflictos de interés que pudieran afectar el curso de un estudio o la comunicación de sus resultados” (Comité Institucional de Ética en Investigación, 2019). Y es así como en la presente investigación se aplicó este principio ya que se actuará de manera íntegra tanto al realizar las actividades que demanda la presente investigación, así mismo en el actuar del investigador.

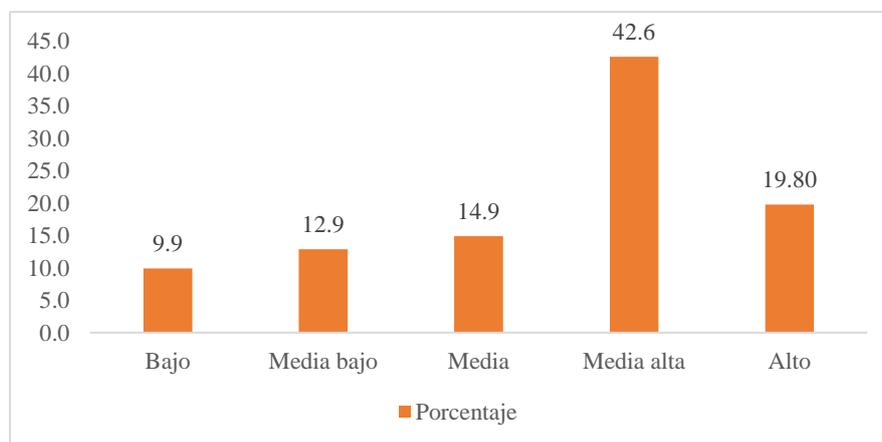
IV. RESULTADOS

4.1 Resultados

Tabla 3. Nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	9,9
Media bajo	13	12,9
Media	15	14,9
Media alta	43	42,6
Alto	20	19,8
Total	101	100,0

Elaboración: Propia.



Elaboración: Propia.

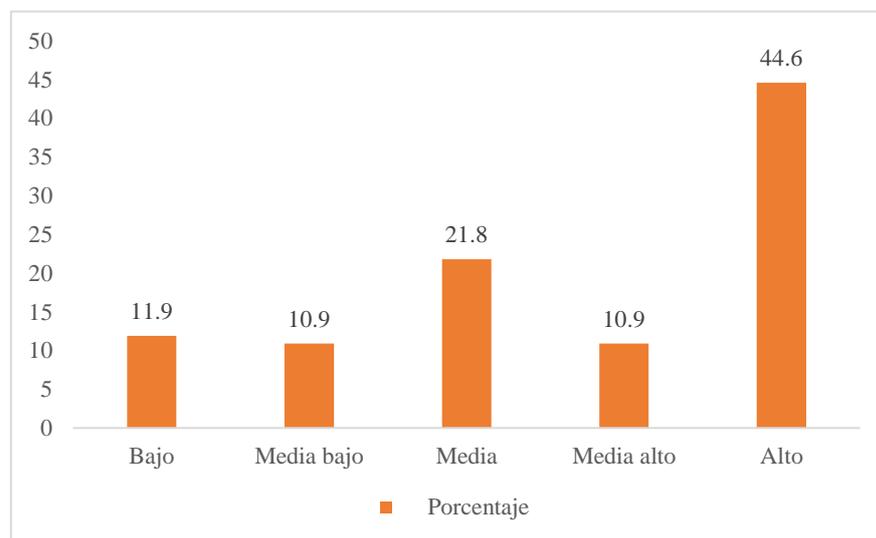
Figura 3. Nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.

Interpretación: En la tabla y figura 3 se presentan los niveles de estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, donde el 42.6% (n=43) de los estudiantes mostraron nivel de estrés académico media alta; mientras que el 19.8% (n=20) percibieron nivel alto; el 14.9% (n=15) percibieron nivel medio en estrés académico; así mismo el 12.9% (n=13) percibieron nivel de media bajo de estrés académico. Finalmente, un 9.9% (n=10) percibieron un nivel bajo en estrés académico.

Tabla 4. Nivel de cantidad de estresores que afectan a los estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	12	11,9
Media bajo	11	10,9
Media	22	21,8
Media alto	11	10,9
Alto	45	44,6
Total	101	100,0

Elaboración: Propia.



