



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE**

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

**NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA EL BUEN PASTOR, AYACUCHO, 2020**

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

AUTOR

**ALLCCA YARANGA, CALEB ISAI
ORCID: 0000-0002-2577-8447**

ASESOR

**FERNÁNDEZ ROJAS, SANDRO OMAR
ORCID: 0000-0003-2375-0165**

CHIMBOTE – PERÚ

2021

Equipo de trabajo

Autor

Allcca Yaranga, Caleb Isaí

ORCID: 0000-0002-2577-8447

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado,
Chimbote, Perú.

Asesor

Fernández Rojas, Sandro Omar

ORCID: 0000-0003-2375-0165

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de la Salud,
Escuela Profesional de Psicología, Chimbote, Perú

Jurado

Cucho Hidalgo, Yazmin de Fátima

ORCID: 0000-0002-0508-160X

Velásquez Temoche, Susana Carolina

ORCID: 0000-0003-3061-812X

Abad Núñez, Celia Margarita

ORCID: 0000-0002-8605-7344

Jurado evaluador

Mgr. Cucho Hidalgo, Yazmin de Fátima

Presidente

Mgr. Velásquez Temoche, Susana Carolina

Miembro

Mgr. Abad Núñez, Celia Margarita

Miembro

Mgr. Fernández Rojas, Sandro Omar

Asesor

Agradecimiento

Doy gracias a mis docentes que a pesar de las circunstancias están apoyándonos con toda la paciencia de guiarnos y poder realizar un buen trabajo, también formarnos como buenos profesionales en el campo investigativo.

Doy gracias a la Universidad por abrir sus puertas y formar profesionales empáticos y competitivos ante la sociedad.

Dedicatoria

A Dios por la vida, salud y el cuidado que me da. Por guiar mis pasos aun cuando el camino es difícil, él me da la fuerza para levantarme y continuar con mis objetivos y metas, también por las bendiciones que me da con un nuevo día.

A mis padres por el afecto y el cuidado que cada uno me brindaron, por el apoyo incondicional desde que decidí hacerme un profesional.

Resumen

El presente estudio busca determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa privada El Buen Pastor, Ayacucho, 2020. El tipo de investigación fue cuantitativo, observacional, prospectiva, de medición transversal y nivel descriptivo, como muestra 34 estudiantes, la técnica que se utilizó fue la encuesta y se aplicó el Inventario SISCO de estrés académico conformado de 47 ítems, obteniendo como resultados el 44% de estudiantes presentaron un nivel de estrés académico medio y el 32% un nivel medio alto, como resultado en géneros se obtuvo que el 46% de los varones y 43% la mujeres presentan estrés académico medio, el estudio determinó que los estudiantes de 4to (37%) y 5to (53%) presentan un nivel medio de estrés académico, así mismo el género masculino con un 46% presenta un mayor nivel de estrés académico que el género femenino, un porcentaje predominante de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria presentan los estresores académicos (sobre carga de tareas, examen, exposiciones), otro porcentaje manifiestan los síntomas (trastorno de sueños, dolor de cabeza o migraña) mientras que otro porcentaje practican las estrategias de afrontamiento del estrés académico (escuchar música o distraerse viendo televisión, hacer ejercicio físico).

Palabras claves: académico, estrés, estudiantes, niveles

Abstract

The present study seeks to determine the levels of academic stress in 4th and 5th year high school students of the private educational institution The Good Shepherd, Ayacucho, 2020. The type of research was quantitative, observational, prospective, cross-sectional measurement and descriptive level, as a sample of 34 students, the technique used was the survey and the SISCO Inventory of academic stress was applied, consisting of 47 items, As a result, 44% of the students presented a medium level of academic stress and 32% a medium-high level, as a result in genders, 46% of the males and 43% of the females presented medium academic stress, the study determined that the 4th (37%) and 5th (53%) students presented a medium level of academic stress, Likewise, the male gender with 46% presents a higher level of academic stress than the female gender, a predominant percentage of 4th and 5th year high school students present academic stressors (overload of homework, exams, expositions), another percentage manifest symptoms (dream disorder, headache or migraine) while another percentage practice coping strategies for academic stress (listening to music or distracting themselves by watching television, doing physical exercise).

Key words: academic, levels, stress, students.

Contenido

Equipo de trabajo 2

Jurado evaluador 3

Agradecimiento 4

Dedicatoria 5

Resumen 6

Abstract 7

Contenido 8

Índice de Tablas 11

Índice de Figuras 12

Introducción 13

1. Revisión de Literatura 16

1.1. Antecedentes de Investigación 16

1.1.1. Antecedentes Internacionales 16

1.1.2. Antecedentes Nacionales 17

1.1.3. Antecedentes Locales 19

1.2. Bases teóricas de la investigación 20

1.2.1. Estrés 20

1.2.2. Estrés académico 24

1.2.3. Teorías del estrés 26

2. Método 29

2.1. El tipo de investigación 29

2.2.	Nivel de la investigación	29
2.3.	Diseño de la investigación	29
2.4.	Población y Muestra	29
2.4.1.	Población	29
2.4.2.	Muestra	30
2.4.3.	Técnica de muestreo	30
	Los criterios de inclusión y exclusión	30
2.4.4.	Criterios de inclusión	30
2.4.5.	Criterios de exclusión	30
2.5.	Operacionalización de variables	31
2.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32
2.6.1.	Técnica de recolección de datos	32
2.6.2.	Instrumento	32
2.7.	Plan de análisis	33
2.8.	Principios éticos	33
3.	Resultados	34
4.	Discusión	39
5.	Conclusiones	41
	Recomendaciones	43
	Referencias	44
	Apéndice A: Instrumento de evaluación	47

Apéndice B: Consentimiento Informado 50

Apéndice C: Cronograma de actividades 52

Apéndice D: Presupuesto 53

Apéndice E: Ficha técnica del instrumento de evaluación 54

Apéndice F: Matriz de consistencia 55

Apéndice G: Solicitud 56

Apéndice H: Resultados presentados en Gráficos 58

Índice de tablas

<i>Tabla 1:</i>	24
<i>Tabla 2:</i>	31
<i>Tabla 4:</i>	35
<i>Tabla 5:</i>	36
<i>Tabla 6:</i>	37
<i>Tabla 7:</i>	38
Tabla 3:	55

Índice de figuras

<i>Figura 1:</i>	58
<i>Figura 2:</i>	58
<i>Figura 3:</i>	59

Introducción

En la actualidad podemos definir o interpretar de varias maneras al estrés académico, sin embargo, la mayoría menciona que el estrés es causado por las reacciones fisiológicas de nuestro organismo por diferentes factores estresantes, que a la vez afecta mucho a los estudiantes en su rendimiento académico.

Espinoza (2018) nos dice que “el estrés académico es un estado patológico que ayuda a aclimatar el organismo ante los hechos de la vida estudiantil que pueden ser positivos y negativos: positivos cuando nos permite realizar las labores normalidad, nos ayuda a concentrarnos, a no cansarnos, en cambio lo negativo sería lo contrario de lo positivo, en esta no nos permite una correcta concentración para realizar una actividad, en casos extremos nos puede causar ansiedad, ira, tristeza, y otras enfermedades”

¿Cuáles son los niveles de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa El Buen Pastor, Ayacucho, 2020? Actualmente estamos conviviendo con el estrés, mientras que en el campo académico también lo encontramos, por ello es importante conocer e informarnos sobre los niveles de estrés académico en los estudiantes de la I. E. P. El Buen Pastor, ya que si esta sea grave afectará en la salud de los estudiantes, en su desempeño y el rendimiento académico disminuirán. Para poder prevenir ese problema se necesita determinar si presentan estrés en sus distintos niveles, una vez identificado el problema acerca del estrés académico se realizará métodos de afrontamiento en dicha institución.

La presente investigación se basa en la importancia del desempeño óptimo de los estudiantes en sus estudios, el cumplimiento como estudiantes lo que se traduce satisfacción para la institución educativa y para los padres de familia. La investigación servirá como fuente de información para la institución porque esta le permitirá conocer los niveles de estrés académico que tienen sus estudiantes. A lo largo de mi investigación

he podido notar que existen varios estudios sobre el estrés académico, sin embargo, son pocas referidas a estudiantes escolares, esto lo pude notar en la base de datos universitarios, revistas, artículos, tesis páginas web relacionadas. Esta información dará base para que puedan profundizar los estudios que se considere correctas, ya que la institución no cuenta con ningún estudio en el dicho campo. Con expectativas de que la presente investigación pueda servir para tomar medidas de precaución o elaborar planes de acción sobre el anti estrés para los estudiantes y de esa forma tener buenos resultados académicos y un buen desempeño de parte de los estudiantes.

