



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

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

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL NIVEL
SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PÚBLICA DEL DISTRITO DE JESÚS NAZARENO,
AYACUCHO-2020**

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

AUTORA

QUISPE BENDEZU, HAYDEE VIRGINIA

ORCID: 0000-0001-7073-4593

ASESOR

FLORES POVES, JAIME LUIS

ORCID: 0000-0003-1276-1563

AYACUCHO – PERÚ

2021

EDQUIPO DE TRABAJO

AUTORA

Quispe Bendezú, Haydee Virginia

ORCID: 0000-0001-7073-4593

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,

Ayacucho, Perú

ASESOR

Flores Poves, Jaime Luis

ORCID: 0000-0003-1276-1563

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de

La Salud, Escuela Profesional de Psicología, Chimbote, Perú

JURADOS

Rodríguez Falla, José Rafael

ORCID ID: 0000-0002-6383-3854

Escarcena Mendoza, Karen Inés

ORCID: 0000-0002-8605-3060

Monja Odar, María Norma

ORCID ID: 0000-0002-0854-2846

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR

Mgtr. Karen Inés Escarcena Mendoza

Miembro

Mgtr. María Norma Monja Odar

Miembro

Mgtr. José Rafael Rodríguez Falla

Presidente

Mgtr. Jaime Luis Flores Poves

Asesor

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, institución que me forma profesionalmente y me brinda la oportunidad de seguir superándome.

Mi reconocimiento al Mgtr. Sandro Omar Fernández Rojas por su incondicional apoyo, comprensión, tiempo y orientación para la realización y culminación de la presente investigación.

Mis agradecimientos también para todas las personas que me brindaron su apoyo, tiempo e información para la consecución de mis objetivos y en la culminación apropiada de esta tesis.

DEDICATORIA

A Dios, que siempre guía mi camino, perdona mis errores y me acompaña en todos los momentos de mi vida

A mis padres, por ser motivo de mi inspiración, por su valioso apoyo y orientación en el desarrollo de mi informe de investigación.

RESUMEN

La investigación surge con la interrogante ¿Cuál es el nivel del estrés académico en estudiante del nivel secundario de una Institución Pública del Distrito Jesús Nazareno, Ayacucho 2020?, estableciendo el objetivo general: Determinar el nivel del estrés en estudiantes del nivel secundario de una Institución Pública del Distrito Jesús Nazareno, Ayacucho 2020. Sobre la metodología de la investigación fue: tipo observacional- prospectivo-transversal-descriptiva, nivel descriptivo y diseño epidemiológico. El universo fueron los estudiantes del nivel secundaria. El muestreo fue no probabilístico, la muestra estuvo conformada por 33 estudiantes. El instrumento que se utilizó fue Inventario SISCO de estrés académico con 15 ítems de Arturo Barraza Macias (2007), debidamente validado y confiable cuanto 0.96. Obteniendo el resultado del 60.6% equivalente a 20 evaluados corresponden al nivel leve, lo que afirma que la mayoría de estudiantes padecen en estrés académico nivel leve, por ello demuestran mínimo cansancio, agobio o tensión en las actividades escolares, y demuestran mayor interés en seguir aprendiendo, así como también consideran como parte del proceso natural de su dinamismo cotidiano.

Palabras clave: estrés académico, estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento, estudiantes.

ABSTRACT

The investigation arises with the question: What is the level of academic stress in secondary level students of a Public Institution of the Jesús Nazareno District, Ayacucho 2020?, Establishing the general objective: To determine the level of stress in secondary level students of an Institution Public of the Jesús Nazareno District, Ayacucho 2020. The research methodology was: observational-prospective-transversal-descriptive type, descriptive level and epidemiological design. The universe was the high school students. The sampling was non-probabilistic, the sample consisted of 33 students. The instrument used was the SISCO Inventory of academic stress with 15 items by Arturo Barraza Macias (2007), duly validated and reliable as 0.96. Obtaining the result of 60.6% equivalent to 20 evaluated correspond to the mild level, which states that most students suffer from mild academic stress, therefore they show minimal fatigue, overwhelm or tension in school activities, and show greater interest in continuing learning, as well as considering it as part of the natural process of their daily dynamism.

Keywords: academic stress, stressors, symptoms, coping strategies, students.

CONTENIDO

HOJA DE FIRMA DEL JURADO Y ASESOR.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA	v
RESUMEN	vi
CONTENIDO	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	x
ÍNDICE DE TABLAS	xi
INTRODUCCIÓN.....	12
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	15
III. HIPÓTESIS	29
IV. METODOLOGÍA	30
4.1. Diseño de la investigación.....	30
4.2. Población y muestra.....	31
4.3. Definición y operacionalización de variables e indicadores	33
4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	34
4.5. Plan de análisis	35
4.6. Matriz de consistencia.....	37
4.7. Principios éticos	38
V. RESULTADOS.....	40

5.1.	Resultados.....	40
5.2.	Análisis de resultados.....	44
VI.	CONCLUSIONES.....	46
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	48
	ANEXOS.....	52
	Anexo 01: Solicitud.....	52
	Anexo 02: Consentimiento informado (plantilla).	53
	Anexo 03: Instrumento	54
	Anexo 04: Matriz de datos	59
	Anexo 05: Resultados SPSS (fiabilidad).....	60
	Anexo 06: Evidencias fotográficas.....	61

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1. Estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020. Fuente: Tabla 1.....	40
Figura 2. Estresores en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020. Fuente: Tabla 2.	41
Figura 3. Síntomas en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020. Fuente: Tabla 3.	42
Figura 4. Estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020. Fuente: Tabla 4.....	43

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Nivel de Estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020.....	40
Tabla 2. Estresores en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020.	41
Tabla 3. Síntomas en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020.	42
Tabla 4. Estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020.....	43

INTRODUCCIÓN

Según la organización mundial de la salud (OMS) el estrés a nivel mundial está cambiando demasiado y es un problema de la salud pública, lo cual está afectando a millones de personas y no importando sus condiciones labores, económicas o culturales donde se desenvuelve el individuo. A sí mismo, el estrés es mucho mayor en diferentes edades al enfrentarse a situaciones distintas, que a la vez provocan mayores exigencias. Por lo tanto, los jóvenes que están en la educación media superior, superior y pre grado van a sufrir un cambio en sus vidas, porque el contexto es diferente y las nuevas exigencias que le obligan son mayor carga académica y nuevas responsabilidades (Jerez y Oyarzo, 2015).

Este presente investigación describe las características del estrés académico, según la opinión de Aguayo & López (2016) menciona que es un problema muy grave y es peligroso ya que el estrés es el principal de las alteraciones en todos los países en general 1 de 4 sujetos padecen un determinado dilema peligroso de estrés, en tanto se oscila que en las urbanas el 50% de los sujetos padecen un dilema mental, se refiere a la depresión, las tensiones, que serán producidas por lo que se exponen alargado entre sí. Con los señalado en la población de estudio para la presente investigación se ha distinguido que padecen síntomas de estrés en los diversos niveles educativos que cursan los estudiantes. Por tanto, se planteó ¿Cuál es el nivel del estrés académico en estudiante del nivel secundario de una Institución Pública del Distrito Jesús Nazareno, Ayacucho 2020?

Asimismo, el objetivo general: Determinar el nivel del estrés en estudiantes del nivel secundario de una Institución Pública del Distrito Jesús Nazareno, Ayacucho 2020, también los objetivos específicos: Identificar los estresores del

estrés académico en los estudiantes del nivel secundario de una Institución Pública del Distrito Jesús Nazareno, Ayacucho 2020. Identificar los síntomas del estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Pública del Distrito Jesús Nazareno, Ayacucho 2020. Identificar las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Pública del Distrito Jesús Nazareno, Ayacucho 2020.

El presente estudio es primordial para poder determinar el nivel del estrés en los alumnos de quinto grado del nivel secundaria, lo cual de acuerdo a nuestra problemática buscar opciones de solución al estrés académico entre compañeros, docentes y padres de familia, buscando varias estrategias para mejorar. A su vez, permitirá una serie de guías positivas que serán reflejados en su vida social de cada estudiante. En nuestra sociedad se muestran estudiantes con bajo rendimiento académico, debido a que tengan sobre carga de presión de los trabajos de cada curso que le deja el docente, los exámenes y las discrepancias con compañeros. Y como futuras profesionales de la salud en el área de la psicología aportará a futuros estudios donde se permitirá prevenir las diferentes dificultades a futuro de los estudiantes debido a que el colegio y la universidad es nuestra segunda casa de aprendizaje y experiencias que constituirá en su futura profesional y será reflejado en la sociedad siendo un hombre exitoso.