Elaboración: Propia.

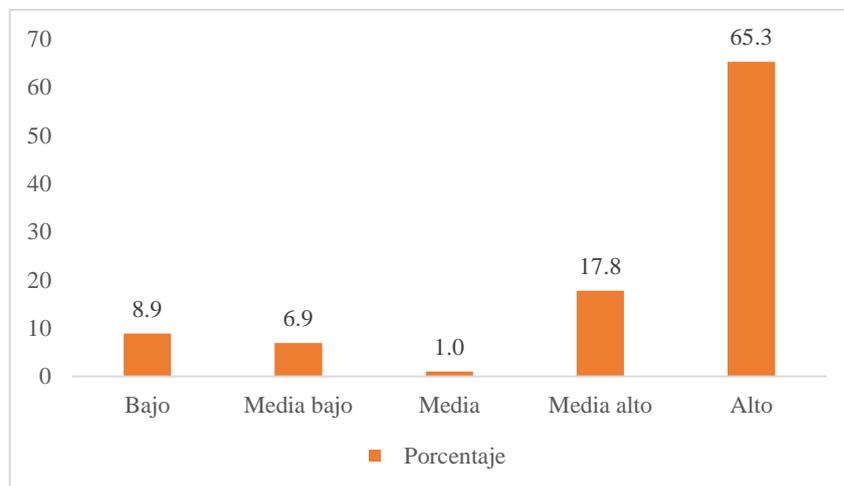
Figura 4. Nivel de cantidad de estresores que afectan a los estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.

Interpretación: En la tabla y figura 4 se presentan los niveles de cantidad de estresores en los estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, donde el 44.6% (n=45) de los estudiantes mostraron nivel alto; mientras que el 21.8% (n=22) percibieron nivel medio; así mismo un 11.9% (n=12) percibieron nivel bajo en la dimensión estresores; así mismo el 10.9% (n=11) percibieron nivel media alto y media bajo.

Tabla 5. Nivel de síntomas de estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	8,9
Media bajo	7	6,9
Media	1	1,0
Media alto	18	17,8
Alto	66	65,3
Total	101	100,0

Elaboración: Propia.



Elaboración: Propia.

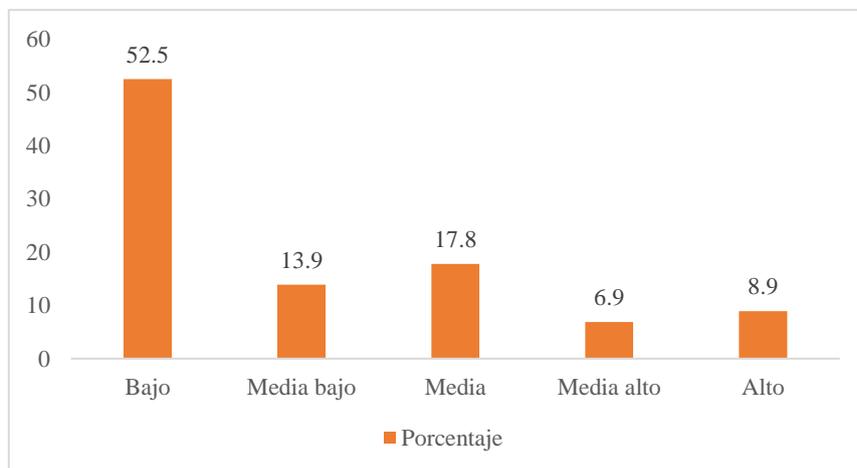
Figura 5. Nivel de síntomas de estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.

Interpretación: En la tabla y figura 5 se presentan el nivel de síntomas de estrés académico según la dimensión Síntoma, en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, donde el 65.3% (n=66) de los estudiantes mostraron nivel de síntomas de estrés alto; mientras que el 17.8% (n=18) percibieron nivel media alto; el 8.9% (n=9) percibieron nivel bajo de síntomas de estrés; así mismo el 6.9% (n=7) percibieron nivel de media bajo. Finalmente, un 1% (n=1) percibió nivel medio.