De este modo la investigación tiene como objetivo general: Determinar los niveles de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la institución educativa el buen pastor, Ayacucho, 2020 y de qué manera afecta el estrés académico según el sexo de los estudiantes, también como afecta a los estudiantes según su grado académico, en las dimensiones del instrumento si existe presencia de los estresores y los síntomas o reacciones del E.A. EL método utilizado en la investigación fue cuantitativo, de intervención observacional, con una planificación prospectiva, su medición fue transversal y el nivel fue descriptivo. La muestra fue conformada de un total de 34 estudiantes de 4to y 5to de secundaria donde 19 estudiantes son de 4to de secundaria y 15 estudiantes pertenecen a 5to de secundaria; 21 de los estudiantes son mujeres y 13 son varones. Se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico, está conformada por 47 ítems, mide 5 niveles de estrés (nivel bajo, medio bajo, medio alto y alto de estrés académico). Se divide en 3 dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento). Los resultados generales obtenidos fueron, el 44% de estudiantes presentaron nivel de estrés académico medio y el 32% presentan nivel medio alto; estos resultados permitieron determinar los niveles de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria. En vista a los niveles de estrés según el género se mostró que los

varones (46%) son más frecuentes a estresarse y las mujeres (43%) del mismo modo, por la cual presentan un nivel de estrés medio.

En la actualidad la calidad de enseñanza en algunos docentes aún sigue en lo tradicional, por lo que quiere decir, los docentes son teóricos y dan sobre carga de trabajos por lo que estas generan estrés académico en los estudiantes y es por ello que su rendimiento académico disminuye. Por lo cual se tiene que realizar estrategias de mejora en la plana docente, donde estén capacitados adecuadamente, dando una enseñanza de calidad y como resultado los estudiantes evitaran estresarse, siendo así que mejoraran en su rendimiento y es por ello que ese logro en un futuro dada por el presente trabajo de investigación.

1. Revisión de Literatura

1.1. Antecedentes de Investigación

1.1.1. Antecedentes Internacionales

Pulido et al. (2011) en su investigación “Estrés académico en estudiantes universitarios” en la cual tuvo como objetivo “identificar el perfil de una Universidad con mayores niveles de estrés académico y determinar las propiedades psicométricas del instrumento denominado SEEU”, su muestra aleatoria fue de 504 estudiantes de todas las licenciaturas de la institución, el instrumento que utilizó en su investigación fue el Cuestionario SEEU (Sobre Estrés en Estudiantes Universitarios) con este instrumento obtuvo como resultados que los estudiantes de Sistemas, Traducción, Diseño Gráfico y Arquitectura son los que presentaron los niveles de estrés muy elevados, sin embargo esto se logró mostrar también en los resultados de estudiantes de los primeros y últimos semestres, también se presentó en las mujeres y aquellos que no viven con su familia.

Guerrero (2017) en su investigación “el estrés académico y su correlación con la ansiedad en estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la ciudad de Ambato” se trazó como objetivo “determinar la correlación entre el estrés académico (EA) y la ansiedad, en estudiantes universitarios de las carreras de medicina de la ciudad de Ambato” la investigación que realizó fue de tipo cuantitativo, descriptivo y correlacional, su muestra 338 estudiantes de la carrera de medicina de la “Universidad Técnica de Ambato y de la Universidad Autónoma de los Andes”. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de SISCO de estrés académico, la Escala de Ansiedad de Hamilton y el Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo, con estos tres instrumentos se pudo obtener como resultado obtuvo que la Universidad Autónoma de los Andes presenta un nivel de

estrés académico moderado con 83.7%, mientras que la Universidad Técnica de Ambato con 79.9%.

1.1.2. Antecedentes Nacionales

Apaza (2018) en su investigación, Impacto del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la escuela profesional de odontología del primero al sexto semestre académico de la una-puno, 2017-II la cual fue de tipo descriptivo, correlacional, el objetivo que se trazó fue “determinar el impacto del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología del Primero al Sexto semestre académico de la UNA- PUNO, 2017-II”, por ello su muestra fue conformada por 109 estudiantes de la Escuela Profesional De Odontología de la UNA-PUNO matriculados en el semestre 2017-II. Los instrumentos que fueron aplicados fue el Inventario SISCO y la prueba de Ji cuadrado de asociación para la variable desempeño académico, sus resultados muestran que los estudiantes rara vez presentaron estrés y logro esperado (48.62%), una cantidad de estudiantes marcaron que casi siempre presentan el estrés y se ubicaron en inicio del aprendizaje (1.83%); en el 1er y 2er semestre presentaron rara vez estrés y se encontraron en logro esperado de aprendizaje (52.94 y 52.38%) 3er semestre en inicio de aprendizaje y algunas veces con estrés (1.54%), 4er semestre en logro esperado (76.92%) con rara vez de estrés, 5er semestre en logro esperado (71.43%) con rara vez estrés y 6er semestre en inicio (4%) con casi siempre estrés. En conclusión, si hay un impacto del estrés al desempeño académico y las principales manifestaciones de estrés es la somnolencia o mayor necesidad de dormir, trastorno de sueño y las migrañas o dolores de cabeza.

Quispe (2019) en su investigación de niveles de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de trabajo social de la universidad Inca Garcilaso De La Vega, periodo 2018. Como objetivo se trazó determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional trabajo social. El tipo de estudio fue descriptivo, nivel básico y enfoque cuantitativo, el diseño que utilizó fue el no experimental de corte transversal. La población y muestra fue de 89 estudiantes, el instrumento que utilizo para su aplicación fue la encuesta de estrés académico SISCO. Concluye que los estudiantes de trabajo social presentan un nivel de estrés académico moderado con 43.5%, evidenciando de esta forma una nueva etapa académica como universitarios.

Rivero (2019) en su investigación nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina de la universidad privada san juan bautista, como su objetivo se trazó fue “determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista” su estudio fue observacional, cuantitativo, descriptivo y prospectivo con dos objetivos analíticos, su muestra fue de 468 estudiantes de primero y sexto año, el investigador utilizó el instrumento de Evaluación del Estrés Académico (CEEA), este instrumento contiene tres subescalas o dimensiones las cuales son Estresores Académicos (E-CEA), Respuestas de Estrés (R-CEA) y Estrategias de afrontamiento (A-CEA). Como resultado obtiene que el nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina está en un nivel medio, el sexo masculino se encontró que el estrés es mayor con un porcentaje de 58%, mientras que el estrés de acuerdo al año en que se encuentran los estudiantes cuarto, quinto y sexto con 25%. los principales estresores académicos que se encontró fueron las deficiencias metodológicas, sobre carga del estudiante y falta de control sobre el propio rendimiento mientras que las principales

estrategias de afrontamiento que fueron tomadas son el pensamiento positivo y planificación. Cuando se hizo una comparación el grado de estrés según tipo de estudios, los estudiantes que se encontraron en ciencias clínicas tuvieron como resultado un nivel alto de estrés con un 26%.”

1.1.3. Antecedentes Locales

Vivanco (2019) su investigación “factores estresantes y rendimiento académico de los alumnos de las clínicas estomatológicas de la universidad Alas Peruanas filial Ayacucho 2018 – I” fue de tipo descriptivo y de corte transversal, como objetivo fue determinar los factores estresantes y el rendimiento académico de los estudiantes de las clínicas estomatológicas de la Universidad Alas Peruanas Filial Ayacucho 2018-I, su muestra fue de 60 alumnos matriculados y que asistieron con regularidad de las clínicas estomatológicas de la Universidad Alas Peruanas Filial Ayacucho 2018-I, para ello utilizó el cuestionario de SISCO. Los resultados nos indica que del 100% de la muestra, el nivel de estrés académico que se asemeja es el nivel medio con un 51.7%, seguidamente del nivel alto con un 48.3% mientras que el nivel bajo con un 0%. También se puede observar que el rendimiento académico de los alumnos de las clínicas estomatológicas de VIII Ciclo de estudios evaluados, el 26.7% tienen un nivel medio en el rendimiento académico, el 15% presentan un nivel alto, mientras que el 8.3% presenta el nivel bajo; en cambio en los alumnos de IX Ciclo de estudios evaluados, el 40% presentan un nivel medio en el rendimiento académico, el 8.3% presentan un nivel alto, mientras que el 1.7% presentan un nivel bajo.”