Este estudio de investigación se utilizará para prevenir la problemática, en los estudiantes del nivel secundario de una Institución Pública, cuyo resultado servirá para que las autoridades de dicha institución en un esfuerzo conjunto con los profesores y los padres de familia tomen medidas para prevenir el estrés académico en los estudiantes.

Sobre la metodología fue de tipo: observacional, prospectivo, transversal.
Nivel: descriptivo. Diseño: Epidemiológico. La muestra correspondió a 33
estudiantes de nivel secundaria de la Institución Pública del Distrito Jesús Nazareno,
Ayacucho, 2019. El instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue
Inventario del estrés académico SISCO con 15 ítems.

Obteniendo la conclusión que, el 60.6% equivalente a 20 evaluados
corresponden al nivel leve, lo que afirma que la mayoría de estudiantes padecen en
estrés académico nivel leve, por ello demuestran mínimo cansancio, agobio o tensión
en las actividades escolares, y demuestran mayor interés en seguir aprendiendo, así
como también consideran como parte del proceso natural de su dinamismo cotidiano.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacional.

Quito (2017) en su investigación “Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador”, tuvo como objetivo caracterizar el estrés académico, para lo cual se realizó un estudio de tipo descriptivo, observacional y transversal, con una muestra no probabilística por conveniencia de tipo intencional, en la cual participaron 60 estudiantes de tercero de bachillerato, con edades comprendidas entre 16 a 18 años de ambos géneros. Se utilizó como instrumento de estudio el Inventario SISCO de Estrés Académico, el cual permitió evidenciar la presencia de estrés en aproximadamente en el 90% de la muestra, en cuanto a su intensidad predominó de moderado a profundo, además fueron identificados como estresores relevantes la personalidad y evaluación del docente, la competencia entre compañeros; sin hallar diferencias significativas en su distribución por edad y sexo.

Kloster & Perrotta (2019) en su tesis “Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná”. El objetivo es analizar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento del mismo en los estudiantes universitarios. Metodología es de tipo descriptivo-comparativo, transversal y de campo. La muestra estuvo compuesta por 163 estudiantes. La técnica es el cuestionario y el instrumento es el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza Macías. Los resultados encontrados permiten afirmar que en general, los estudiantes universitarios presentan un nivel de estrés académico

moderado, y que no existen diferencias por significativas, desde el punto de vista estadístico, en el nivel de estrés académico entre los estudiantes de primer año y los de los últimos años. Sin embargo, puede observarse que los estudiantes universitarios de primer año presentaban un nivel de estrés académico mayor que los de los últimos años. Concluyendo que los estudiantes universitarios presentaban un nivel de estrés académico “moderado” en su gran mayoría.

Aguayo & López (2016) en su tesis titulada “Estrés académico en estudiantes de cuarto año de educación diferencial de la Universidad de Concepción” Chile, tuvo como objetivo evaluar el comportamiento del estrés en alumnos de cuarto año de la educación diferencial de la Facultad de Concepción, su metodología fue el estudio cuantitativo de alcance descriptivo-correlacional y corte transversal, con una población de 43 estudiantes de cuarto año de Educación Diferencial de la Universidad de Concepción; que curso con un promedio de edad de 16, a 19 años, constituido en un 97,7% por mujeres. Lo cual se empleó una Ficha de antecedentes hacia la cogida de información personal y el Inventario SISCO del estrés académico. En su resultado general es de 97,7% de los estudiantes presenta estrés académico, y el porcentaje en promedio alcanza un nivel de estrés medio, los estresores más frecuentes son el tiempo limitado y evaluaciones. Así mismo la reacción más frecuente manifestada a nivel físico es la somnolencia; a nivel psicológico son los problemas de concentración y a nivel comportamental, es la variación en el consumo de alimentos. Para concluir los distintos aspectos del Estrés Académico se relacionan con la percepción de

control del tiempo académico, pues se observan diferencias en el nivel, los estresores, las reacciones y las estrategias de afrontamiento de estudiantes que perciben controlar su tiempo de estudio.

2.1.2. Nacional.

Cairampoma (2018) en su tesis “Estrés académico, satisfacción con la vida y rendimiento académico en estudiantes de 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Alta Gracia de Ayaviri-2017”, tuvo como objetivo determinar la relación de estrés académico, satisfacción con la vida y el rendimiento académico en los estudiantes. Este estudio responde a una investigación de diseño no experimental, de tipo cuantitativo, enfoque descriptivo correlacional y corte transversal. Se empleó el Inventario de Estrés Académico SISCO, adaptado por Puestas (2010), la Escala de Satisfacción con la Vida-SWLS adaptado por Martínez (2004), y el registro de calificaciones proporcionado por los docentes de aula. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes del 5to grado de secundaria de ambos sexos. El resultado obtenido fue que el 95% de los participantes presentaron un nivel medio de estrés académico, el 51% manifestaron estar satisfechos con su vida y el 72% presentan un rendimiento académico deficiente. Llegando a concluir que no existe relación significativa entre el estrés académico, satisfacción con la vida y rendimiento académico en los estudiantes del 5° grado, indicando que no necesariamente el estrés académico.

Alejos (2017) en su tesis “Estrés académico en estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho, 2017”. El objetivo general fue determinar el nivel de estrés académico

predominante en los estudiantes, en su metodología de investigación tuvo un diseño no experimental – transeccional o transversal apoyándose en un enfoque cuantitativo a nivel descriptivo. El instrumento utilizado fue el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza adaptado a la población peruana (Puecas 2010). La información fue procesada mediante el programa SPSS 22. La muestra estuvo integrada por 68 hombres (49%) y 72 mujeres (51%), tenían entre 12 y 17 años de edad, de primer a quinto año de educación secundaria. En los resultados se obtuvo que el 81.4% de los estudiantes tuvieron un nivel moderado de estrés académico, donde los principales estresores son la sobrecarga de tareas y evaluaciones de los profesores, los síntomas más resaltantes son la somnolencia, los problemas de concentración y el desgano para hacer las labores escolares. Además, las estrategias más utilizadas de afrontamiento son la concentración en resolver la situación y obtener lo positivo de ella. En base a los resultados se elaboró el programa de intervención.

De Los Santos (2018) en su tesis “Estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, del distrito de San Miguel-periodo 2018”. Tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga en el distrito de San Miguel, periodo 2018. Este estudio de investigación es tipo descriptiva, de nivel básico con un enfoque cuantitativo según el manejo de los datos. El diseño de esta investigación es no experimental de corte transversal. La población está conformada por 70 estudiantes del 4to año de secundaria, la muestra fue censal por la reducida

cantidad de participantes. La técnica empleada para la recolección de datos fue la encuesta y el instrumento que se utilizó fue el Inventario SISCO de estrés académico, lo cual evalúa tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Los resultados obtenidos demostraron que en la dimensión estresores se registra un nivel alto con un 39%, en la dimensión síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) existe un nivel moderado en un 51% y por último en la dimensión de estrategias de afrontamiento existe un nivel moderado con un 40%. La conclusión de esta investigación fue que el estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga es moderado en un 63% según muestran las dimensiones de la variable estudiada, producto que pueden presentar varios síntomas y un escaso uso de estrategias.

2.1.3. Regional.

Vivanco (2018) en la tesis titulada “Estrés académico y motivación escolar en la Institución Educativa Pública Virgen del Carmen. Ayacucho 2018”. Su objetivo fue determinar la reciprocidad entre el estrés de los alumnos y la motivación escolar en adolescentes de la Institución Educativa Pública “Virgen del Carmen”. Ayacucho 2018. La metodología fue enfoque cuantitativo, diseño correlacional aplicado en una población de 80 adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Pública “Virgen del Carmen”, las recolecciones de datos fueron a través de la técnica de la encuesta y escala de estrés y motivación. Se concluye que el estrés académico se relaciona significativamente con la motivación en los adolescentes de la Institución Educativa Pública “Virgen del Carmen”. Ayacucho-2018 ($\alpha =$

0,683; $p < 0,05$). Por lo tanto, el resultado se evidenció al determinar la relación de la Estrés académico (estímulos estresores) ($\alpha = 0,683$; $p < 0,05$) y estrés académico (estrategias de afrontamiento) ($\alpha = 0,467$; $p < 0,05$) con la motivación.

