



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**



**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ CARLOS  
MARIÁTEGUI APLICACIÓN UNA DE LA CIUDAD DE PUNO**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**MARYLEA SOLEDAD CHURA HUMORA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD DE  
LENGUA, LITERATURA, PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



## Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ CARLOS MAR IÁTEGUI APLICACIÓN UNA DE LA CIUDA D DE PUNO**

AUTOR

**Marylea Soledad Chura Humora**

RECuento DE PALABRAS

**15836 Words**

RECuento DE CARACTERES

**92296 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**97 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**6.7MB**

FECHA DE ENTREGA

**Jun 3, 2024 7:57 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Jun 3, 2024 7:59 PM GMT-5**

### ● 18% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 7% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)



Firmado digitalmente por VALDIVIA  
YABAR Silvia Veronica FAU  
20145496170 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 03.06.2024 22:49:47 -05:00



Firmado digitalmente por CRUZ  
HUISA Ruth Mery FAU 20145496170  
soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 05.06.2024 09:56:48 -05:00

Resumen



## DEDICATORIA

A mis padres por todo el aliento, amor, apoyo y sacrificio que han dedicado a lo largo de mi de mi vida y carrera. Gracias por haberme enseñado los valores que rigen en mi vida, por la educación que me brindaron y por haberme dado todo lo que necesitaba para ser la persona que soy hoy en día y cumplir uno de mis mayores sueños.



## AGRADECIMIENTOS

Para mi querida asesora de tesis Dr. **SILVIA VERONICA VALDIVIA YABAR**,  
Gracias por tu apoyo y sabias palabras durante este proceso de investigación. Tu  
dedicación y compromiso han sido fundamentales para la culminación de esta tesis.  
¡gracias por ser un ejemplo y una extraordinaria mentora en mi camino académico!





# ÍNDICE GENERAL

	<b>Pág.</b>
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b>	
<b>ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN .....</b>	<b>14</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>15</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>18</b>
<b>1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>19</b>
1.2.1. Pregunta general.....	19
1.2.2. Preguntas específicas .....	20
<b>1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>20</b>
<b>1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....</b>	<b>20</b>
<b>1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>22</b>
1.5.1. Objetivo general .....	22
1.5.2. Objetivos específicos .....	22



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

<b>2.1.</b>	<b>ANTECEDENTES .....</b>	<b>23</b>
2.1.1.	A nivel Internacional .....	23
2.1.2.	A nivel Nacional .....	24
2.1.3.	A nivel Regional .....	27
<b>2.2.</b>	<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>29</b>
2.2.1.	Estrés académico .....	29
2.2.2.	Dimensiones del estrés académico .....	31
2.2.2.1.	Situaciones académicas estresantes “estresores” .....	31
2.2.2.2.	Síntomas .....	35
2.2.2.2.1.	Reacciones físicas .....	35
2.2.2.2.2.	Reacciones psicológicas .....	37
2.2.2.2.3.	Reacciones conductuales .....	38
2.2.2.3.	Estrategias de afrontamiento .....	39
2.2.3.	Nivel de estrés académico .....	43
2.2.3.1.	Nivel de estrés académico leve .....	43
2.2.3.2.	Nivel de estrés académico Moderado .....	43
2.2.3.3.	Nivel de estrés académico fuerte o crónico; .....	44

## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

<b>3.1.</b>	<b>UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....</b>	<b>45</b>
<b>3.2.</b>	<b>PERÍODO DE DURACIÓN DE ESTUDIO.....</b>	<b>45</b>
<b>3.3.</b>	<b>PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....</b>	<b>46</b>



3.3.1. Método .....	46
3.3.2. Tipo y Diseño de investigación.....	46
3.3.2.1. Tipo de investigación .....	46
3.3.2.2. Diseño de investigación .....	46
3.3.3. Técnicas e Instrumentos de investigación.....	47
3.3.3.1. Técnicas.....	47
3.3.3.2. Instrumentos .....	47
3.3.3.2.1. Ficha técnica del inventario sisco de estrés académico.....	48
3.3.3.2.2. Propiedades psicométricas: .....	49
<b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....</b>	<b>50</b>
3.4.1. Población.....	50
3.4.2. Muestra .....	50
3.4.2.1. Muestreo.....	51
<b>3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO .....</b>	<b>52</b>
<b>3.6. PROCEDIMIENTO.....</b>	<b>53</b>
<b>3.7. VARIABLES .....</b>	<b>54</b>
<b>3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>55</b>