Cuchuri y Jones (2018) su investigación fue afrontamiento del estrés durante la experiencia clínica en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la

universidad nacional de san Cristóbal de Huamanga. Ayacucho 2018 de tipo descriptivo y tiene como objetivo determinar los mecanismos de afrontarlo al estrés durante la experiencia clínica, la muestra está constituido por 20 internos de la escuela profesional de enfermería, se utilizó la técnica de entrevista semiestructurada lo cual tuvo tres categorías: a) centrada en el problema, b) centrada en la emoción, c) resistencia al afrontamiento. Lo cual se obtiene como resultados señalados que en distintos casos los internos no saben cómo afrontar al estrés.”

1.2. Bases teóricas de la investigación

1.2.1. Estrés

1.2.1.1. ¿Qué es el estrés?

En la actualidad sabemos que el estrés es el producto o también son reacciones fisiológicas, psicológicas por causa de los factores psicosociales o también estresores, el sujeto tiene la capacidad de adaptarse y reajustar a la presión tanto internas como externas. También se puede decir que el estrés es una reacción de nuestro organismo permitiendo adaptarse y poder manejarlo, sin embargo, debemos saber que una sobrecarga de estrés puede llevar a consecuencias negativas causando enfermedades crónicas.

El factor principal que influye en la capacidad de nuestro rendimiento y actividad cotidiana de una persona es el estrés que necesita de la existencia de ciertas características que el individuo posee y del entorno, que son los causantes para que el estrés se propague en el individuo; el estrés también nos puede ser de utilidad como el estrés positivo que nos ayuda a poner en marcha nuevas cosas y a mejorar nuestra autoestima, también nos ayuda a incrementar las posibilidades de éxito en el futuro.

Anonimo (2011) señala que “el estrés es una reacción normal del organismo frente a las situaciones amenazantes, donde esa forma de estrés no es una amenaza para

nuestra salud si no que ayuda al organismo a prepararse y poder defenderse de los peligros, en cambio por nuestra personalidad o por nuestra vida cotidiana puede ser expuesta y provocar el estrés crónico el tiempo que esta prolongada o por la gravedad que ha acumulado, poniéndonos en estado de alarma permanente y producir enfermedades, alteraciones, etc. en nuestra salud”.

1.2.1.2. Tipos de estrés.

Del Prado (2014) “existen 3 tipos de estrés los más principales son: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico, cada uno tiene diferentes características, síntomas, tratamiento y duración”

A) Estrés agudo.

Este tipo es más común, inicia a través de las exigencias y presiones del pasado reciente y adelantándose del futuro cercano, el estrés agudo es el estrés a corto plazo, es emocionante, fascinante, se podría decir algo placentero, pero en pequeñas dosis, cuando se sobrepasa es donde resulta agotador y cuando exageran con este tipo de estrés puede causar agonía psicológica, dolores de cabeza, malestar estomacal y entre otro síntoma.

B) Estrés agudo episódico.

Se presentan en las personas que tienen estrés agudo muy a menudo, donde las personas están muy apuradas, que sienten que las cosas les saldrá mal. Son aquellas personas que se llenan de responsabilidades, porque no tiene la capacidad de organizar la cantidad de exigencias, son esas personas que están amarrados al estrés agudo. Es muy normal que las personas con estrés agudo muy frecuente estén cansadas, con un mal carácter, irritables, ansiosos y tensas, las personas se suelen decir que tienen mucha energía nerviosa. Para estas personas el lugar cotidiano se vuelve en un lugar estresante.

C) Estrés crónico.

Es lo contrario del estrés agudo, porque el estrés crónico es agotador que día a día y durante todo el tiempo causa un desgaste en la persona, este estrés es el que destruye el cuerpo, la mente y la vida. Se produce cuando un individuo no llega a ver una salida de una situación deprimente y es obligado a rendirse de buscar una solución.

Un tipo de estrés crónico puede ser causado por una experiencia traumática de su niñez o algunas experiencias que afectan a la personalidad. Lo peor en el estrés crónico es que la persona o individuo se acostumbra al este tipo de estrés, olvidan que tiene estrés o de que está presente y toman conciencia inmediatamente del estrés agudo porque es algo nuevo para ellos, donde descartan al estrés crónico porque es algo que ya pasó y se sienten muy cómodo. Este estrés nos mata mediante el suicidio, la violencia, ataque cardiaco, la apoplejía y también el cáncer, cuando los recursos físicos y mentales son descastados ahí es donde la persona llega una crisis nerviosa final y fatal. Sus síntomas no son fáciles de tratar y hasta es necesario de un tratamiento médico, de conducta y poder manejar el estrés.

1.2.1.3. Distrés y Eustres.

A) Eustres.

También se le llama estrés bueno o positivo, según Nicuesa (2017) “este estrés nos puede motivar y estimular hasta nos puede llenar de energía, el eustres se podría decir que esta de nuestro lado, nos apoya en nuestras actividades o retos, está relacionado con la creatividad, la imaginación y en nuestras habilidades, esto surge de una consecuencia causada por la motivación”.

B) Distrés.

Se le conoce también como el estrés malo o negativo, es lo contrario al eustres que nos da un apoyo en nuestras actividades. Según Anonimo (2007) “el distrés causa un

desorden en nuestro organismo, causando una aceleración de las funciones y estas pierden el equilibrio, hiperactividad, etc. Donde nos puede dar como consecuencia o efectos secundarios del distrés lo cual es el envejecimiento prematuro. Esto depende también intensidad que lo provoca como pueden ser el trabajo, el ámbito académico, la familia, enfermedades, tabaco, todo lo que tiene que ver con los estímulos externos.”

Como el eustres nos favorece en nuestra vida cotidiana, en la salud; el distrés en cambio nos causa consecuencias desfavorables como alteraciones tanto físicas, químicas y psicológicas lo que puede llegar a causar enfermedades terribles.

1.2.1.4. Cómo se produce el estrés.

Como ya se mencionó anteriormente el estrés se puede producir de distintas maneras, mediante factores estresores en el caso académico para ello mencionaremos algunos factores por la cual son producidos como: la sobrecarga académica y/o responsabilidades, tiempo limitado para entregar los trabajos, mucha competitividad en un grupo, tiempos de evaluación, exposiciones en clase, la exigencia de los docentes en los trabajos académicos.

1.2.1.5. Síntomas del estrés.

El estrés nos afecta mucho en nuestro día a día y también nuestra salud, esto puede ser cauteloso y no te des cuenta hasta el punto que piensas que se trata de una enfermedad quien lo provoca el dolor de cabeza, insomnio o tu bajo rendimiento en tu trabajo o académico, sin embargo, es el estrés quien lo está provocando. (Mayo Clinic, 2019).

El estrés puede afectar a tu cuerpo tanto físico y mentalmente, en tus pensamientos, sentimientos y tu comportamiento. Cuando tú eres capaz de reconocer los síntomas del estrés puedes combatirlo, los síntomas que afectan a tu cuerpo son muy comunes, pero si no lo controlas a tiempo esta puede convertirse en algo más grave lo cual causará enfermedades que afectaran gravemente tu salud y para ello necesitaras una

ayuda profesional. En la siguiente tabla se mencionará los síntomas o efectos de tu cuerpo, en tu estado de ánimo y tu comportamiento.

Tabla 1:

Síntomas Del Estrés.

CUERPO FÍSICO	ESTADO DE ANÍMO	COMPORTAMIENTO
Dolor en la cabeza	Ansiedad	Suele comer en exceso
Malestar muscular	Inquietud	Fugas de ira
Dolor en el pecho	Falta de motivación	Drogadicción o alcoholismo
Se fatiga rápido	Sentirse abrumado	Consumo de tabaco
No hay deseo sexual	Irritabilidad o enojo	Aislamiento social
Malestar estomacal	Tristeza o depresión	La práctica de ejercicio disminuye
Insomnio o problemas de sueño		

1.2.1.6. Estrategias para afrontar el estrés.

Cuando presente los síntomas del estrés académico se puede afrontarlo para mejorar tu salud o estilo de vida, aquí algunas estrategias que nos puede ayudar a mejorar y enfrentar al estrés: se debe realizar ejercicios físicos adecuadamente, practicar las técnicas de relajación como respiración profunda o el yoga, pensar y/o actuar en positivo, tener una relación social sana, organiza tu tiempo para realizar tus hobbies, leer, practicar un deporte como el fútbol, vóley, básquet, entre otros o escuchar música.

1.2.2. Estrés académico

Este estrés es enfocado en el ámbito educativo y puede ser producido por los docentes y/o estudiantes, esto es causado por la sobrecarga de tareas, actividades académicas, exámenes, tiempo de entrega de los trabajos académicos y entre otros. Según Orlandini (como se citó en Alfonzo et al., 2015, p.167) “los grados preescolares y educación superior, la persona siempre estará en constante aprendizaje con eso conlleva

a experimentar tensión en los músculos, a esto lo denomina como estrés académico y es causado en aprendizaje individual y dentro del aula de clases”.