Tabla 6. Nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	53	52,5
Media bajo	14	13,9
Media	18	17,8
Media alto	7	6,9
Alto	9	8,9
Total	101	100,0

Elaboración: Propia.



Elaboración: Propia.

Figura 6. Nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020.

En la tabla y figura 6 se presentan los niveles de Estrategias de Afrontamiento, en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, donde el 52.5% (n=53) de los estudiantes mostraron nivel bajo; mientras que el 17.8% (n=18) percibieron un nivel medio; el 13.9% (n=14) percibieron nivel media bajo; así mismo el 8.9% (n=9) percibieron nivel alto. Finalmente, un 6.9% (n=7) percibió nivel medio alto en Estrategias de Afrontamiento.

4.2 Análisis de resultados

La presente investigación tuvo como objetivo general identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020, esta idea de investigación surge del interés en poder conocer características sobre el estrés que se generan dentro de la institución educativa en relación a las actividades académicas, según algunos reportes de las autoridades de la institución educativa resaltan diferentes conductas problemáticas relacionados a las interacciones entre compañeros y el adecuado proceso de aprendizaje en las diferentes áreas dificultando así la formación personal del estudiante. Al realizar la presente investigación se encontró que la mayoría de los alumnos se ubican en un nivel media alta de estrés académico con un 42,6 % estos resultados se podrían comprender por lo planteado por Dominguez, Guerrero y Dominguez (2015) quien explica que el contexto educativo en la adolescencia puede generar ciertos estímulos que le pueden generar una serie de situaciones estresantes. El entorno escolar es un factor importante que influye en la competitividad, no solo en términos de calificaciones, sino también en términos de competencia entre pares, tomar lecciones, tomar exámenes, hacer tareas, miedo al fracaso y desilusión. Según los últimos reportes de la Defensoría del Pueblo (2020), desde el inicio del confinamiento dentro del país la educación ha sido afectada de manera significativa por la poca preparación logística del estado en relación a una educación virtual, el no tener las posibilidades de tener conexión a una red de internet y no contar con adecuado soporte académico de los docentes los alumnos de los últimos grados crean ciertos hábitos que les generan estrés, y una desesperanza hacia el futuro en relación a la

elección de una actividad o la elección de una carrera profesional al finalizar la secundaria.

El instrumento SISCO de Estrés Académico creado por Barraza (2007), mide los niveles de estrés académico y cuenta con tres dimensiones, la dimensión de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Dentro de la Validez interna de la presente investigación es de gran relevancia resaltar que se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia propia, aplicando el instrumento a los alumnos que pudieron responder al cuestionario virtual realizado por Google forms.

La presente investigación encontró que el 42.6% de los estudiantes mostraron un nivel de estrés académico media alta; mientras que el 19.8% percibieron un nivel alto; el 14.9% percibieron un nivel medio en estrés académico; así mismo el 12.9% percibieron un nivel de media bajo de estrés académico. Finalmente, un 9.9% percibieron un nivel bajo en estrés académico.

En este sentido, respecto a la dimensión Estresores, primera en cuanto al Estrés Académico, se caracteriza porque son cualquier estímulo, externo o interno que de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo Ounane (2015), por lo que según estas premisas los resultados de la presente investigación indican que el 44.6% de los encuestados perciben un nivel de estresores alto; similar al de Escajadillo (2019) donde encontró que el 65.1% de los estudiantes tienen un nivel de estresores alto. Estas similitudes pueden deberse a que últimamente los docentes, han comenzado a sobrecargar a los estudiantes con actividades, temas, lecturas y tareas a los escolares tanto en el aula y tareas para la casa, muchos no teniendo la orientación o el apoyo respectivo de sus

padres para poder desarrollar las tareas (Moreno, 2020). Situación similar en la presente investigación que tienen nivel de estresores alto ya que en la actualidad por motivos de pandemia por el virus del COVID-19, la modalidad de enseñanza es virtual, lo que provoca que se estresen más.