La Rosa & Ochoa (2018) en su tesis “Estrés y rendimiento académico en estudiantes del Nivel Secundaria de Socos, Ayacucho – 2018”. Objetivo determinar la relación que existe entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes del 4º grado de educación secundaria de la Institución Educativa “San Cristóbal” de Socos. La metodología de diseño correlacional. La población y muestra estuvo conformada por 36 estudiantes. La técnica utilizada fue la encuesta y que se sirvió del instrumento denominado cuestionario para la recopilación de los datos. Los resultados describen que el 69,4% (25) de estudiantes tienen medianamente significativo de estrés, mientras que el rendimiento académico, el porcentaje mayoritario equivale al 69,4% (25). Inferencial mente, los resultados permiten concluir que el estrés se relaciona de manera significativa con el rendimiento académico en estudiantes del 4º grado de educación secundaria de la Institución Educativa “San Cristóbal” de Socos. Concluyendo que el estrés es percibido en el nivel de correlación directa moderada entre las variables contrastadas, los resultados inferenciales permiten concluir que entre el estrés y rendimiento académico existe relación en estudiantes.

2.2. Bases Teóricas de la Investigación

2.2.1. Estrés académico

2.2.1.1. Definición de estrés académico.

Es una sensación por la que suelen pasar todos los estudiantes, siendo así una reacción normal, debido a la sobrecarga de diversas actividades, trabajos, exposiciones, presentaciones de temas, entre otros, lo cual hace que el estudiante se desestabilice y no obtenga buenos resultados como los que se espera, el estrés académico también suele darse en los tiempos de exámenes, los roles que los docentes dictan y los estudiantes se ven en la obligación de responder adecuadamente a cada pregunta realizada, es una manera fisiológica en la que el cuerpo reacciona debido a diferentes estímulos negativos en la sobrecarga académica (Polo, 2019).

Por otro lado, es una activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante eventos y estímulos académicos, es por ello que en la mayoría de los casos presentados estos estudiantes no suelen rendir un examen conforme a su conocimiento ya que el estrés bloquea la mente del alumno, haciendo que este tenga problemas de sueño, fatiga, problemas en la forma de equilibrar sus cosas, entre otros (Kloster & Perrotta, 2019).

El estrés es un problema que se encuentra presente en todo ámbito, ya sea familiar, laboral, etc., también se da en los estudiantes quienes padecen de estrés académico debido al constante trabajo académico que tienen, las constantes pruebas o exámenes, los trabajos en grupo, otras actividades que producen como nerviosísimo, cansancio, tensión, inquietud, agobio, pudiendo experimentar, temor, pánico, angustia, entre otras actividades que alteren la

vida cotidiana de la persona, es por ello que el estrés hace que la persona pierda interés por algunas cosas que solía hacerlo (Castillo et al., 2016).

2.2.1.2. Precedentes de la ansiedad y estrés académico.

Polo (2019) menciona que, en el Perú, la psicóloga Lesly Martínez, estudiante de la PUCP presentó una interesante tesis sobre la relación entre el estrés académico y la adaptación a la vida universitaria entre estudiantes de tres regiones del país. Martínez reveló que el 87% de los universitarios padece de estrés académico. Prácticamente, nueve de cada diez. El 36% lo experimenta a un nivel medio, el 31% a un nivel entre medio y alto, y el 10% a un nivel alto. Martínez cita otro estudio, del año 2001, que observó que los estudiantes de los primeros años se estresan más que los de los últimos. Indudablemente, la llegada a un nuevo ambiente, los nuevos métodos de enseñanza y, claro, la presión por encontrar un lugar y encajar socialmente son factores que afectan su estado emocional y mental. Lo más grave es que el estrés, y la ansiedad que lo suele acompañar, pueden empujar al estudiante a dejar los estudios. Además, uno de los motivos es su inadaptación a la vida universitaria, hecho que, según la tesis de Martínez, está fuertemente vinculado al estrés académico.

También manifiesta que, según la Organización Mundial de la Salud-O.M.S., en una evaluación hecha en Bolivia, este siglo acompaña el nacimiento de una generación nueva, la “cibergeneración”, cuya sensibilidad y resiliencia a la frustración son completamente distintas. Bajo esta premisa, decidí averiguar más sobre el tema. Resulta que la ansiedad y la depresión son los problemas de salud mental con mayor incidencia y prevalencia entre la

población joven y constituyen la primera causa de discapacidad y pérdida de productividad en el mundo. Es más, la O.M.S. calcula que en 2020 la depresión será la primera, por delante de cualquier otra enfermedad física. Por otro lado, de acuerdo con el Observatorio Universidad y Discapacidad 2013, los estudios sobre la repercusión de la salud mental en el ámbito universitario son escasos, lo que hace difícil conocer qué tipo de personas con discapacidad por causa mental acceden o superan con éxito esta etapa educativa. La universidad puede generar para todas las personas, especialmente las con trastornos mentales, tanto factores protectores (de apoyo y refuerzo) como factores desencadenantes (estresores) que condicionan la aparición, el control o la intensidad del malestar psicológico (Polo, 2019).

2.2.1.3. Teoría del estrés académico.

La Rosa & Ochoa (2018) mencionan las siguientes teorías:

2.2.1.3.1. Teoría de Arturo Barraza Macías.

Menciona que el estrés académico tiene como factores a tres componentes sistémicos principalmente, estos son: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. A partir de estos componentes se podría afirmar que la gestión del estrés involucraría diversas habilidades como reconocer los síntomas del estrés, identificar los estresores y brindar apoyo para un adecuado uso de las estrategias de afrontamiento. Por ello en los estresores, el docente debe poner mayor atención en los síntomas comportamentales, que son visibles para el docente es que el alumno cambia en los estados de ánimo, etc. Para los síntomas el profesor debe indagar en la vida del alumno, cuestionando sus actitudes, si tiene o no los síntomas de un estrés académico.

Una vez realizado esto el docente de generar estrategias de afrontamiento, estableciendo cuales son las fuentes del estrés y de qué manera se pueden evitar.

2.2.1.3.2. Teoría basada en la respuesta.

Esta teoría es expuesta por Seyle, el cual menciona que el estrés es una respuesta no especifica al organismo, ante las demandas que se realizan, por ello menciona que el estrés es el estado en que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico, implicando que el estrés no tiene causa particular, ya que el estresor es el factor desencadenante que afecta la homeostasis de la persona, tiene una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles y afecte de manera negativa al organismo de la persona.

2.2.1.4. Causas del estrés académico.

Suárez & Díaz (2015) refieren que el estrés académico se da a causa de diversas actividades encontradas en un mismo tiempo, estas son: la carga de horario, sistema de evaluaciones, la economía de la persona o estudiante, carga de trabajo, dificultad con el material de estudiar, el estilo de vida, la competencia entre los compañeros, la adaptación y exigencia del curso, competitividad grupal, el rol de los exámenes, la sobrecargas de tareas, las exposiciones de trabajos en clases, el exceso de las responsabilidades, el hecho de participar en una serie de preguntas que realiza el docente, las obligaciones de estudiante que tiene que participar el estudiante, estar al pendiente de los cursos, mantenerse en un ambiente muy tético y estresante, la masificación de los salones, los tiempos limitados que dan los maestros

hacia los alumnos, los problema y conflictos generados por sus conductas negativas de los alumnos hacia sus docentes, problema y conflictos entre compañeros, etc. Sin embargo, influye también el ritmo de vida familiar que lleve el estudiante, si es o no una familia funcional o disfuncional que puedan ayudar o empeorar el caso del estudiante.