1.2.2.1. Características del estrés académico.

El estrés académico parte por los estímulos o factores que son activados en el estudiante que le hace estar en un estado de alarma.

“Se caracterizan por la competitividad dentro del grupo, las sobrecargas de tareas, un exceso de responsabilidades, interrupción de trabajos, el ambiente físico desagradable, la falta de incentivos, el tiempo limitado para la entrega de las tareas, problemas con los profesores o asesores, las evaluaciones o exámenes, intervención en el aula y las exposiciones en el aula” (Guerrero, 2017, p24).

1.2.2.2. Consecuencias del estrés académico.

Según Guerrero (2017) “el estrés académico puede afectar en forma directa a los funcionamientos físicos y psíquicos del estudiante, estas consecuencias pueden deteriorar el desarrollo tanto social y personal del individuo estudiantil, se clasifican en tres: físicas, psicológicas y conductuales.

A) Consecuencias físicas.

Estas generan daños temporales o a largo plazo, lo que puede afectar en el rendimiento académico del estudiante, como los trastornos del sueño, la gastritis, taquicardia, dolores musculares, dolores de cabeza y/o migraña, cansancio permanente, morderse las uñas, problemas intestinales y hasta la sudoración.

B) Consecuencias psicológicas.

Estos pueden ser causadas por una sobre carga de exigencias académicas, estas se prologan a medida que pasa el tiempo es por eso que el estudiante se acostumbra y lo toma como algo que es parte de su vida, es decir, el estudiante estará en constante estrés

académico porque se notará la inquietud, cuadros depresivos, ansiedad, problemas de agresividad, irritabilidad, frustración, falta de motivación y hasta la desesperación.

C) Consecuencias comportamentales.

Son las causantes de cambiar la conducta del estudiante, donde hay una barrera invisible que le evita adaptarse con su entorno, lo que ocasiona conflictos con su grupo académico, permanece irritado que le impide relacionarse con su entorno, ocasiona conflictos, aumento o disminución del consumo de alimentos, absentismo de las clases, consumo de alcohol, abandono académico y el aislamiento.

1.2.3. Teorías del estrés

1.2.3.1. Teoría biológica de Cannon.

Según Arceo et al. (2015) “ Cannon realiza un estudio donde el mecanismo homeostático es relacionado con las reacciones de pelea y fuga, se enfoca en aquellos cambios que ocasionan las glándulas adrenales y del SNS tanto de los seres humanos y los animales que están siendo estimulados, como tenerlo en un frío extremo, la disminución del azúcar, la falta de oxígeno y problemas emocionales”. Concluye que las etapas biológicas y fisiológicas son debidos a la activación de los mecanismos homeostáticos, por ello define al estrés como un desorden en el mecanismo del homeostasis tanto en el ser humano y/o del animal.

1.2.3.2. Síndrome general de adaptación de Selye.

También conocido como síndrome de adaptación, el síndrome general de adaptación de Selye es nombrado por su descubridor Hans Selye quien fue un fisiólogo canadiense (1907-1982) quien afirmó que el conjunto de síntomas es tanto físico y psíquico para afrontar las situaciones presentadas. La psicología da un gran avance gracias al hallazgo de Selye y nos menciona que el síndrome tiene tres fases, la fase de alarma, fase de resistencia y la fase de agotamiento. (Arceo Reyes et al., s/f)

A) Fase de alarma.

Según Guerrero (2017) “en esta fase hay una respuesta inmediata ante una amenaza también es cuando el cuerpo está siendo preparado para afrontar los factores estresantes, en otras palabras, esta fase da un aviso al organismo acerca de los factores del estrés académico” (p26).

Anonimo (2002), los síntomas que se puede mostrar en esta fase es la palpitación, respiración rápida, jadeos, tensión en los músculos (es más común en la espalda, cuello y hombros), sequedad de la garganta y ansiedad.

B) Fase de resistencia.

Según Guerrero (2017) “también es conocido como la fase de adaptación porque en esta fase es donde se produce más hormonas para elevar las glucosas del organismo, evitando el desgastamiento de la energía” (p27). Es decir que esta fase crea una estrategia para la supervivencia y una forma para enfrentar las situaciones que inicia el factor estresante.

C) Fase de agotamiento.

Guerrero (2017) menciona que:

Cuando los factores estresantes son muy altas y no se encuentra ninguna solución apropiada lo que llega a dar que la persona comienza a desgastarse y no tiene la capacidad suficiente para afrontar las situaciones que trae el ámbito académico y como respuesta trae consecuencia tanto físicas y psíquicas, el individuo ya no puede adaptarse como en la fase anterior porque ya sería imposible de conseguirlo (p27).

1.1.1.1. Teoría psicológica de Lazarus y Folkman.

Mae (2012) También llamado como teoría de la evaluación cognitiva, Lazarus y Folkman nos muestra que el estrés tiene un proceso de una doble vía, la cual produce el

factor estrés mediante el ambiente y respuesta que es dada a estos factores. En su teoría mencionan que la evaluación cognitiva hace una interpretación de la persona en la situación en la que se encuentra y es dividida por dos etapas:

A) Evaluación Primaria.

En esta etapa la persona puede distinguir y reflexionar si la situación que está pasando es relevante o irrelevante, si es irrelevante el individuo dejara de tomarle importancia y si es relevante tendrá que tomar una decisión de su situación si es negativa o positiva. Según Mae (2012):

“para poder entender la evaluación primaria digamos que un día amaneces con la ropa sucia y no tienes que ponerte, pero no te importa porque no tienes algo agendado, talvez dirías que bueno así me quedo más tiempo en casa, quizás dirías que es algo estresante porque ese día tenías muchos planes para salir”.

B) Evaluación Secundaria.

Esta etapa es continua de la evaluación primaria, pero también es el causante en algunas ocasiones de la evaluación primaria. La evaluación secundaria se relaciona con la parte que el sentimiento es relacionado con los factores del estrés. Son firmes en lo que dicen como: si me esfuerzo más lo voy a lograr, lo seguiré intentando, aunque no llegue a tener éxito, mencionan como una evaluación secundaria positiva. También está la evaluación secundaria negativa que dice lo contrario a lo anterior como: no lo lograre, sé que fracasare; nadie cree que lo puedo lograr.

2. Método

2.1.El tipo de investigación

El tipo de investigación fue cuantitativo, porque se recogió y analizó los datos cuantitativos de la variable; observacional, porque no hubo manipulación de la variable; prospectivo, porque los datos se recogieron con el propósito del estudio (datos primarios); transversal, porque solo se realizó una sola medición a la misma población y no tiene ninguna hipótesis. (Supo 2013).

2.2. Nivel de la investigación

El nivel de investigación fue descriptivo porque se buscó caracterizar a la población según los niveles de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Privada El Buen Pastor de la ciudad de Ayacucho. (Supo 2013).

2.3. Diseño de la investigación

El diseño de investigación fue epidemiológico, porque se estudió la prevalencia de los niveles de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Privada El Buen Pastor de la ciudad de Ayacucho, es decir su frecuencia o su distribución en la población. (Supo 2013).

2.4. Población y Muestra

2.4.1. Población

La población fue conformada por los estudiantes de 4to y 5to de nivel secundario de la Institución Educativa Privada El Buen Pastor, Ayacucho, sin embargo, se debió cumplir con los criterios de inclusión y exclusión.

La población fue conformada por un total de 34 estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa El Buen Pastor, Ayacucho, 2020.

2.4.2. Muestra

La muestra fue conformada por 34 estudiantes de nivel secundario de los cuales 19 de ellos pertenecen a 4to de secundaria y 15 de ellos pertenecen a 5to de secundaria, donde tienen de 15 a los 17 años de edad y 21 de ellas son mujeres y 13 son varones.

2.4.3. Técnica de muestreo

La técnica de muestreo que se utilizó fue el no probabilístico de muestra por cuotas, ya que nos permitió fijar determinados grupos para poder medir el grado de precisión en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Privada El buen Pastor de la ciudad de Ayacucho, 2020.

Los criterios de inclusión y exclusión

2.4.4. Criterios de inclusión

- Estudiantes que estuvieron matriculados en el periodo académico de nivel secundario 2020 de la I.E.P. “El Buen Pastor”, Ayacucho, 2020.
- Los estudiantes entre 15 y 17 años.
- Estudiantes de nivel secundaria de ambos sexos.
- Consentimiento informado aprobado por los padres de familia.

2.4.5. Criterios de exclusión

- Estudiantes que faltaron a clases el día de la aplicación de la prueba.
- Estudiantes que presentaron algún problema en el desarrollo del instrumento.
- Falta de la tecnología.
- Idiosincrasia de los padres de familia.