En la dimensión Síntoma, segunda en cuanto al Estrés Académico, se caracteriza porque identifica el cansancio, la ansiedad y la depresión del individuo, estas se pueden presentar de manera separada o al mismo tiempo (Naranjo, 2009), por lo que según estas premisas los resultados en la presente investigación indican que el 65.3% de los encuestados perciben un nivel alto de síntomas de Estrés académico; lo cual difiere con Escajadillo (2019) donde el 47.7% de los estudiantes percibieron un nivel medio. Estas diferencias puede deberse a que, el alumnado de la presente investigación tiende a mostrar un comportamiento disruptivo como parte de su personalidad, incluyendo obsesiones, mal carácter, insomnio, trastornos en la alimentación o el sueño, Zúñiga (2014); por el cambio drástico que se ha dado a causa de la pandemia en la manera de recibir clases virtuales y no poder salir con frecuencia de casa, situación contraria donde en la otra institución llevaban clases presenciales con normalidad, y tenían las posibilidades de salir de casa con frecuencia y reducir síntomas de estrés.

En la dimensión Estrategias de Afrontamiento, tercera en cuanto al Estrés Académico, se caracteriza porque es la situación en donde persona procura seguir dando frente a la realidad (Naranjo, 2009), por lo que según estas premisas, los resultados en la presente investigación indican que el 52.5% de los estudiantes mostraron un nivel bajo; lo cual difiere con Escajadillo (2019) donde el 54.4% de los estudiantes percibieron un nivel regular. Estas diferencias pueden deberse a que, en

la institución educativa de la presente investigación, la capacidad del estudiante para hacer frente el tema escolar en cuanto a su rendimiento, destreza metacognitiva en la resolución de problemas, fallecimiento de un familiar querido, preparación para los exámenes, interacción con sus profesores o compañeros del colegio, ha sido afectada. (Martínez y Díaz, 2007); situación contraria a la otra institución educativa en que su capacidad de afrontamiento era regular, porque no fueron golpeados fuertemente por la situación dramática que se vive día a día a causa de la pandemia del COVID-19.

Con respecto a la variable estrés académico, Martínez y Díaz (2007) define el estrés académico como la incomodidad o fastidio que el alumno manifiesta a causa de factores emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, circunstanciales o físicos; por lo que según esta premisa los resultados de la presente investigación indican que el 42.6% de los estudiantes mostraron un nivel de estrés académico media alto, lo cual es diferente a lo encontrado por Larrea (2019), donde el 80% de los estudiantes presentan estrés académico en un nivel moderado. Estas diferencias pueden deberse a que la presente investigación fue realizada a 101 alumnos de secundaria en la provincia de Cañete, una provincia duramente golpeada por la pandemia del COVID-19 que está dejando secuelas en el ámbito educativo por no tener los medios suficientes para poder afrontar; situación contraria a otra institución que es un colegio religioso particular, donde la enseñanza y forma de trabajo suele ser diferente a una estatal, y se ubica en el país de Ecuador, donde la muestra fueron 190 alumnos entre las edades de 17 y 18 años de edad, que se encontraban en sexto curso de bachillerato en la que no existía la pandemia y los factores estresantes eran casi manejables, pues lo que más les estresaba eran las evaluaciones.

V. CONCLUSIONES Y RECOMEDACIONES

5.1 Conclusiones

De acuerdo a los datos y resultados presentados en esta investigación sobre el nivel de Estrés Académico en estudiantes de secundaria de un colegio público en el distrito de Imperial, Cañete, 2020. Se llegó a las siguientes conclusiones:

Se observó que la gran mayoría el 42,6% de los estudiantes de secundaria de un colegio público en el distrito de Imperial, Cañete, 2020, presentan nivel medio alto de estrés académico, lo que nos indica que los estudiantes tienen pocas habilidades para contrarrestar el estrés.

Se evidenció que en la dimensión Estresores el 44.6% de los estudiantes mostraron nivel alto en relación a la cantidad de Estresores, lo que nos indica que los estudiantes se sienten abrumados por las diferentes tareas y por el modo de llevarlas.

Se observó que en la dimensión Síntoma el 65.3% de los estudiantes mostraron nivel alto de síntomas de estrés, lo que nos indica que los estudiantes evidencian reacciones físicas de estrés.

Se evidenció que en la dimensión Estrategias de Afrontamiento el 52.5% de los estudiantes mostraron nivel bajo, lo que nos indica que los estudiantes no tienen suficiente capacidad para manejar la situación abrumadora escolar.