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

<b>4.1. RESULTADOS.....</b>	<b>56</b>
4.1.1. Nivel del estrés académico .....	56
4.1.2. Dimensiones del estrés académico en relación con los objetivos específicos .....	58
<b>4.2. DISCUSIÓN .....</b>	<b>65</b>



<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>70</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>72</b>
<b>VII. REFERENCIAS.....</b>	<b>73</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>82</b>

**Área** : Disciplinas científicas

**Tema** : Resiliencia

**Fecha de sustentación:** 11 de junio de 2024



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
Tabla 1	Baremo del estrés académico ..... 49
Tabla 2	Población de estudio de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. Puno, 2022 ..... 50
Tabla 3	Muestra de estudio de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. Puno, 2022. .... 52
Tabla 4	Operacionalización de variables ..... 54
Tabla 5	Nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. de la ciudad de Puno, 2022 ..... 56
Tabla 6	Principales estresores de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. de la ciudad de Puno, 2022..... 58
Tabla 7	Principales reacciones físicas del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. .... 60
Tabla 8	Principales reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. .... 61
Tabla 9	Principales reacciones comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A..... 63



Tabla 10	Principales estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. ....	64
----------	--	----



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
Figura 1 Niveles y porcentajes sobre el estrés académico en los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. ....	57
Figura 2 Principales estresores en los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. ....	59
Figura 3 Principales las reacciones físicas del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. ....	60
Figura 4 Niveles y porcentajes sobre reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. ....	62
Figura 5 Principales reacciones comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. ....	63
Figura 6 Principales estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. ....	64



## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
ANEXO 1 Matriz de consistencia .....	82
ANEXO 2 Instrumento de investigación.....	83
ANEXO 3 Consolidado de datos sobre el nivel de estrés académico .....	85
ANEXO 4 Declaración jurada de autenticidad de tesis.....	96
ANEXO 5 Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el repositorio institucional .....	97





## ACRÓNIMOS

I.E.S. : Institución Educativa Secundaria

U.N.A. : Universidad Nacional del Altiplano



## RESUMEN

El estrés académico en los escolares en estudio se manifiesta principalmente durante la interacción entre compañeros de grupo, la sobrecarga de tareas y la influencia de la personalidad y el carácter de los profesores, entre otros factores. Por esta razón, el objetivo de la investigación fue determinar el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA de la ciudad de Puno, durante el periodo 2022. Este estudio tiene un enfoque cuantitativo, es de tipo descriptivo y su diseño es de campo. La muestra, de carácter probabilístico, estuvo compuesta por 274 estudiantes y se utilizó el inventario SISCO para medir el estrés. Los resultados indicaron que, el 78% presentó un nivel de estrés moderado, y solo 25 estudiantes, el 9.1%, mostró un nivel leve de estrés académico. En conclusión, el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes es moderado, influenciado por las demandas del contexto educativo y factores tanto externos como internos, lo cual sugiere que el estrés actúa como un fenómeno adaptativo en los estudiantes.

**Palabras Clave:** Estrategias afrontamiento, Estresores, Reacciones comportamentales, Reacciones físicas, Reacciones psicológicas.



## ABSTRACT

Academic stress in the schoolchildren under study occurs during competition with peers in a group, overload of tasks and work, the personality and character of the teacher, among others; For this reason, the purpose of the research was to determine the level of academic stress predominant in the students of the José Carlos Mariátegui Application UNA Secondary Educational Institution in the city of Puno, during the period 2022; whose approach is quantitative, descriptive and non-experimental in design. The sample is probabilistic, consisting of 273 students; whose applied instrument is the SISCO inventory. The results show that 78% of students are at the Moderate level of academic stress, then, with a lower proportion, 33 students, which represents 12%, are at risk or strong level, meanwhile, only 25 students which means 9.1% are located at the mild level of academic stress. In conclusion, the academic stress presented by students is of a Moderate level, perceived by demands of the educational context and external factors, being an adaptive phenomenon in students.

**Keywords:** Coping strategies, Stressors, Behavioral reactions, Physical reactions, Psychological reactions.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

El estrés académico constituye una problemática creciente que afecta significativamente a estudiantes en diversos niveles educativos, y su estudio se ha convertido en un campo de interés para educadores y psicólogos por igual. En este contexto, los(as) estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA de la ciudad de Puno no son la excepción, mostrando niveles moderados de estrés académico. Esta situación se manifiesta principalmente durante la competencia con compañeros en grupo, la sobrecarga de tareas y trabajos, así como por la personalidad y el carácter del profesor, entre otros factores.