2.5. Operacionalización de variables

Tabla 2:

Matriz de operacionalización de la variable.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Tipos De Variable
Estrés académico	El estrés es causado por factores académicos, los pueden obtener tanto los estudiantes, docentes en el ámbito educativo.	Instrumento de SISCO de estrés académico de Barraza (2008) La misma que está constituida de 29 reactivos. Escala de Likert - 1= Nunca. - 2= Rara vez. - 3= Algunas veces. - 4= Casi siempre. - 5= Siempre	Estresores Síntomas o reacciones Estrategias de afrontamiento	- 8 reactivos en escala Lickert - 15 reactivos en escala tipo Lickert - 6 reactivos en escala de Lickert	Medida: Ordinal

2.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

2.6.1. *Técnica de recolección de datos*

La técnica que se utilizará es la encuesta.

Carrasco (2009) sostiene que:

“la técnica constituye conjunto de reglas y pautas que guían las actividades que realizan los investigadores en cada una de las etapas de la investigación científica” (pág. 274).

2.6.2. *Instrumento*

El instrumento que se utilizará es el Inventario de SISCO de estrés académico fue desarrollado por Arturo, Barraza en 2008, tiene como objetivo evaluar las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Está conformada por 48 reactivos que nos ayuda a identificar los niveles de estrés académico que presenta un reactivo de filtro, en escala dicotómica. 15 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. 15 reactivos en escala de Lickert para identificar cuan a menudo 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 y 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.

2.7. Plan de análisis

De acuerdo a la naturaleza de la investigación del nivel descriptivo se utilizó el análisis estadístico univariado, propio de la estadística descriptiva donde proporcionó un conjunto de métodos, técnicas numéricas, gráficos para poder describir los datos recogidos con la finalidad de proporcionarnos la información con la que se hizo la toma de decisiones. El procesamiento de los datos fue a través del software Microsoft Excel 2019 y Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) ver. 25.

2.8. Principios éticos

El presente estudio contempló los principios éticos necesarios para su realización, sugeridos por el comité de ética y el reglamento de ética de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote (2019), evidenciándose los principios éticos que rigen la actividad investigadora son las siguientes:

Protección a las personas: se evidenciará a través de las encuestas anónimas

Libre participación y derecho a estar informado: con evidencia de la firma del consentimiento informado.

Beneficiencia no maleficiencia: con el fin de que pueda aportar en bien de la sociedad.

Justicia: considera igualitaria a todos y cada uno de los involucrados en la investigación.

Integridad científica: se respetarán las autorías de los investigadores.

3. Resultados

Resultados

Diagnóstico del Inventario de SISCO del estrés académico

Para el análisis de la información sobre estrés académico, se comienza a presentar los niveles de estrés académico encontrados en los estudiantes de la institución educativa El Buen Pastor, eso se categorizó en 5 niveles (bajo, medio bajo, medio, medio alto y alto) según el cuestionario. Posteriormente se analiza los resultados de acuerdo al género (femenino y masculino), continuando con los niveles de estrés según el grado escolar (4to y 5to de secundaria), finalmente, se examina las dimensiones más significativas. Este cuestionario fue constituido por 3 dimensiones, cada dimensión cuenta con 15 preguntas para su mejor interpretación con un total de 45 ítems.

Resultados presentados en Tablas

Tabla 3:

Resultado general de los niveles de estrés académico en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Privada El Buen Pastor, Ayacucho, 2020

Niveles de estrés académico	N	%
Bajo	3	9%
Medio bajo	0	0%
Medio	15	44%
Medio alto	11	32%
Alto	5	15%
Total	34	100%

Nota. Se logró observar en los resultados, la mayor proporción de nivel de estrés académico en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria presentan un nivel medio de 44%, seguido con un nivel medio alto en un 32% de los estudiantes, mientras que una parte de los estudiantes presentan un nivel de estrés alto de 15%, sin embargo, un 9% de los estudiantes presentan un nivel de estrés académico bajo, también cabe recalcar que no se encontró evidencia de un nivel de estrés medio bajo de 0% de los estudiantes.

Tabla 4:

Resultado de los niveles de estrés académico según el grado en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa El Buen Pastor, Ayacucho, 2020

Niveles de estrés	Grado			
	4to sec.		5to sec.	
	N	%	N	%
Bajo	2	11%	1	7%
Medio bajo	0	0%	0	0%
Medio	7	37%	8	53%
Medio alto	8	42%	3	20%
Alto	2	11%	3	20%
Total	19	100%	15	100%

Nota. Se puede apreciar los resultados obtenidos sobre los niveles de estrés en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria, con una mayor proporción de nivel de estrés académico presentan un nivel medio del 53% de los estudiantes de 5to de secundaria, así mismo se observa que en una proporción mayor presentan un nivel medio alto del 42% de los estudiantes de 4to de secundaria, seguido con un nivel medio alto de 20% de estudiantes de 5to y un nivel medio de 37% en estudiantes de 4to, mientras que una parte de estudiantes presenta un nivel de estrés alto de 20% de estudiantes de 5to de secundaria, del mismo modo en estudiantes de 4to de secundaria presentan un nivel de estrés alto de 11%, sin embargo, un nivel de estrés académico bajo del 7% de estudiantes de 5to y un nivel bajo de 11% en estudiantes de 4to, también cabe recalcar que no se encontró evidencia de un nivel de estrés académico medio bajo de 0% tanto en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria.

Tabla 5:

Resultado de los niveles de estrés académicos según el sexo de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa El Buen Pastor, Ayacucho, 2020

Niveles de estrés	Género			
	Femenino		Masculino	
	N	%	N	%
Bajo	2	10%	1	8%
Medio bajo	0	0%	0	0%
Medio	9	43%	6	46%
Medio alto	7	33%	4	31%
Alto	3	14%	2	15%
Total	21	100%	13	100%

Nota. Se puede apreciar los resultados obtenidos, con una mayor proporción de nivel de estrés académico presentan un nivel medio del 46% de estudiantes masculinos, así mismo con un nivel medio del 42% de estudiantes femeninos, seguido con un nivel medio alto de 31% de estudiantes masculinos y un nivel medio alto de 33% en estudiantes femeninas, mientras que una parte de estudiantes presenta un nivel de estrés alto de 15% de estudiantes masculinos, del mismo modo las estudiantes femeninas presentan un nivel de estrés alto de 14%, sin embargo, un nivel de estrés académico bajo del 8% de estudiantes masculinos y un nivel bajo de 10% en estudiantes femeninas, también cabe recalcar que no se encontró evidencia de un nivel de estrés académico medio bajo de 0% tanto en estudiantes masculinos y femeninos.

Tabla 6:

Resultado según las dimensiones en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa El Buen Pastor, Ayacucho, 2020

CATEGORIAS	DIMENSIONES					
	Estresores		Síntomas		Estrategias	
	N	%	N	%	N	%
Nunca	47	9%	106	21%	58	11%
Casi nunca	115	23%	76	15%	80	16%
Rara vez	139	27%	120	24%	156	31%
Algunas veces	120	24%	108	21%	138	27%
Casi Siempre	47	9%	60	12%	52	10%
Siempre	42	8%	40	8%	26	5%
Total	510	100%	510	100%	510	100%

Nota. Se observó en los resultados que en mayor proporción de estudiantes de 4to y 5to de secundaria dieron a conocer que rara vez presentan los estresores con 27% así mismo el 24% presentan síntomas y el 31% practican las estrategias de afrontamiento; seguido que algunas veces presentan los estresores con un 24%, del mismo modo un 21% dan a conocer que tienen síntomas y un 27% utiliza las estrategias de afrontamiento; mientras que casi nunca presentan los estresores con un 23%, de esa misma manera el 15% suelen presentar los síntomas y el 16% utilizan las estrategias de afrontamiento; sin embargo, el 9% casi siempre presentan los estresores, así mismo el 12% tienen los síntomas y el 10% utilizan las estrategias de afrontamiento; también se puede observar que una parte de los estudiantes siempre presentan los estresores con un 8%, de esa manera el 8% tienen los síntomas y 5% tiene recursos de afrontamiento; también cabe recalcar que nunca presentan estresores académicos con 9%, así mismo el 21% indica que nunca presentan síntomas y el 11% no utilizan estrategias de afrontamiento.