2.2.1.5. Consecuencias del estrés académico.

Alfonso et al. (2015) manifiesta que las primeras consecuencias del estrés son pequeñas alteraciones fisiológicas que alerta a la persona a darse cuenta del estrés, estos casos son: La falta d concentración, ocurriendo dentro de ello la fatiga o el cansancio intelectual, descuidar las tareas y olvidar las tareas habituales. Una dificultad de recuperación, el cual produce un cansancio constante, lo cual se demuestra la dificultad de levantarse por las mañanas. El descenso del rendimiento intelectual, físico, depresión y tristeza. Otra consecuencia es la fatiga o el cansancio sexual, dificultad en la erección y el orgasmo. Aparece nerviosismo, exceso de actividad, angustia, impaciencia, irritabilidad, ante cualquier situación, donde se descarga la tensión al menor de los estímulos que no tienen importancia. En el sueño se produce insomnio, en el que se produce a causa del cansancio el cual agrava la situación de la persona. Por otro lado, también ocurre una acidez en el estómago, indigestión, digestiones difíciles, dolores de cabeza frecuentes. La aparición de algunos tics nerviosos, movimientos involuntarios, etc. Ocurre también tensiones musculares, dolores de espalda y cuello.

2.2.1.6. Afrontamiento del estrés académico.

Jerez & Oyarzo (2015) plantea que una vez identificada el estrés y al saber cómo se reacciona frente a ello, es necesario distinguir que actitud se está tomando frente a lo sucedido, por ello existen algunas estrategias de afrontamiento como de prevención ante lo sucedido, estos son: Realizar un plan de las actividades que se deben realizar, priorizando los más importante y pronto a entregar. Informarse y decidir por una técnica de estudio, para su mejor comprensión. Tomar o comer los alimentos de forma responsable en su determinado tiempo y de manera saludable. Realizar o practicar algún tipo de deporte recreativo, el cual hará que el estudiante elimine oxitocinas liberando de tensión al cuerpo. Tener algún pasatiempo en os ratos libres, que sean agradables para la persona. Practicar ejercicios de respiración y relajación para entrar en el presente y tomar un poco de descanso mental. Mantener la calma y la tranquilidad ante eventos estresantes como los exámenes, trabajos, etc.

2.2.1.7. Dimensiones del estrés académico.

Alfonso et al. (2015) describe las siguientes dimensiones:

2.2.1.7.1. Estresores.

Alfonso et al. (2015) menciona, que los son estímulos, condiciones o situaciones que alteran y afectan la fisionomía de la persona, alterando la vida cotidiana, tanto como en su aspecto físico, los estresores son principalmente los causantes de algún tipo de estrés ya sea en el ámbito académico, a través de exámenes, trabajos, exposiciones, actividades posteriores, etc. En el ámbito

laboral y familiar. Los estresores naturalmente desencadenan el estrés en las personas.

2.2.1.7.2. Síntomas.

Alfonso et al. (2015), síntoma viene a ser un problema físico o mental que presenta una persona, esto puede indicar una enfermedad o afección hacia la persona, estos síntomas no son observados a simple vista, tampoco se pueden manifiesta a través de los exámenes médicos, pero si es reconocible en las diversas consecuencias que causa, como el dolor de cabeza, la pérdida del sueño, las náuseas, el dolor, entre otros.

2.2.1.7.3. Estrategias de afrontamiento.

Alfonso et al. (2015), menciona que son un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que las personas utilizan para gestionar las demandas internas y externas, los cuales sean recursos de la persona, comúnmente se puede dar como una respuesta adaptativa, de cada persona, con la finalidad de reducir el estrés, está referido a la capacidad de gestionar las emociones y del estrés delante de algún problema o situación compleja durante la vida de la persona.

2.2.2. Salud mental

Es una amplia gama de actividades directas o indirectas relacionadas con el componente de bienestar mental, por lo que es un estado de completo bienestar, social, mental y físico, estrechamente relacionada con la promoción y prevención de trastornos mentales, incluyendo un tratamiento y rehabilitación. La salud mental afecta la forma en la que piensa, siente y actúa la persona en el transcurso de su vida, a lo largo del ciclo vital, una adecuada

salud mental ayuda a las persona a llevar un mejor ritmo de vida, este aspecto de salud mental abarca en la vida de cada ser humano, puesto que las personas de forma efímera primero piensa, siente y actúa, una salud mental dañada trae consigo diversos trastornos que son necesarios ser atendidos por un especialista en salud mental, pudiendo ser psicólogos, medios psiquiatra, etc. (Ornelas & Ruíz, 2017)

III. HIPÓTESIS

El tipo de investigación descriptiva no plantea hipótesis, respaldada por Hernández, Fernández y Baptista (2014) quienes refieren que “únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas” (p.92).

IV. METODOLOGÍA

4.1. Diseño de la investigación

4.1.1. Tipo.

El trabajo de tesis elaborado fue de tipo cuantitativo. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) quienes nombran el tipo como enfoque cuantitativo porque los datos se obtienen a través de cuestionarios, censos, pruebas estandarizadas, etc. con base en la medición numérica y el análisis estadístico; es decir los resultados se demuestran a través de la ciencia de la estadística.

4.1.2. Nivel.

Fue de nivel descriptivo, porque se sustenta que el nivel se determina como alcance que “Busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (Hernández et al., 2014).

4.1.3. Diseño.

El diseño correspondió al No Experimental, debido a que el investigador no manipula ninguna variable y sólo describe los hechos en su propia naturaleza; es decir, sin la intervención en lo absoluto para alterar alguna variable de estudio. También es de corte transversal debido a que se recolectó datos en una sola ocasión a cada elemento de estudio (Hernández et al., 2014).

4.2. Población y muestra

4.2.1. Población.

Para Supo (2014) la población es la agrupación de todas las unidades de estudio cuya característica observable o reacción puede expresar interés por ser estudiada.

La población fueron los estudiantes de quinto grado de la sección A y B conformados por 70 estudiantes del nivel secundaria de la Institución Pública del Distrito Jesús Nazareno, Ayacucho – 2020.

4.2.2. Muestra.

La muestra es una estrategia metodológica y estadística que se utiliza luego de realizar el análisis de factibilidad, una muestra es representativa si cumple dos condiciones: el cálculo del tamaño de la muestra y la técnica de muestreo (Supo, 2014).

Se consideró como muestra a 33 estudiantes del nivel secundaria de la Institución Pública del distrito Jesús Nazareno, Ayacucho – 2020.

4.2.3. Muestreo.

El muestreo fue no probabilístico, de tipo por conveniencia, considerando los siguientes criterios:

4.2.3.1. Criterios de inclusión

- Estudiantes del nivel secundaria matriculadas en el año académico 2019.
- Estudiantes que colaboraron con la investigación.
- Estudiantes que asistieron regularmente a clases.

4.2.3.2. Criterios de exclusión

- Estudiantes que no asistieron a clases.
- Estudiantes con licencia.
- Estudiantes que entregaron el test sin terminar la evaluación.
- Estudiantes que no desearon participar con el test de evaluación.

4.3. Definición y operacionalización de variables e indicadores

Estrés Académico en estudiantes del Nivel Secundario de una Institución Educativa Pública del Distrito de Jesús Nazareno, Ayacucho-2020.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores (ítems)	Valores y niveles	Escala
	Es una activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante eventos y estímulos académicos, es por ello que en la mayoría de los	La respuesta será medida a través de la Test de inventario de	Estresores	8 reactivos en escala Lickert	Valores: Escala de Likert - 1= Nunca. - 2= Rara vez. - 3= Algunas veces. - 4= Casi siempre. - 5= Siempre.	
			Síntomas	15 reactivos en escala tipo Lickert		
Estrés académico	casos presentados estos estudiantes no suelen rendir un examen conforme a su conocimiento ya que el estrés bloquea la mente del alumno (Kloster & Perrotta, 2019)	estrés académico SISCO Barraza. La misma que está constituida de 29 reactivos.	Estrategias de afrontamiento	6 reactivos en escala de Lickert	Niveles: - Leve (<70 Pts.) - Moderado (70-109 Pts.) - Profundo (>109 Pts.)	Ordinal

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.4.1. Técnicas

De acuerdo a Oré (2015) describe que la encuesta “es un documento que contiene un conjunto de ítems y otras indicaciones que el investigador administra a los informantes, con la finalidad de recolectar datos con respecto al problema y variable de investigación”.