Antecedentes como el estudio de Quito et al. (2018) refuerzan esta perspectiva al reportar que el 90% de los estudiantes experimentan un nivel moderado de estrés, donde factores como la competencia entre compañeros y la influencia de las personalidades de los docentes se destacan como estresores significativos. Similarmente, investigaciones previas como las de Martínez & Díaz (2007) y Barraza (2007) identifican que los estudiantes sienten estrés académico debido a múltiples factores físicos, emocionales o ambientales que pueden ejercer una presión considerable, destacando la importancia de comprender mejor estas dinámicas para implementar intervenciones efectivas.

Dada la relevancia del estrés académico y su impacto potencial en el rendimiento y bienestar estudiantil, surge la necesidad de explorar más a fondo esta problemática en el contexto específico de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA. Por tanto, la pregunta de investigación que guía este estudio es: ¿Cuál es el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de la Institución



Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA de la ciudad de Puno, durante el periodo 2022?

El objetivo de esta investigación es determinar el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA de la ciudad de Puno, durante el periodo 2022. Este estudio permitirá implementar medidas preventivas y estrategias de intervención adecuadas, tales como talleres y programas destinados a reducir los niveles de estrés y, por ende, a evitar la deserción escolar debido a este problema.

El informe de investigación se estructura en cuatro capítulos, conforme al esquema habitual de un informe de investigación:

En el capítulo I, se lleva a cabo la contextualización del problema de investigación. Se describe el problema, se formula la pregunta de investigación, se justifica el estudio y se definen los objetivos de la investigación.

En el capítulo II, Se presenta y desarrolla la revisión literaria. Esta se compone de antecedentes de estudios a nivel internacional, nacional y local, y se elabora el marco teórico de la variable de estudio, respaldado por fundamentos pertinentes que apoyan la investigación actual.

En el capítulo III, se presenta la metodología de la investigación, donde se detallan, definen y caracterizan el tipo y diseño de investigación, así como la relevancia de las técnicas e instrumentos utilizados para la recopilación de datos. Además, se explica la determinación de los tamaños de muestra y población, el diseño estadístico, los procedimientos de recopilación de datos, la operacionalización de variables y los métodos de análisis de datos.



En el capítulo IV, se aborda la interpretación, análisis y discusión de los resultados obtenidos.

Finalmente, se desarrollan las conclusiones, recomendaciones y referencias, como también, se anexa información tales como la matriz de consistencia, instrumento, consolidado de resultados y constancia de ejecución.

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2014), en los últimos años, el estrés escolar se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a millones de escolares independientemente de sus condiciones económicas, culturales y laborales. Por lo que reveló que, el 70% de los escolares a nivel mundial sufren estrés académico, caracterizado por cambios en su comportamiento, y este trastorno puede representar una amenaza para su salud física y psicológica, además de síntomas como dolores de cabeza, dolor abdominal, aturdimiento, nerviosismo, ansiedad y pena.

Asimismo, en América del Norte viene siendo el lugar más afectado, tal es el caso que, el 70 % de las citas clínicas son por problemas nacidos del estrés (Caldera & Pulido, 2007), induciendo un aumento de peso, ideas e insinuaciones suicidas, cefaleas, náuseas, migrañas y entre otros efectos. En síntesis, afirman que 1 de cada 4 sujetos sufre de algún problema grave de estrés, y en las ciudades, se estima que el 50 % de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo.

A nivel nacional, la tasa anual de estrés escolar supera los valores normales alrededor de un 20%. Del mismo modo, para el Ministerio de Salud, este es un problema que afecta desfavorablemente a más del 50% de la población, ante esta problemática que se generaliza en los escolares que padecen este trastorno mental urge la necesidad de la efectividad de un diagnóstico temprano y la ayuda por parte del profesional de salud y los



educadores (Camargo, 2015). Así también, el Ministerio de Educación (MINEDU) en el 2019, manifestó que las tareas que realiza el educando en casa no siempre son consideradas como un aprendizaje adicional que reciben en el colegio, sino que al contrario son causas de despecho y estrés, por ello, las tareas que se asigne a los escolares deben ser cortas y en poca cantidad que pueda disfrutar de momentos de interacción con su familia. Asimismo, según un estudio efectuado en Perú en el año 2018, las secuelas del estrés académico en los escolares suelen presentarse de distintas formas, algunas de ellas pueden ser escaso interés por algunos cursos, cambios en el estado de ánimo, ausentismo en las clases, fatiga, ocasionando una deficiente interrelación con los padres como con los amigos (Bedoya, *et al.* 2006).