4. Discusión

De acuerdo a los hallazgos realizados de los resultados generales, guarda relación con lo que sostiene Guerrero (2017); se observó que los estudiantes de 4to y 5to de secundaria presentan un nivel de estrés medio con un 44%, así mismo presentan un nivel de estrés académico moderado o medio con un 83,7% en los estudiantes de la Universidad Autónoma de los Andes y un 79,9% en la Universidad Tecnológica de Ambato. Como se observa los resultados obtenidos en esta investigación son diferentes a las del autor en referencia, donde se debe tener en cuenta el lugar en que se realizó la investigación, el tiempo es distinto al del autor de referencia ya que esta investigación se realizó en un tiempo de crisis mundial de salud; el contexto ya que la investigación del autor en referencia son estudiantes universitarios y la investigación que se realiza es en estudiantes escolares; los resultados que se obtuvo son menores, sin embargo, tienen asemejarse al nivel de estrés que se encontró en los distintos contextos.

Según los hallazgos realizados de los resultados generales, guarda relación con lo que sostiene Vivanco (2019); se observó que los estudiantes de 4to y 5to de secundaria presentan un nivel de estrés medio con un 44%, así mismo los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas presentan un nivel medio con un 51.7%, mientras que los estudiantes de 4to y 5to de secundaria presentan nivel de estrés académico alto con un 15% y en los estudiantes de la universitarios presentan nivel de estrés académico alto con un 48.3%. Como se observa los resultados obtenidos en este estudio son diferentes a las del autor en referencia, el lugar en la que se realizó ambos estudios fue en la ciudad de Ayacucho, el tiempo es distinto al del autor de referencia ya que este estudio se realizó en un tiempo de crisis mundial de salud; el contexto ya que la investigación del autor en

referencia son estudiantes universitarios y el estudio que se realiza es en estudiantes escolares; los resultados que se obtuvo son menores porque el autor de referencia contó con una mayor cantidad de población, los resultados que se obtuvieron son acordes con lo que en este estudio se halla.

En los hallazgos realizados según los resultados generales y según el género, guarda relación con lo que sostiene Rivero (2019); en su tesis “Nivel de estrés académico en los estudiantes de medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista”, en este estudio se tuvo como resultado que el género masculino presenta mayor nivel de estrés que el género femenino con un 58% y mientras que el nivel de estrés por año fue cuarto, quinto y sexto con un 25%. Así mismo se buscó un resultado en esta investigación donde se observó que los estudiantes de 4to y 5to de secundaria presentan un nivel de estrés medio con un 44%, mientras que el sexo masculino presenta un nivel de estrés académico medio con un 46%. Como se observa los resultados obtenidos en ambos estudios concuerdan ambos autores que el nivel de estrés según el sexo, el género masculino presenta mayor nivel de estrés académico, sin embargo, dicho estudio es diferente ya que el lugar, el tiempo y el contexto son distintos, porque un estudio se realizó en un tiempo adecuado y distinto a lo actual, el contexto ambos se realizaron en estudiantes, pero un estudio se realizó en estudiantes universitarios y el otro en escolares. Los niveles de estrés académico en los resultados generales no son iguales por lo ya comentado y en los resultados según género presentan una semejanza ya que en esta investigación y en la del autor de referencia se concluye que los del género masculino presentan mayor nivel de estrés académico que el del género femenino.

5. Conclusiones

- ✓ Se determinó los niveles de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Privada El Buen Pastor, donde El 44% de los estudiantes presentan estrés académico moderado en lo promedio que esta se pueda controlar, realizando distintas acciones desestresantes, mientras que un 32% de los estudiantes manifiestan un estrés académico medio alto, nos indica que está en un riesgo de sufrir el estrés ya que sabemos que el estrés nos puede afectar a nuestra salud mental causando en el ámbito académico el bajo rendimiento académico, esto se verá reflejado en las notas ponderadas de cada semestre de estudio.
- ✓ Se identificó los niveles de estrés académico según el grado de estudios en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa El Buen Pastor, Ayacucho, 2020, donde el 53% de los estudiantes de 5to de secundaria presentan estrés académico medio y el 43%, los estudiantes de 4to de secundaria, por lo cual quiere decir que se identificó que los estudiantes de 5to de secundaria son los que más presentan el estrés académico, esto se debe una sobrecarga académica, por las limitaciones de tiempo para poder entregar los trabajos, los exámenes y por las sobrecargas de responsabilidades.
- ✓ Se identificó los niveles de estrés académico según el género de los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa El Buen Pastor, Ayacucho, 2020. Donde el 46% del género masculino presenta un nivel de estrés académico moderado, por lo cual se concluye que los estudiantes del sexo masculino son más propensos a estresar que el género femenino, sin embargo,

una pequeña parte de los estudiantes del género masculino con un 15% tienen estrés académico alto. Con relación al género femenino el estrés académico es menor cuyo nivel predominante es un 43% de estrés académico moderado o medio y un 14% de estrés académico alto ya que las estudiantes realizan estrategias de afrontamiento para poder disminuir el estrés cosa que no se ve en los varones.

- ✓ Se identificó los estresores académicos de los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa El Buen Pastor, Ayacucho, 2020. Donde un porcentaje predominante (27%) de los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria presentan los estresores académicos, como la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tienen que realizar todos los días, sin embargo, está a un se puede controlar para que el estrés no vaya a afectar en el rendimiento y/o desempeño el estudiante.
- ✓ Se identificó las manifestaciones del estrés de los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa El Buen Pastor, Ayacucho, 2020. Donde un porcentaje predominante (24%) de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria, indican que presentan los síntomas o reacciones del estrés académico, como el insomnio o no puede dormir por las noches, dolor de cabeza, entre otros, sin embargo, esta se encuentra en un nivel moderado lo cual se puede controlar con las distintas estrategias de afrontamiento.

Recomendaciones

Se recomienda a la directora de la Institución Educativa El Buen Pastor crear estrategias como eventos dinámicos, talleres recreativos y charlas educativas a los padres, asesorías pedagógicas, considerando que los estudiantes pasan tiempo encerrados en un aula donde permanecen sentados y que la clase sea muy teórica, es por ello que se recomienda mejorar las estrategias de enseñanza, el mismo ambiente pedagógico, materiales de aprendizaje mejorado, etc.

Se recomienda a la plana docentes realizar estrategias didácticas para poder mejorar las clases y prevenir el estrés académico, que los docentes trabajen con distintos materiales didácticos, también mejorar el ambiente donde se realiza las clases para que el entorno sea agradable y mejore en el aprendizaje de los estudiantes así también momentos de dinámicas para reforzar el aprendizaje.

Se recomienda a los futuros investigadores, para su estudio tengan en cuenta el estrés en la actualidad nos afecta tanto física, mental y psicológicamente por lo que esta concierne hay distintos tipos de estrés, sin embargo, el estrés académico afecta en los estudiantes, como resultado se ve que en su rendimiento académico disminuye, por eso mismo es necesario seguir realizando este tipo de estudio investigativo para determinar los niveles de estrés académico en un centro educativo, de este modo podamos aportar y prevenir los riesgos que causa el estrés académico tomando medidas de acción para que el estudiante no se vea afectado en sus estudios, responsabilidades y vida personal.

Referencias

- Alfonzo Aguilar, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., y Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163–178.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5023824>
- Anonimo. (2002). *Fases del estres*. Cuidateplus.
<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2002/05/30/fases-estres-6751.html>
- Anonimo. (2007). *Distres*. Prevención Web.
http://www.prevencionweb.com/articulos/leer.php?id_texto=27
- Anonimo. (2011). *Control del estrés Descanso*. 1–15.
<https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs////content/f93ff475-3dd2-11e1-a1dd-bb06810b6a11/ESTRESYDESCANSO.pdf>
- Apaza Luque, R. (2018). Impacto Del Estrés En El Rendimiento Académico En Los Estudiantes De La Escuela Profesional De Odontología Del Primero Al Sexto Semestre Académico De La Una-Puno, 2017-Ii. *Repositorio institucional UNA-Puno*, 1–79. https://doi.org/10.1007/8904_2014_350
- Arceo Reyes, Z. M., González Alvarez, T., y Ortiz Muñoz, E. (s/f). *Psicología. Portafolio PsicoEnfermería*. <https://sites.google.com/site/portafoliopsicoenfermeria/unidad-3-motivacion-emociones-y-estres/3-3-estres-1>
- Cuchuri Flores, L. K., y Jones Pomacanchari, J. (2018). *Afrontamiento del estrés durante la experiencia clínica en los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Univeridad Nacional de San Cristobal de Humanga*. Ayacucho 2018.
[Universidad Nacional de San Cristobal de Huamanga].
<http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/3490>

Del Prado Lopez, J. (s/f). *Enfoque psicológico del estrés*. IMF Bussines School.

<https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/actualidad-laboral/enfoque-psicologico-del-estres/>

Espinoza González, L. S. (2018). PH Salival y Estrés Académico en Estudiantes de VIII y IX Ciclo de Odontología de la Universidad Católica Los Angeles De Chimbote-Trujillo Durante el Período 2018- II. En *Uladech Católica*.