La técnica que se utilizó para la evaluación de la variable de caracterización fue la encuesta, que consistió en el recojo de información a través de una ficha en la que se utilizó los datos de primera fuente. En cambio, para la evaluación de la variable de interés se utilizó la técnica psicométrica, que consiste en lo declarado en la ficha técnica del instrumento.

4.4.2. Instrumentos

4.4.2.1. Inventario SISCO de Estrés Académico.

Autor: Arturo Barraza Macías (2007). Lugar donde se desarrolló el instrumento: México. Idioma original: español. Objetivo: Determinar las características del estrés académico. Administración: Individual y colectiva. Ámbito de aplicación: Estudiantes universitarios. Duración: Entre 10 a 15 minutos. Dimensiones: Estresores: determina como fuentes de estrés la competencia, sobresaturación de tareas y personalidad del docente, evaluaciones, horarios, tipo de tarea, falta de comprensión, participación y tiempos. Síntomas: determina síntomas físicos, psicológicos y comportamentales a causa del estrés. Estrategias de afrontamiento: determina los esfuerzos que el individuo realiza para manejar el estrés. Estructura: Está compuesto de 30 reactivos distribuidos de la forma que a continuación se

presenta: Un reactivo de filtro, en escala dicotómica. 8 reactivos en escala Lickert para identificar como las demandas ambientales son valoradas como factores de estrés. 15 reactivos en escala tipo Lickert para identificar cuan a menudo se presentan los síntomas del estrés. 6 reactivos en escala de Lickert para identificar cuan a menudo el entrevistado usa estrategias de afrontamiento. Calificación: De acuerdo a toda escala de Likert. Se realiza en forma global o en dimensiones, encontrándose los niveles de intensidad, según los percentiles. Propiedades psicométricas: El presente inventario fue por primera vez valido por su autor, realizando una validación por método de mitades obteniendo un cociente de Pearson de 0.87 y un coeficiente de confiabilidad especificar el alfa de Cronbach de 0.90 (Barraza, 2007); los cuales son considerados como muy buenos. A nivel latinoamericano, se realizó su validación en Colombia por Jaimes (2008), a través de correlación ítem-total, obteniendo un coeficiente alfa de cronbach de 0.861 y un coeficiente de dos mitades de 0.804. A nivel nacional, en Lima, Rosales (2016), realizó un estudio donde determino para el inventario SISCO un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.769, demostrando la confiabilidad de este instrumento.

4.5. Plan de análisis

El proceso de análisis siguió el método deductivo porque a través del planteamiento del problema y los antecedentes del marco teórico fueron precisados de lo general a lo particular, y en cuanto a las bases teóricas, en el método analítico, para sintetizar autorías relevantes con respecto a la variable de estudio, además en cuanto al procesamiento de recogida de datos se

evidenció en el apoyo de la estadística mediante el programa del Microsoft Excel en la elaboración de tablas y gráficos descriptivos; además del programa SPSS para desarrollar la fiabilidad por medio del estadígrafo Alfa de Cronbach, otorgando un nivel de 0.916 lo cual señala alta confiabilidad.

4.6. Matriz de consistencia

Estrés Académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Pública del Distrito Jesús Nazareno, Ayacucho-2020.

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES/ INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿Cuál es el nivel del estrés académico en estudiante del nivel secundario de una Institución Pública del Distrito Jesús Nazareno, Ayacucho 2020?</p>	<p>Objetivo general Determinar el nivel del estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Pública del Distrito Jesús Nazareno, Ayacucho 2020.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar los estresores del estrés académico en los estudiantes del nivel secundario de una Institución Pública del Distrito Jesús Nazareno, Ayacucho 2020. - Identificar los síntomas del estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Pública del Distrito Jesús Nazareno, Ayacucho 2020. - Identificar las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Pública del Distrito Jesús Nazareno, Ayacucho 2020. 	<p>Estrés Académico</p>	<p>-Estresores -Síntomas -Estrategias de Afrontamiento</p>	<p>- Tipo de investigación: Cuantitativo</p> <p>- Nivel de investigación: Descriptivo</p> <p>- Diseño de investigación No experimental</p> <p>- Población 70 estudiantes del nivel secundaria de la Institución Pública del Distrito Jesús Nazareno, Ayacucho – 2020.</p> <p>- Muestra 32 estudiantes del nivel secundario.</p> <p>- Muestreo No probabilístico, por conveniencia del investigador.</p> <p>- Instrumentos: Test de inventario de estrés académico SISCO Barraza.</p>

4.7. Principios éticos

La Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, con la resolución N°0916-2020-CU-ULADECH Católica (2020) determina que, de acuerdo a sus bases legales, establece principios éticos que orientan a la investigación sobre:

4.7.1. Protección a las personas.

Desde que se dio inicio la investigación se protegió la identidad de los niños y niñas como también la de las maestras de la I.E., y del mismo modo se respetó la diversidad, la privacidad y los derechos de estos; todas las personas sujetas a la investigación participaron de manera voluntaria conociendo previamente todo el proceso de la investigación.

4.7.2. Cuidado del medio ambiente y la biodiversidad.

Es este trabajo de investigación no se involucró el medio ambiente, plantas ni animales.

4.7.3. Libre participación y derecho a estar informado.

Todos los participantes estuvieron bien informados, conocieron todo el proceso de la investigación y participaron de manera voluntaria con una aceptación anticipada firmando el consentimiento informado (firmó la profesora del aula).

4.7.4. Beneficencia no maleficencia.

Se aseguró todo el bienestar de los participantes, no se causó ningún daño, no hubo efectos adversos, mas solo beneficios.

4.7.5. Justicia.

Se trató a todos los niños y las de la misma forma sin excluir, no se realizó ninguna practica injusta, se otorgó equidad y justicia a todos los participantes

4.7.6. Integridad científica.

En la presente investigación se rigió la integridad en todo momento en evaluar y dar resultados según el estudio.

También considera las buenas prácticas de los investigadores y sanciones sobre el incumplimiento o infracción, que estarán prestos a las orientación y vigilancia del Comité Institucional de Ética (CIEI).

V. RESULTADOS

5.1. Resultados

Tabla 1. Nivel de Estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020.

Nivel de estrés académico	fi	%
Leve	20	60.6%
Moderado	13	39.4%
Profundo	0	0.0%
Total	33	100.0%

Fuente: Ficha técnica de Inventario SISCO de Estrés Académico.

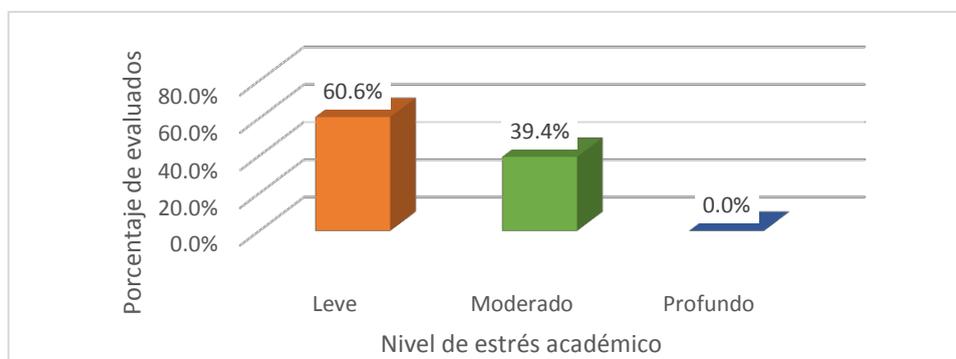


Figura 1. Estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020. Fuente: Tabla 1.

Interpretación. De acuerdo a la Tabla 1, de 33 estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa Pública, quienes representan el 100% y evaluados sobre estrés académico, el 60.6% equivalente a 20 estudiantes corresponden al nivel leve, el 39.4% equivalente a 13 estudiantes corresponden al nivel

moderado, mientras que el 0.0% equivalente a 0 estudiantes corresponden al nivel profundo, Ayacucho 2020.

Tabla 2. Estresores en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020.

Nivel de estresores	fi	%
Leve	17	51.5%
Moderado	14	42.4%
Profundo	2	6.1%
Total	33	100.0%

Fuente: Ficha técnica de Inventario SISCO de Estrés Académico.