5.2 Recomendaciones

Se recomienda al director de la Institución Educativa, que implemente programas o charlas para los estudiantes de su plantel, basados en lo perjudicial que puede sufrir de estrés, fomentando estrategias que puedan disminuir el estrés académico que presentan los alumnos.

A los docentes emplear técnicas para disminuir los factores que causan el estrés a los alumnos, ya que a través de este estudio se sabe cuáles son los factores de estrés que mayormente aqueja a los estudiantes, emplear técnicas para reducir los síntomas de estrés en los estudiantes, ya que la mayoría mostraron nivel alto de síntomas de estrés, así mismo dar a conocer a los estudiantes cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés para que puedan lidiar contra los factores estresantes.

A los padres de familia que apoyen a sus hijos para que no sientan que están solos y sin apoyo.

A los estudiantes acudir al psicólogo educativo de la institución para que reciban orientaciones de cómo lidiar el estrés académico.

A otros investigadores interesados, realizar investigaciones con una metodología diferente en relación al estrés académico, como es el método descriptivo y correlacional para que lo puedan relacionar con otras variables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Águila, B. A, Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (01 de abril de 2015).
Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 7(2),
163–178. <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Alejos, R. E. (2017). *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una
Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho, 2017*. (Tesis de
licenciatura, Universidad Inca Garcilaso De La Vega). Repositorio
institucional de la Universidad Inca Garcilaso De La Vega.
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1839>
- Álvarez, V. (2014). *El estrés, las lesiones y la rehabilitación psicologica de los
deportistas*. (Tesis de grado, Universidad de La Laguna). Repositorio
institucional de la Universidad de La Laguna.
[https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/342/EL_ESTRES, LAS
LESIONES Y LA REHABILITACION PSICOLOGICA DE LOS
DEPORTISTAS.pdf?sequence=1](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/342/EL_ESTRES,_LAS_LESIONES_Y_LA_REHABILITACION_PSICOLOGICA_DE_LOS_DEPORTISTAS.pdf?sequence=1)
- Arteaga, J. L, y Dorado, C. A. (2020). *Estrategias de afrontamiento utilizadas en
estados de estrés académico, de los adolescentes de 16 a 18 años de edad; de
la “Unidad Educativa Particular Isaac Newton” de la zona urbana y de la
“Unidad Educativa del Milenio Olmedo Pesillo” de la zona rural*. (Tesis de
licenciatura, Universidad Central del Ecuador). Repositorio institucional de la
Universidad Central del Ecuador.
[http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20662/1/T-UCE-0010-FIL-
759.pdf](http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20662/1/T-UCE-0010-FIL-759.pdf)

- Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del Estrés Académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 89–93.
[https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_d
el_Estres_Academico/link/54cfa5900cf298d65664ffc1/download](https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_Inventario_SISCO_del_Estres_Academico/link/54cfa5900cf298d65664ffc1/download)
- Caldera, J., Pulido, B., y Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista De Educacion Y Desarrollo*, 7, 77–82.
[https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.p
df](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)
- Casas, J., Repullo, J., y Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. *Atención Primaria*, 31(8), 527–538. [https://doi.org/10.1016/s0212-
6567\(03\)70728-8](https://doi.org/10.1016/s0212-6567(03)70728-8)
- Comité Institucional de Ética en Investigación. (2019). Código de Ética para la Investigación. *Chimbote - Perú*, 2, 1–6. www.uladech.edu.pe
- Defensoría del Pueblo. (2020). *La Educación frente a la emergencia sanitaria*. 52. [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1252037/Serie Informes
Especiales Nº 027-2020-DP La educación frente a la emergencia sanitaria.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1252037/Serie_Informes_Especiales_Nº_027-2020-DP_La_educación_frente_a_la_emergencia_sanitaria.pdf)
- Dominguez, R. A., Guerrero, G. J., y Dominguez, J. G. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y Ciencia*, 4(43), 31–40.
[http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313/p
df_12](http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313/pdf_12)