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1536/ATENCION_ODONTOLOGICA_DESARROLLO_DENTAL_CANTARO_SHUAN_FRANK_JH_ORDY.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Guerrero Garcia, G. C. (2017). *El Estrés Académico y su Correlación con la Ansiedad en Estudiantes Universitarios De La Carrera De Medicina De La Ciudad De Ambato* [Pontifica Universidad Católica del Ecuador].

<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2151/1/76573.pdf>

Mae Sincero, S. (2012). *El Estrés y la Evaluación Cognitiva*. Explorable.com.

<https://explorable.com/es/el-estres-y-la-evaluacion-cognitiva>

Mayo Clinic. (2019). *Síntomas de estrés: consecuencias en tu cuerpo y en tu conducta*.

Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>

Nicuesa, M. (2017). *¿Qué es el Eustrés?* Psicología-Online. <https://www.psicologia-online.com/que-es-el-eustrés-170.html>

Pulido Rull, M. A., Serrano Sánchez, M. L., Valdés Cano, E., Chávez Méndez, M. T.,

Hidalgo, Montiel, P., y Vera García, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Encyclopedia of Stress*, 21(1), 31–37. <https://doi.org/10.1016/B978->

[012373947-6.00732-7](#)

- Quispe Sánchez, C. A. (2019). Niveles de Estrés Académico en los Estudiantes de la carrera profesional de Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2018. En *Repositorio Institucional UIGV* (Vol. 52, Número 1).
- Rivero Rojas, F. L. (2019). Nivel de Estrés Académico en los Estudiantes de Medicina de la Universidad Privada San Juan Bautista [Universidad Privada San Juan Bautista]. En *Respiratory Medicine Case Reports* (Vol. 23, Número February).
<http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/2170>
- Supo, J. (2013). *Tipos de Investigacion, Diseño de Investigacion y Niveles de Investigacion*. SlideShare. <https://es.slideshare.net/josesupo/disenos-de-investigacion-15895481>
- Vivanco Viacava, M. E. (2019). *Factores Estresantes y Rendimiento Académico De Los Alumnos De Las Clínicas Estomatológicas de la Universidad Alas Peruanas Filial Ayacucho 2018 - I* [Universidad a las Peruanas].
<http://repositorio.uap.edu.pe/handle/uap/8932>

Apéndice A: Instrumento de evaluación

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Nombres y apellidos: _____

Edad: _____ Género: _____ Grado: _____

Por favor marca con una cruz la respuesta que sea apropiada en tu caso.

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

Sí No

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. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresas:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, ensayos, mapas conceptuales, ejercicios, etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						

8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

4. Dimensión síntomas o reacciones

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presenta las siguientes reacciones cuando estas estresado:

Síntomas o reacciones	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						
13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

5. Dimensión estrategia de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	R V	A V	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.						
13. Hacer ejercicio físico						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						

Apéndice B: Consentimiento Informado

Protocolo de consentimiento informado para encuestas

(Ciencias Médicas y de la Salud)

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

La presente investigación en Salud se titula: Niveles de Estrés Académico en Estudiantes de 4to y 5to de la Institución Educativa Privada El Buen Pastor, Ayacucho, 2020 y es dirigido por Allcca Yaranga, Caleb Isaí, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es:

Determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Privada El Buen Pastor – Ayacucho, 2020. Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 10 a 15 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

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

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

Nombre: _____

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante

Firma del investigador



PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENCUESTAS
(CIENCIAS MÉDICAS Y DE LA SALUD)

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

La presente investigación en Salud se titula: **Niveles de Estrés Académico en Estudiantes de 4to y 5to de la Institución Educativa Privada El Buen Pastor, Ayacucho, 2020** y es dirigido por Alcega Yaranga, Caleb Isaí, investigador de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

El propósito de la investigación es:

Determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Privada El Buen Pastor – Ayacucho, 2020. Para ello, se le invita a participar en una encuesta que le tomará 10 a 15 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y anónima. Usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún perjuicio. Si tuviera alguna inquietud y/o duda sobre la investigación, puede formularla cuando crea conveniente.

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

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

Nombre: Oriundo Escalante, Quiriat Jearim.

Fecha: 26 de setiembre de 2020

Correo electrónico: escalantejearim@gmail.com

Firma del participante

Firma del investigador

Apéndice D: Presupuesto

Presupuesto desembolsable (Estudiante)			
Categoría	Base	% Número	o Total (S/.)
Suministros (*)			
• Impresiones	0.30	65	19.50
• Fotocopias	0.05	500	25.00
• Empastado	35.00	1	35.00
• Papel bond A-4 (500 hojas)	0.10	500	50.00
• Lapiceros	0.50	20	10.00
Servicios			
• Uso de Turnitin	50.00	4	200.00
Sub total			339.50
Gastos de viaje			
• Pasajes para recolectar información	2.00	4	8.00
Sub total			8.00
Total, de presupuesto desembolsable			347.50
Presupuesto no desembolsable (Universidad)			
Categoría	Base	% Número	o Total (S/.)
Servicios			
• Uso de Internet (Laboratorio de Aprendizaje Digital – LAD)	30.00	4	120.00
• Búsqueda de información en base de datos	35.00	2	70.00
• Soporte informático (Módulo de Investigación del ERP University – MOIC).	40.00	4	160.00
• Publicación de artículo en repositorio Institucional	50.00	1	50.00
Sub total			400.00
Recurso humano			
• Asesoría personalizada (5 horas por semana)	63.00	4	252.00
Sub total			252.00
Total, de presupuesto no desembolsable			652.00
Total (S/.)			599.50

Apéndice E: Ficha técnica del instrumento de evaluación

Ficha técnica

- Nombre** : Inventario Sistémico Cognoscitivo del estrés académico.
- Autor** : Arturo, Barraza Macías
- Administración** : Individual – Colectivo
- Tiempo** : No tiene límite, sin embargo, es recomendable entre 10 – 15 minutos aproximadamente.
- Objetivo** : Trata de un tipo de escala independiente que busca evaluar las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.
- Tipo de respuesta** : Es una escala de tipo Likert con cinco valores categóricas: nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre.
- 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.

Apéndice F: Matriz de consistencia

Tabla 7:
Matriz de consistencia

Enunciado	Objetivos	Variable	Metodología
¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la institución educativa privada el buen pastor - Ayacucho, 2020?	<p>Objetivo general: Determinar los niveles de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la institución educativa el buen pastor, Ayacucho, 2020.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Privada El Buen Pastor, Ayacucho, 2020. • Identificar el nivel de estrés académico según género en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Privada El Buen Pastor, Ayacucho, 2020. • Identificar la existencia de estresores académicos en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Privada El Buen Pastor, Ayacucho, 2020. • Identificar la existencia de síntomas del estrés académicos en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Privada El Buen Pastor, Ayacucho, 2020. 	Estrés académico	<p>Tipo: Observacional Prospectivo Transversal Descriptiva</p> <p>Nivel: Descriptivo</p> <p>Diseño: Epidemiológico</p> <p>Población: 34 estudiantes.</p> <p>Muestra: 34 estudiantes</p> <p>Técnica: Psicométrica</p> <p>Instrumento: Inventario SISCO de estrés académico.</p>

Apéndice G: Solicitud

SOLICITO: AUTORIZACION PARA REALIZAR
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.

Sra. TUCNO VILCA, Rosa Angélica

DIRECTORA DE LA I.E.P. EL BUEN PASTOR – AYACUCHO

Distrito de Ayacucho

Yo, **ALLCCA YARANGA, CALEB ISAÍ**, identificado con DNI N° 70408434 con domicilio AA. VV. LAS BRISAS Mz C lte 13 – Yanamilla del Distrito Andrés Avelino Cáceres Dorregaray, Provincia Huamanga, Región Ayacucho, ante usted con el debido respeto me presento y expongo:

Que, estando cursando la carrera profesional de **PSICOLOGIA** de la Universidad Católica Los Ángeles De Chimbote - Filial Ayacucho, solicito a Ud. permiso para realizar trabajo de investigación en su institución sobre **NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA EL BUEN PASTOR, AYACUCHO 2020**, para optar el grado de Bachiller.

La información que se solicitará será eminentemente con fines académicos y por lo mismo se guardará absoluta confidencialidad.

POR LO TANTO:

Ruego a usted acceder a mi solicitud.

Ayacucho, 18 de Octubre de 2020

Caleb Isaí Allcca Yaranga

DNI 70408434



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ANGELES
CHIMBOTE

SOLICITO: AUTORIZACION PARA REALIZAR
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.