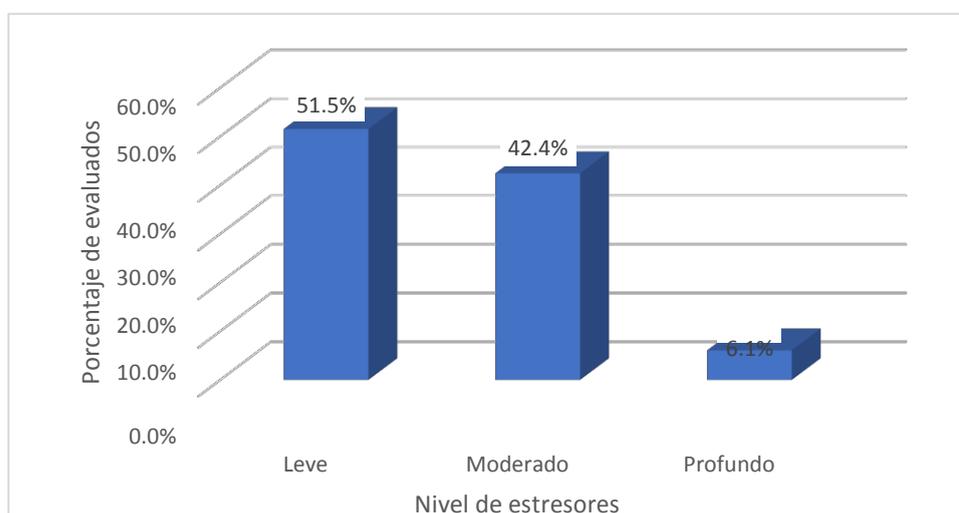


Figura 2. Estresores en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020. Fuente: Tabla 2.

Interpretación. De acuerdo a la Tabla 2, de 33 estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa Pública, quienes representan el 100% y evaluados sobre Estresores, el 51.5% equivalente a 17 estudiantes corresponden al nivel leve, el 42.4% equivalente a 14 estudiantes corresponden al nivel moderado, mientras que el 6.1% equivalente a 2 estudiantes corresponden al nivel profundo, Ayacucho 2020.

Tabla 3. Síntomas en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020.

Nivel de síntomas	fi	%
Leve	22	66.7%
Moderado	11	33.3%
Profundo	0	0.0%
Total	33	100.0%

Fuente: Ficha técnica de Inventario SISCO de Estrés Académico.

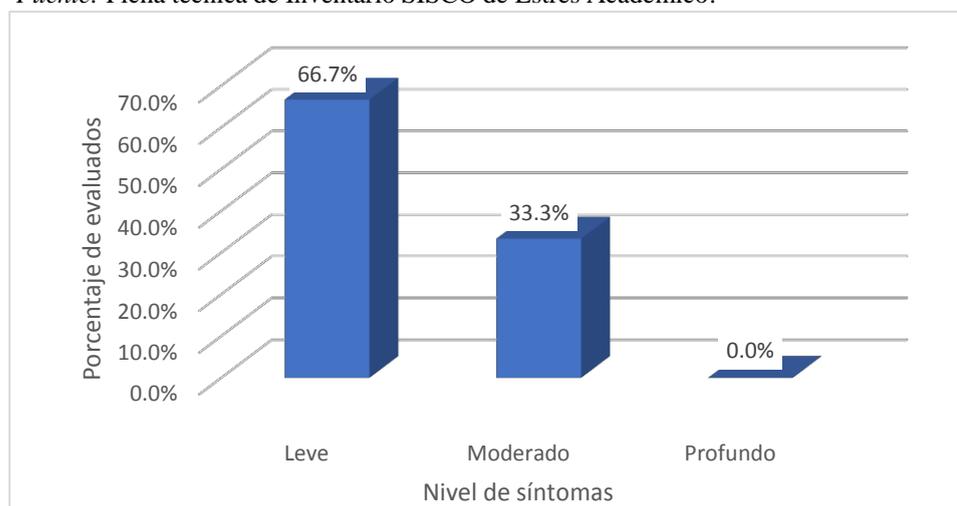


Figura 3. Síntomas en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020. Fuente: Tabla 3.

Interpretación. De acuerdo a la Tabla 3, de 33 estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa Pública, quienes representan el 100% y evaluados sobre Síntomas, el 66.7% equivalente a 22 estudiantes corresponden al nivel leve, el 33.3% equivalente a 11 estudiantes corresponden al nivel moderado, mientras que el 0.0% equivalente a 0 estudiantes corresponden al nivel profundo, Ayacucho 2020.

Tabla 4. Estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020.

Nivel de estrategias de afrontamiento	fi	%
Leve	19	57.6%
Moderado	13	39.4%
Profundo	1	3.0%
Total	33	100.0%

Fuente: Ficha técnica de Inventario SISCO de Estrés Académico.

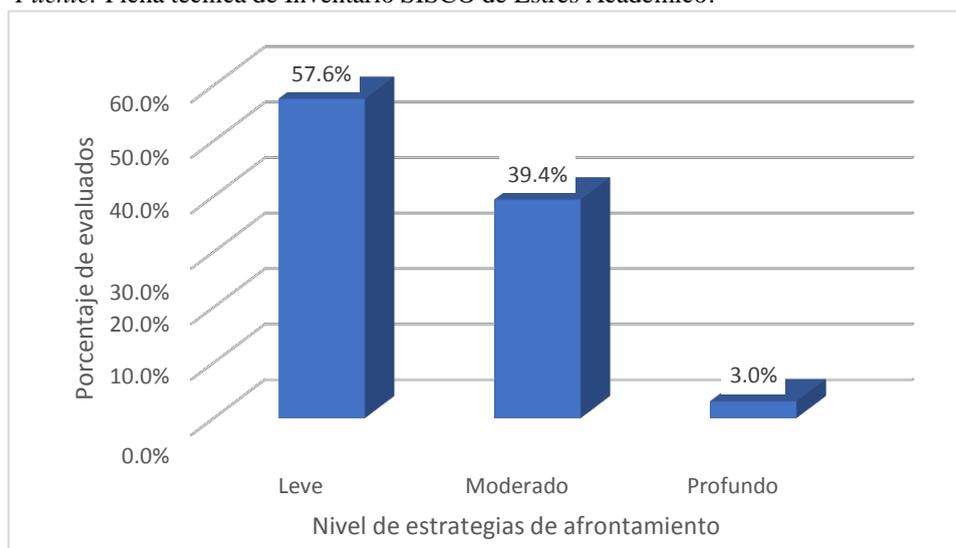


Figura 4. Estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública, Ayacucho, 2020. Fuente: Tabla 4.

Interpretación. De acuerdo a la Tabla 4, de 33 estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa Pública, quienes representan el 100% y evaluados sobre Estrategias de afrontamiento, el 57.6% equivalente a 19 estudiantes corresponden al nivel leve, el 39.4% equivalente a 13 estudiantes corresponden al nivel moderado, mientras que el 3.0% equivalente a 1 estudiante corresponde al nivel profundo, Ayacucho 2020.

5.2. Análisis de resultados

Los resultados que se han adquirido en la presente investigación se basan a través de la evaluación mediante el Instrumento de Inventario SISCO de Estrés Académico del Arturo Barraza Macías (2007). Lo cual mediante el procesamiento de datos psicométricos con el soporte estadístico se describe las siguientes afirmaciones:

Con respecto al objetivo general, sobre los niveles de estrés académico, se ha podido identificar que el 60.6% equivalente a 20 evaluados corresponden al nivel leve, lo que afirma que la mayoría de estudiantes tienen padecen en estrés académico nivel leve, por ello demuestran mínimo cansancio, agobio o tensión en las actividades escolares, y demuestran mayor interés en seguir aprendiendo, así como también consideran como parte del proceso natural de su dinamismo cotidiano. Resultado que se respalda parcialmente con Kloster & Perrotta (2019) en un estudio hecho en Panamá, quien concluye que los estudiantes universitarios presentaban un nivel de estrés académico moderado en su gran mayoría.