- Escajadillo, A. V. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de cuarto año de secundaria de la Institución educativa 2095 Herman Busse de la Guerra - Los Olivos, 2018*. (Tesis de maestría, Universidad César Vallejo). Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo. http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/31690/Escajadillo_PAV.pdf?sequence=1
- Gálvez, D., Martínez, A., y Martínez, F. (2015). Estrés. *Contactos*, 97, 50–54. <http://www2.izt.uam.mx/newpage/contactos/revista/97/pdfs/estres.pdf>
- González, A. (2017). *Estudio sobre el estrés académico y la capacidad de afrontamiento en estudiantes de educación social de nueva incorporación*. 29. (Tesis de grado, Universidad de Granada). Repositorio institucional de la Universidad de Granada. <http://hdl.handle.net/10481/49289>
- Grupo Banco Mundial. (2020). *Covid-19: Impacto en la Educación y respuestas de la Política Pública*. 1–55. <https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/33696?locale-attribute=es>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. In I. Interamericana Editores. (7)6. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Inca, R. M. (2015). *Dinámica Familiar Y Estrés De Los Adolescentes De La Escuela “Benito Juárez De Guaslán”, Período Marzo – Agosto 2015*. (Tesis de grado, Universidad Nacional De Chimborazo). Repositorio institucional de la

Universidad Nacional De Chimborazo.

<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/996>

Larrea, V. (2019). *Estrés Académico Y Consumo De Alcohol En Estudiantes*. (Tesis de grado, Universidad Técnica De Ambato). Repositorio institucional de la Universidad Técnica De Ambato.

<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/30307/2/TESIS%20COMPLETA%20VALERIAL%20%281%29.pdf>

Llancari, G. R. (2019). *Estrés en estudiantes del sexto grado de primaria del Distrito de Acobamba Huancavelica*. (Tesis de maestría, Universidad Nacional del Centro del Perú). Repositorio institucional de la Universidad Nacional del Centro del Perú. <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/5233>

Martínez, E., y Díaz, D. (16 de abril de 2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11–22.

<https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>

Maturana, H. A., y Vargas, A. (29 de diciembre de 2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34–41.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000073?via%3Dihub>

Moreno, R. (2020). Reflexiones en torno al Impacto del Covid-19 sobre la Educación Universitaria : Aspectos a Considerar acerca de los Estudiantes con Discapacidad. *Revista Internacional de Educación*, 9, 1–6.

<https://revistas.uam.es/riejs/article/view/12227>

Naranjo, L. (2009). Una Revisión Teórica Sobre El Estrés Y Algunos Aspectos Relevantes De Éste En El Ámbito Educativo. *Revista Educación*, 33, número,

171–190. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/511/527>

- Ounane, A. (2015). *El estrés estudiantil en alumnos del tercer curso de lenguas extranjeras de secundaria*. (Tesis de posgrado, Universidad Abou Bakr Belkaid -Tlemcen). Repositorio institucional de la Universidad Abou Bakr Belkaid -Tlemcen. <http://dspace.univ-tlemcen.dz/bitstream/112/8053/1/amine-ounane.pdf>
- Quispe, C. G. (2018). *Nivel De Estrés Académico En Los Estudiantes De Cuarto Y Quinto De Secundaria De La Institución Educativa Independencia Nacional De La Ciudad De Puno*. (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Del Altiplano). Repositorio institucional de la Universidad Nacional Del Altiplano. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12194/Quispe_Llanos_Cynthua_Guadalupe.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D., y Neira, O. (2017). *Estrés Académico En Estudiantes De Tercero De Bachillerato De Unidades Educativas Particulares Del Ecuador*.(Tesis de posgrado, Universidad Nacional Autónoma de México). Repositorio institucional de la Universidad Nacional Autónoma de México. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77981>
- Ramirez, D. B. (2020). *Estrés académico y su relación con el aprendizaje en los estuđinates del quinto año de educación secundaria de la I.E. Andres de los Reyes - Huaral*. (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho). Repositorio institucional de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión Huacho.

<http://200.48.129.167/bitstream/handle/UNJFSC/3819/DANNY-BRAULIO-RAMIREZ-RISCO-TESIS-CORREGIDO%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Toribio-Ferrer, C., y Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración.*, 3(7), 11–18.