Sra. TUCNO VILCA, Rosa Angélica
DIRECTORA DE LA I.E.P. EL BUEN PASTOR – AYACUCHO
Distrito de Ayacucho

Yo, **ALLCCA YARANGA, CALEB ISAÍ**, identificado con
DNI N° 70408434 con domicilio AA. VV. LAS BRISAS Mz C
lte 13 – Yanamilla del Distrito Andrés Avelino Cáceres
Dorregaray, Provincia Huamanga, Región Ayacucho, ante usted
con el debido respeto me presento y expongo:

Que, estando cursando la carrera profesional de **PSICOLOGIA** de la Universidad Católica
Los Ángeles De Chimbote - Filial Ayacucho, solicito a Ud. permiso para realizar trabajo de
investigación en su institución sobre **NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS
ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PRIVADA EL BUEN PASTOR, AYACUCHO 2020**, para optar el grado de
Bachiller.

La información que se solicitará será eminentemente con fines académicos y por lo mismo se
guardará absoluta confidencialidad.

POR LO TANTO:

Ruego a usted acceder a mi solicitud.

Ayacucho, 18 de Octubre de 2020

Caleb Isai Allcca Yaranga

DNI 70408434

Apéndice H: Resultados presentados en Gráficos

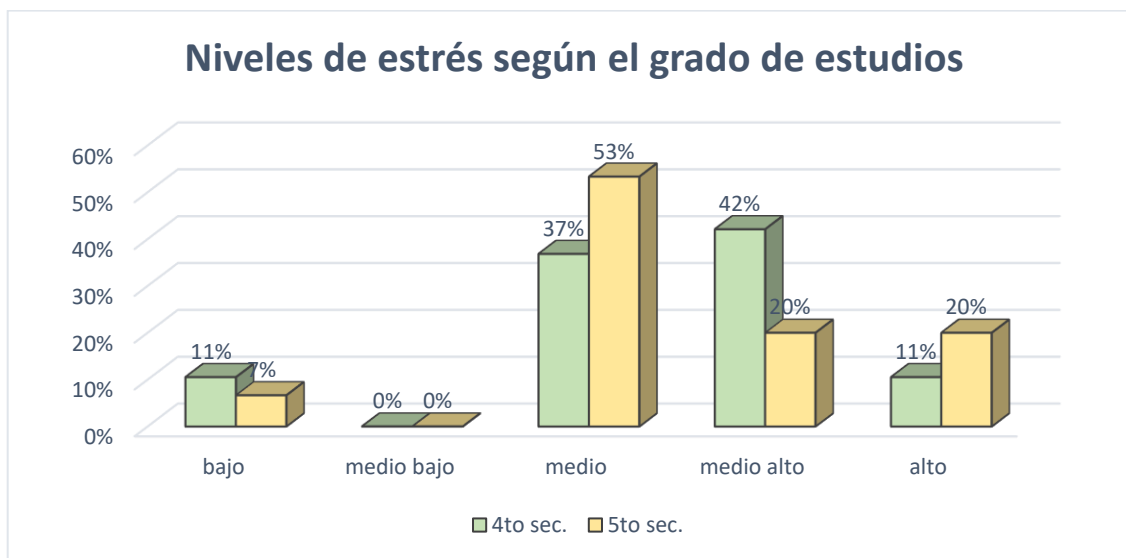


Figura 1:

Resultado de los niveles de estrés académico según el grado en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa El Buen Pastor, Ayacucho, 2020.

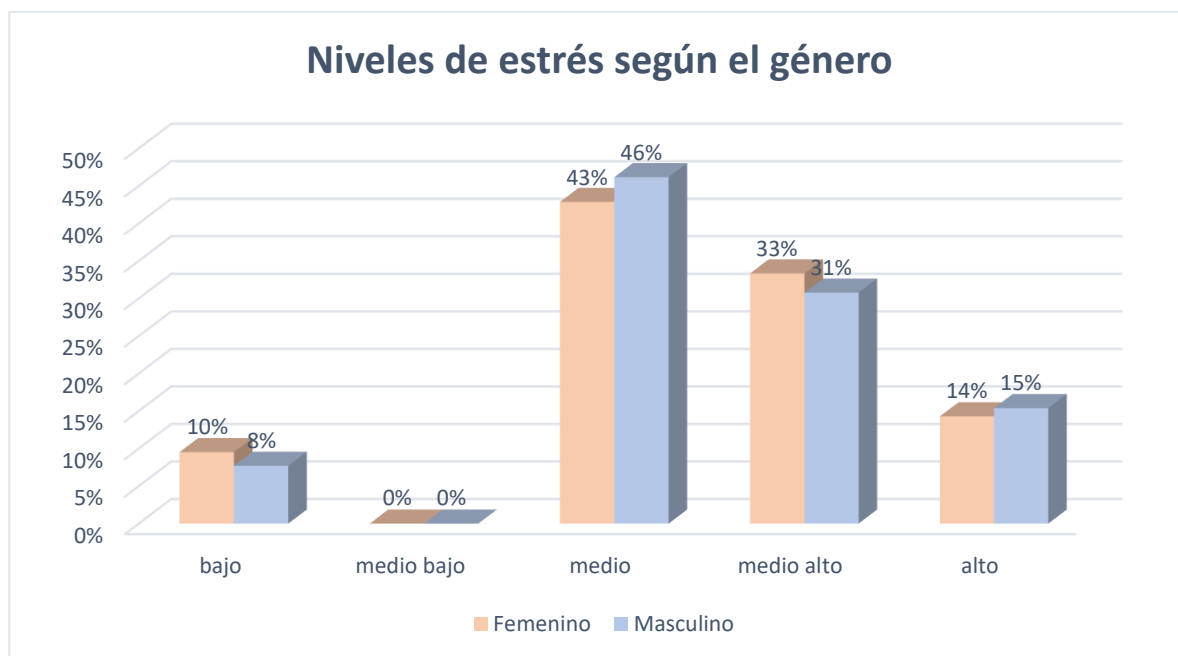


Figura 2:

Resultado de los niveles de estrés académicos según el sexo de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa El Buen Pastor, Ayacucho, 2020.

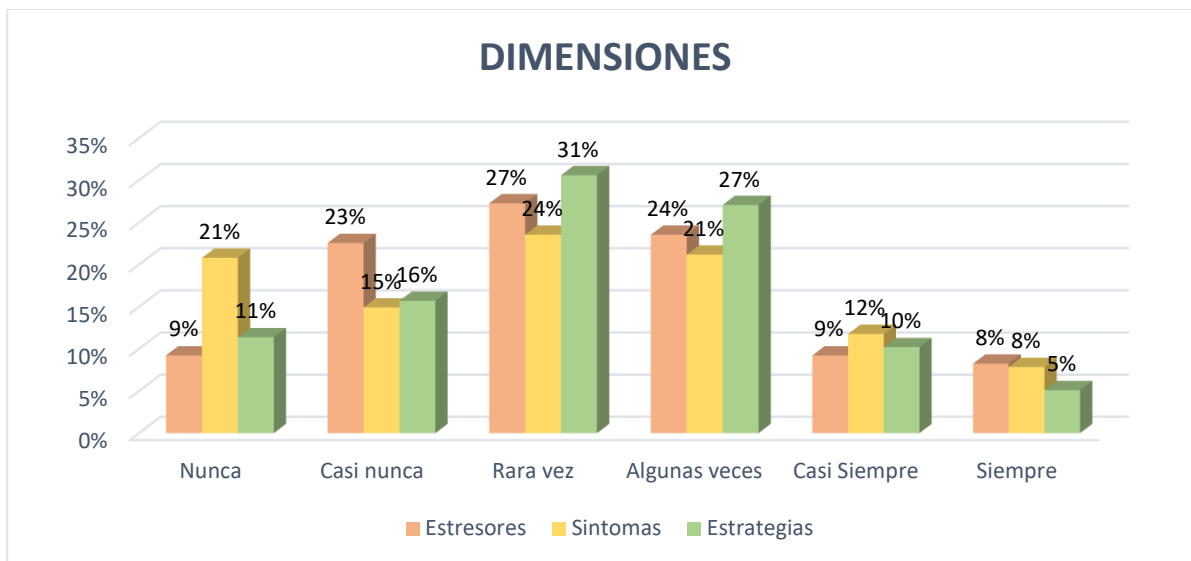


Figura 3:

Resultado según las dimensiones en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa El Buen Pastor, Ayacucho, 2020.

INFORME DE ORIGINALIDAD

5%

INDICE DE SIMILITUD

5%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

21%

★ repositorio.uladech.edu.pe

Fuente de Internet

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 4%

Excluir bibliografía

Activo