Con respecto al objetivo específico 1, sobre la categoría de estresores, se ha podido identificar que el 51.5% equivalente a 17 evaluados corresponden al nivel leve, lo que afirma que la mayoría de estudiantes padecen en estresores nivel leve, quienes evidencian que no toman mucho en consideración estímulos, situaciones o condicionamiento que afecten en su estado emocional, lo cual genera alguna patología de carácter estresor. Resultado contrastado similarmente con Aguayo & López (2016) en un estudio realizado en Chile, concluye que se observan diferencias en el nivel,

los estresores, las reacciones y las estrategias de afrontamiento de estudiantes que perciben controlar su tiempo de estudio.

Con respecto al objetivo específico 2, sobre la categoría de síntomas, se ha podido identificar que el 66.7% equivalente a 22 evaluados corresponden al nivel leve, lo que afirma que la mayoría de estudiantes padecen en síntomas de estrés académico nivel leve, por lo cual no repercute en sus organismos fisiológicos como emocionales problemas de gran magnitud como dolores de cuerpo y cabeza, falta de energía y concentración, agitaciones, entre otros que estrés agudo o crónico. Resultado comparado que se diferencia con Alejos (2017) quien finaliza señalando que los síntomas más resaltantes son la somnolencia, los problemas de concentración y el desgano para hacer las labores escolares.

Con respecto al objetivo específico 3, sobre la categoría estrategias de afrontamiento, se ha podido identificar que el 57.6% equivalente a 19 evaluados corresponden al nivel leve, lo que afirma que la mayoría de estudiantes padecen en estrategias de afrontamiento sobre estrés académico el nivel leve, por ello, tienen las condiciones de poder superar con cierta facilidad complicaciones de tipo académico que se presenten, inclusive procuran resolverlo lo más pronto posible, para no generarles cargas mentales que surjan como efectos de cansancio o agotamiento mental. Resultado comparado se diferencia parcialmente con De Los Santos (2018) quien responde sobre estrategias de afrontamiento existe un nivel moderado con un 40%.

VI. CONCLUSIONES

6.1. Conclusiones

- En cuanto a los niveles de estrés académico, se ha podido identificar que el 60.6% equivalente a 20 evaluados corresponden al nivel leve, lo que afirma que la mayoría de estudiantes padecen en estrés académico nivel leve, por ello demuestran mínimo cansancio, agobio o tensión en las actividades escolares, y demuestran mayor interés en seguir aprendiendo, así como también consideran como parte del proceso natural de su dinamismo cotidiano.
- En cuanto a la categoría de estresores, se ha podido identificar que el 51.5% equivalente a 17 evaluados corresponden al nivel leve, lo que afirma que la mayoría de estudiantes padecen en estresores nivel leve, quienes evidencian que no toman mucho en consideración estímulos, situaciones o condicionamiento que afecten en su estado emocional, lo cual genera alguna patología de carácter estresor.
- Con respecto a la categoría de síntomas, se ha podido identificar que el 66.7% equivalente a 22 evaluados corresponden al nivel leve, lo que afirma que la mayoría de estudiantes padecen en síntomas de estrés académico nivel leve, por lo cual no repercute en sus organismos fisiológicos como emocionales problemas de gran magnitud como dolores de cuerpo y cabeza, falta de energía y concentración, agitaciones, entre otros que estrés agudo o crónico.
- Con respecto a la categoría estrategias de afrontamiento, se ha podido identificar que el 57.6% equivalente a 19 evaluados corresponden al nivel

leve, lo que afirma que la mayoría de estudiantes padecen en estrategias de afrontamiento sobre estrés académico el nivel leve, por ello, tienen las condiciones de poder superar con cierta facilidad complicaciones de tipo académico que se presenten, inclusive procuran resolverlo lo más pronto posible, para no generarles cargas mentales que surjan como efectos de cansancio o agotamiento mental.

6.2. Recomendaciones

- Se recomienda al director, coordinadores y profesores que se capaciten por un especialista en salud mental sobre temas psicológicos fundamentales que favorezcan la labor del proceso de enseñanza - aprendizaje, que puedan incidir favorablemente en actividad educativa, aprovechando que el mayor porcentaje de estudiantes evidencian nivel leve en estrés académico.
- Los tutores de aula tengan conocimiento sobre los niveles de las dimensiones del estrés académico, que son los estresores, síntomas y afrontamiento, para realizar un seguimiento en cuanto incrementen los niveles, debido a que actualmente se encuentran en nivel leve, así se pueda prevenir y enfatizar a los padres de familia, los riesgos a los que puedan estar involucrados en caso no se adviertan en su debido tiempo este malestar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguayo, L. & López, C. (2016). *Estrés académico en estudiantes de cuarto año de educación diferencial de la Universidad de Concepción* (Tesis pregrado). Universidad de Concepción. Chile.
http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/2996/4/Tesis_Estres_Academico_en_estudiante_de_cuarto_a%C3%B1o_de_educacion_diferencial.Image.Marked.pdf
- Alejos, R. (2017). *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho, 2017* [tesis pregrado, Universidad Inca Garcilaso de La Vega de Perú]
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1839>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
- Challco, S. (2019). *Estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Andina del Cusco año 2018* [tesis pregrado, Universidad Andina del Cusco de Perú].
http://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/UAC/3005/1/Susan_Tesis_bachiller_2019.pdf
- Cairampoma, N. (2018). *Estrés académico, satisfacción con la vida y rendimiento académico en estudiantes de 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Alta Gracia de Ayaviri-2017* [tesis pregrado, Universidad Peruana Unión]

- Cortés, M. & Iglesias, M. (2004). *Generalidades sobre Metodología de la Investigación*. México: Universidad Autónoma del Carmen
- De Los Santos, N. (2018). *Estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, del distrito de San Miguel-periodo 2018* [tesis pregrado, Universidad Inca Garcilaso de La Vega de Perú]
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4214>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill / Interamericana editores, S.A. de C.V.
- Jerez, M., & 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. redalyc.org/pdf/3315/331542277002.pdf
- Kloster, G., & Perrotta, D. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. Universidad Católica Argentina.
- La Rosa, S., & Ochoa, G. (2018). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes del Nivel Secundaria de Socos, Ayacucho - 2018* [tesis pregrado, Universidad Cesar Vallejo de Perú].
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/28857/larosa_cs.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ornelas, A., & Ruíz, A. (2017). Salud mental y calidad de vida: Su relación en los grupos etarios. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(2), 1–16. <https://www.redalyc.org/pdf/3331/333152922001.pdf>
- Oré, E. (2015). *El ABC de la tesis con contrastación de hipótesis*. Ayacucho, Perú: Multiservicios Publigráf.

- Polo, M. (2019). Ansiedad y estrés académico. *AgenciAPeru.Net*.
<https://agenciaperu.net/2019/11/04/ansiedad-y-estres-academico/>
- Quito, J. (2017). *Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador*. [tesis pregrado, Universidad Nacional Autónoma de México]
- Ríos, C. (2012). *Estadística y diseño de experimentos*. Lima, Perú: Editorial universitaria de la Universidad Nacional de Ingeniería.
- Rojas, R. (2013). *Guía para realizar investigaciones sociales*. México: Plaza y Valdés, S. A. de C.V.
- Silva, M. (2017). *Influencia del estrés en el rendimiento académico del estudiante de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca-2016*. [tesis pregrado, Perú].
<http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/1399/T016-72687672-T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- ULADECH (2019). *Código de ética para la investigación (versión 002)*. Chimbote, Perú. Comité Institucional de Ética en Investigación.
- Vargas, R. (2018). *Relación entre estrés académico y rendimiento académico en las estudiantes del 5° grado del nivel secundario en la institución educativa santísima niña maría de Tacna, 2017* [tesis maestría, Universidad Privada de Tacna de Perú]. <http://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/UPT/618/1/Vargas-Zarate-Richard.pdf>

Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana* [tesis pregrado, Universidad Nacional Federico Villareal de Perú].

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO REYES GUIOVANE ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vivanco, A. (2018). *Estrés académico y motivación escolar en la Institución Educativa Pública Virgen del Carmen. Ayacucho 2018* (Tesis Maestría). Universidad César Vallejo. Perú.