<https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49/46>

Torpoco, A. (2018). *Tareas escolares y Estrés académico de los alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa “El Amauta” del distrito de Comas, 2018.* (Teis de licenciatura, Universidad César Vallejo). Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo.

<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/20867>

Zúñiga, M. (2014). El trastorno de ansiedad y estrés escolar en los adolescentes con alto desempeño académico. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2). <http://dehesa.unex.es/handle/10662/2022>

ANEXOS

Anexo 1: Solicitud



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ANGELES
CHIMBOTE

"Año de la universalización de la salud"

Cañete, 15 de junio de 2020

Carta Múltiple-20-ULADECH-COORDINACIÓN PSICOLOGÍA-CAÑETE

Señor:

DR. JOSÉ EUGENIO CAMPOS SAAVEDRA
DIRECTOR DE LA I.E.P. N°20147 "ELADIO HURTADO VICENTE"

Presente.-

Asunto: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN-TALLER DE INVESTIGACIÓN II - VI
PSICOLOGÍA

De mi especial consideración.

Por intermedio del presente es grato dirigirme a usted, reciba el saludo a nombre de la Universidad ULADECH -Sede Cañete y a la vez solicitarle se brinde el apoyo respectivo a la estudiante **Leticia Stephany Alvarado Laura**, de la especialidad de **PSICOLOGÍA VI CICLO**, pueda realizar su **TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** cuyo objetivo es: **"DETERMINAR EL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO PÚBLICO DEL DISTRITO DE IMPERIAL, CAÑETE, 2020"**.

El proyecto tiene la duración de un ciclo académico, donde la estudiante de Psicología APLICARÁ 1 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS (Inventario SISCO del Estrés Académico) de preferencia en la hora de tutoría o en otro que Usted designe.

Sin otro particular es propicia la oportunidad para reiterarle los sentimientos de mi especial consideración y alta estima.

Atentamente,

UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ANGELES
DE CHIMBOTE
Mg. Juan Carlos Baños Ramos
COORDINADOR CARRERA DE PSICOLOGÍA

I.E.P. N° 20147 "ELIY"
MESA DE PARTES

Exp. N°: 690
Folios: 01
Fecha: 06/12/20 Hora: 9:00
Firma:



Línea Gratuita: 0 800-10-194
Dirección : Av. Bolognesi N° 835
Chimbote, Perú
www.uladech.edu.pe



Anexo 2: Constancia

 MINISTERIO DE EDUCACION DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION LIMA PROVINCIAS	<i>Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia</i>	 I.E. "Emblemática y Centenaria N° 20147 Eladio Hurtado Vicente" UGEL 08 de Cañete
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Constancia de trabajo de investigación

EL DIRECTOR DE LA I.E. "EMBLEMÁTICA Y CENTENARIA N° 20147" ELADIO HURTADO VICENTE", JURISDICCIÓN DE LA UGEL 08 DE CAÑETE; DEPARTAMENTO LIMA -PERU, QUIEN SUSCRIBE:

CONSTA:

Que, la estudiante universitaria LETICIA STEPHANY ALVARADO LAURA en la especialidad de Psicología VI ciclo de la ULADECH, identificado con DNI N° 47781952 ha realizado en junio del 2020, el trabajo de investigación titulado "Estrés académico en 101 estudiantes del nivel secundaria" de la IEP N° 20147 "Eladio Hurtado Vicente", distrito de Imperial, provincia de Cañete.

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

Atentamente,

Imperial, 08 de marzo del 2021.



JOSE E CAMPOS SAAVEDRA
DIRECTOR
I.E.P. 20147 "ELADIO HURTADO VICENTE"

"146° Años sirviendo a la Educación Imperialina de todo corazón"
"SIEMPRE SEREMOS MEJORES CON ESTUDIO Y DISCIPLINA"

C.M. INICIAL 1226075 - C.M. PRIMARIA 0251934 - C.M. SECUNDARIA 0857433 - C.L.E. 353030
Av. Benigno Ríos N° 320 Teléfono 2842304 Imperial - Cañete C. E. jecspaul209@hotmail.com

Anexo 3: Protocolo de Consentimiento informado



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ANGELES DE
CHIMBOTE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE
PSICOLOGÍA**



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) participante,

El presente estudio tiene como objetivo determinar nivel de estrés académico.

Su participación es voluntaria, pero muy importante para la mejora de la atención psicológica en cuanto a estrés académico. Así también, si eres menor de edad necesitarás que tus padres o apoderados estén de acuerdo con tu participación.

Este estudio es confidencial, por ende no le pediremos ningún dato que permita identificarte, así podrás responder con honestidad.

Investigadora:

Alvarado Laura Leticia Stephany

Anexo 4: Instrumento

A. Ficha técnica

Nombre: Inventario de Estrés Académico SISCO

Autor: Arturo Barraza Macías

Año: 2007

Adaptación: Realizado por Puestas en el año 2010 en Lima -Perú

Numero de ítems: 31 ítems

Dimensiones: 3 dimensiones (Estresores, Síntomas y Estrategias de afrontamiento)

Marco Teórico: Sistémico - Cognoscitivista

Administración: Estudiantes de educación media superior, superior y de postgrados en su periodo de estudio. De 12 años a más.

Duración: 10 a 15 minutos

B. Cuestionario

Inventario SISCO de Estrés Académico

Inventario

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Sí

No

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

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

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) done (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					

Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los trabajadores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					

Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones psicológicas					
	(1) nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					

Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (Especifique)					
	(1) nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) casi siempre	(5) siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					

Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Anexo 5: Link de la encuesta virtual

<https://forms.gle/D9zEfU7yompCMpof6>

Preguntas Respuestas 101

No se pueden editar las respuestas

Encuesta de estrés académico

Estimado(a) participante,
El presente estudio tiene como objetivo determinar nivel de estrés académico.
Su participación es voluntaria, pero muy importante para la mejora de la atención psicológica en cuanto a estrés académico. Así también, si eres menor de edad necesitarás que tus padres o apoderados estén de acuerdo con tu participación.
Este estudio es confidencial, por ende no le pediremos ningún dato que permita identificarte, así podrás responder con honestidad.
Si aceptas participar en este estudio, debes responder a todas las preguntas y al terminar hacer clic en "ENVIAR"

Investigador:
Alvarado Laura Leticia.

*Obligatorio

Información Personal

Marque y rellene las siguientes preguntas acerca de ti.

Edad *

12

Grado que cursas *

Primero

Segundo

Tercero

Cuarto

Quinto

Sexo *

Mujer

Hombre

Religión *

- Católico
- Evangélico
- Testigo de Jehová
- Adventista
- No Creyente
- Otro:

Tipo de familia *

Nuclear ▼

Número de hermanos *

En caso de no tener, ponga 0

6

Lugar de residencia (lugar donde esta ubicado tu casa) *

- Asentamiento Humano
- Pueblo joven
- Urbanización
- Zona rural

Pregunta 1

Responde con honestidad las siguiente pregunta.

Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? *

- Sí
- No

Pregunta 2

Dinos el nivel de tus emociones.

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

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

Pregunta 3

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones: *

	1	2	3	4	5
La competencia con los compañeros del grupo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La personalidad y el carácter del profesor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No entender los temas que se abordan en la clase	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiempo limitado para hacer el trabajo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Otras Emociones (especifique)

Escriba otra emoción y ponga el numero de nivel de emoción del 1 al 5

Pregunta 4

Reacciones físicas

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comporta mentales cuando estabas preocupado o nervioso. *

	1	2	3	4	5
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dolores de cabeza o migrañas	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Reacciones psicológicas

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso. *

	1	2	3	4	5
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ansiedad, angustia o desesperación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problemas de concentración	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Reacciones comportamentales

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso. *

	1	2	3	4	5
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aislamiento de los demás	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desgano para realizar las labores escolares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aumento o reducción del consumo de alimentos	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Otras Emociones (especifique)

Escriba otra emoción y ponga el número de nivel de emoción del 1 al 5

.....

Pregunta 5

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo. *

	1	2	3	4	5
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elogios a sí mismo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Búsqueda de información sobre la situación	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Otras Emociones (especifique)

Escriba otra emoción y ponga el numero de nivel de emoción del 1 al 5

Anexo 6. Resultado de SPSS

Tabla 7. *Estadístico de fiabilidad*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,871	31

Fuente: Autoría propia.