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29298/vivanco_da.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Viquería, L. y López, S. (2017). *Estrés y Satisfacción Familiar en estudiantes universitarios: ¿afecta el divorcio parental?*. Universidad de Coruña. España.

https://www.researchgate.net/publication/318110907_Estres_y_Satisfaccion_Familiar_en_estudiantes_universitarios_afecta_el_divorcio_parental_Family_Stress_and_Satisfaction_in_college_stu

ANEXOS

Anexo 01: Solicitud



COORDINACIÓN PSICOLOGÍA FILIAL AYACUCHO

“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

COORDINACION PSICOLOGÍA

SEÑOR(A). TUTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SEÑOR DE LOS MILAGROS DISTRITO JESUS NAZARENO.REGION: AYACUCHO

Solicito: Autorización para la investigación **PS. Mg. CARLOS ALONSO LEON CORZO** en mi Calidad de coordinador de la escuela Profesional de psicología ULADECH - Ayacucho me presento y expongo.

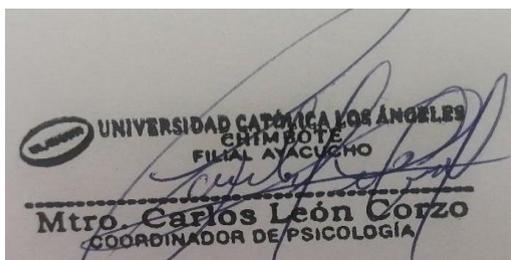
Que, teniendo la necesidad de investigaciones en el campo de las ciencias psicológicas, presento a al estudiante Quispe Bendezú, Haydee Virginia con N° DNI. 45534794 de la Facultad de Ciencias de la Salud – Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote – Filial Ayacucho quien desea realizar el estudio “estrés académico en una Institución Educativa Publica del distrito Jesús Nazareno, Ayacucho, 2020”; con el objetivo de determinar el nivel del estrés académico en estudiantes.

El instrumento que se ha de aplicar es el cuestionario de Inventario de Estrés Académico y la aplicación de forma colectiva por lo que solicito la atención a la presente.

Por lo tanto:

Ruego a Ud acceder a mi petición agradeciendo de antemano su gentil colaboración, hago propicia la ocasión para expresarle la muestra de mi especial consideración.

Atentamente:



Est. Ps. Quispe Bendezu, Haydee
Virginia DNI:
45534794

Anexo 02: Consentimiento informado (plantilla).



**UNIVERSIDAD CATOLICA LOS ANGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA**



CONSENTIMIENTO INFORMADO

N°:

Estimado participante:

La Escuela Profesional de Psicología la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote comprometida con el respeto a la dignidad de las personas y el desarrollo de la ciencia, le informa que estamos realizando un estudio científico sobre el estrés académico estudiantes de colegio Señor de los Milagros, del distrito de Jesús Nazareno, Ayacucho 2020. y para ello se requiere que conteste al presente instrumento.

Muy agradecidos, investigador.

Anexo 03: Instrumento

Ficha técnica de Inventario SISCO de Estrés Académico

Nombre: Inventario SISCO de Estrés Académico.

Autores: Arturo Barraza Macías (2007).

Lugar donde se desarrolló el instrumento: México.

Idioma original: español.

Objetivo: Determinar las características del estrés académico.

Administración: Individual y colectiva
Ámbito de aplicación: Estudiantes universitarios.
Duración: Entre 10 a 15 minutos.

Dimensiones:

- **Estresores:** determina como fuentes de estrés la competencia, sobresaturación de tareas y personalidad del docente, evaluaciones, horarios, tipo de tarea, falta de comprensión, participación y tiempos.

- **Síntomas:** determina síntomas físicos, psicológicos y comportamentales a causa del estrés. - **Estrategias de afrontamiento:** determina los esfuerzos que el individuo realiza para manejar el estrés.

- **Estructura:** Está compuesto de 30 reactivos distribuidos de la forma que a continuación se presenta:

- Un reactivo de filtro, en escala dicotómica.

- 8 reactivos en escala Lickert para identificar como las demandas ambientales son valoradas como factores de estrés.

- 15 reactivos en escala tipo Lickert para identificar cuan a menudo se presentan los síntomas del estrés.

- 6 reactivos en escala de Lickert para identificar cuan a menudo el entrevistado usa estrategias de afrontamiento.

Calificación: De acuerdo a toda escala de Likert. Se realiza en forma global o en dimensiones, encontrándose los niveles de intensidad, según los percentiles.

Propiedades psicométricas: El presente inventario fue por primera vez valido por su autor, realizando una validación por método de mitades obteniendo un cociente de Pearson de 0.87 y un coeficiente de confiabilidad e alfa de Cronbach de 0.90 (Barraza, 2007); los cuales son considerados como muy buenos. A nivel latinoamericano, se realizó su validación en Colombia por Jaimes (2008), a través de correlación ítem-total, obteniendo un coeficiente alfa de cronbach de 0.861 y un coeficiente de dos mitades de 0.804. A nivel nacional, en Lima, Rosales (2016), realizó un estudio donde determino para el inventario SISCO un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.769, demostrando la confiabilidad de este instrumento. A nivel local, Vargas et al. (2013), obtuvo coeficientes de 0.754 para validez y 0.812 de confiabilidad mediante Alfa de Cronbach.

A. Cuestionario

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

SI	
NO	

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

1. 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) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros					
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 profesores (consulta de temas, ficha de trabajo, ensayo, mapas conceptuales, etc.					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clases (responder a preguntas exposiciones etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					

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 tuviste las

siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones Físicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(2) Rara vez	(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.					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.					

Reacciones Psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara vez	(2) Rara vez	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).					
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 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.					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					

Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
---	--	--	--	--	--

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 utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

Estrategias de Afrontamiento	(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).					

Anexo 04: Matriz de datos

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	
1		ESTRÉS ACADÉMICO																														
2		Estresores								Síntomas										Estrategias de afrontamiento												
3	Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
4	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	2	2	
5	2	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	1	2	
6	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	2	2	2	2	1	2	1	
7	4	5	4	3	3	2	2	3	4	2	4	3	4	2	1	1	1	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	2	
8	5	1	2	1	2	1	1	1	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	1	2	3	
9	6	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1
10	7	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
11	8	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	3	1	2	2	
12	9	2	3	3	3	2	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	3	2	5	2
13	10	4	2	2	2	4	2	3	5	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	4	5	4	1	4	3	
14	11	4	5	4	4	5	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	2	4	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	
15	12	5	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	4	5	5	5	4
16	13	2	1	3	5	5	5	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	5	3	5	2	
17	14	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	
18	15	2	3	2	3	4	3	4	3	2	2	1	3	1	2	1	3	1	1	1	1	3	2	1	1	4	5	4	3	3	4	
19	16	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	
20	17	2	3	1	2	3	2	1	3	3	1	1	2	1	2	2	2	1	2	3	2	3	1	1	2	3	3	3	2	3	2	
21	18	2	3	2	2	2	3	2	1	2	1	3	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	3	2	4	2	3	2	
22	19	2	3	2	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	4	4	5	2	4	3	
23	20	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	2	4	1	5	2	2	3	5	5	5	3	5	5	
24	21	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	
25	22	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	
26	23	4	2	2	3	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	4	4	4	
27	24	1	3	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	5	3	2	2	4	2	1	3	2	3	3	4	2	1	4	4	
28	25	3	2	1	1	2	3	1	2	2	1	3	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	3	1	2	2	1	
29	26	3	2	1	2	3	2	3	1	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	2	3	1	
30	27	3	2	1	1	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
31	28	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2
32	29	3	2	1	1	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	2	2
33	30	2	2	2	2	2	5	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	3	3	1	
34	31	1	1	5	1	3	1	2	3	1	3	3	1	2	4	2	2	1	1	2	1	3	4	1	3	4	3	4	1	3	1	
35	32	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3
36	33	3	4	1	2	3	3	2	3	4	4	4	3	2	4	3	3	1	4	1	2	4	3	1	4	4	3	1	3	4	3	

MATRIZ



Anexo 05: Resultados SPSS (fiabilidad)

Variable Estrés Académico

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	33	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	33	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,916	30

Interpretación: De acuerdo al estadígrafo Alfa de Cronbach el resultado es 0,916, lo que significa que el instrumento aplicado a la población de estudio tiene un nivel muy alto de fiabilidad en la variable estrés académico.

Anexo 06: Evidencias fotográficas