En la institución educativa secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA de la ciudad de Puno, interactuando con los escolares un 80% padecen de estrés académico moderado y esto es parte de la realidad que acontece en el presente, se da por distintos motivos que puedan estar pasando los estudiantes, tales como: la competencia con los compañeros en grupo, la sobrecarga de tareas y trabajos, la personalidad y el carácter del profesor, el tipo de exámenes, la falta de comprensión de los temas abordados, estas situaciones afecta al escolar, pudiendo alterar con el tiempo una gran cantidad de enfermedades psicológicas y comportamentales del individuo (Evaluación escrita sobre percepción del estrés académico en los estudiantes de la IES en estudio, 2021)

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Pregunta general**

¿Cuál es el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA de la ciudad de Puno, durante el periodo 2022?



### **1.2.2. Preguntas específicas**

- ¿Cuál es el nivel de los principales estresores en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA?
- ¿Cuál es el nivel de las principales reacciones físicas del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA?
- ¿Cuál es el nivel de las principales reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA?
- ¿Cuál es el nivel de las principales reacciones comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA?
- ¿Cuáles es el nivel de las principales estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA?

### **1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

Para la presente investigación descriptiva, planteada con una sola variable, la hipótesis no corresponde.

### **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

La justificación del estudio radica en la necesidad de proporcionar una base de evidencia que respalde la toma de decisiones en la gestión educativa y psicosocial de los estudiantes, contribuyendo así a mejorar su experiencia educativa y calidad de vida.





Además, el estudio apoya la implementación de políticas educativas más efectivas que aborden directamente los retos y necesidades específicas de esta población estudiantil.

Este estudio es esencial, ya que los estudiantes enfrentan una variedad de desafíos a lo largo de su vida académica, incluida la presión académica que puede comenzar con síntomas leves y progresar hasta afectar significativamente su bienestar general. Este estrés no solo impacta a los estudiantes individualmente, sino que también tiene efectos en su entorno social, lo que puede perpetuar un ciclo de estrés y ansiedad dentro de la comunidad educativa.

Los principales beneficiarios de esta investigación son los estudiantes, quienes, al comprender mejor la presión real dentro del ámbito académico, podrán adoptar estrategias preventivas más efectivas. Además, los resultados del estudio fomentan la creación de talleres y programas destinados a mitigar los niveles de estrés, prevenir la deserción escolar debida a este motivo y facilitar el manejo adecuado del estrés académico, contribuyendo así a un ambiente educativo más saludable.

Este análisis se fundamenta en una revisión ordenada y sistemática de los conceptos clave relacionados con las variables estudiadas, proporcionando un conocimiento profundo y relevante sobre el tema. Además, los hallazgos de esta investigación permitirán comparaciones con otros estudios similares y enriquecerán la comunidad científica, sirviendo como referencia valiosa para futuras investigaciones orientadas a la prevención del estrés académico.

La metodología empleada en este estudio se centra en el uso del inventario SISCO de Barraza (2007), un instrumento diseñado para evaluar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la institución educativa bajo estudio. Esta herramienta permite una



medición precisa y confiable, facilitando la obtención de datos que sustentan la investigación y sus conclusiones.

## **1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA de la ciudad de Puno, durante el periodo 2022.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

Identificar el nivel de los principales estresores en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA.

- Identificar el nivel de las principales reacciones físicas del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA.
- Identificar en nivel de las principales reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA.
- Identificar el nivel de las principales reacciones comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA.
- Identificar el nivel de las principales estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1. A nivel Internacional

Según Quito, *et al.* (2018) en su estudio sobre *estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador*; plantearon como propósito caracterizar el estrés académico, siendo un estudio de tipo descriptivo, observacional y transversal. La muestra fue no probabilística por conveniencia de tipo intencional, en la cual participaron 60 estudiantes de ambos géneros, entre 16 y 18 años de edad, en colegios de la provincia de Chimborazo, Ecuador, en el año 2016-2017. Empleó como instrumento para el recojo de la información, el Inventario SISCO de Estrés Académico. En conclusión, el 90% de los estudiantes encuestados presentan niveles moderados de estrés, también se encontró que entre los factores que contribuyen a los estresores, encontraron una fuerte influencia en los docentes y sus personalidades, así como el hecho de que la competencia con los compañeros de clase se consideraba estresante para los estudiantes.

Silva *et al.*, (2020) en su artículo científico plantearon por objetivo determinar el nivel de estrés en estudiantes universitarios mediante un estudio cuantitativo, descriptivo, en una muestra de 255 estudiantes. Utilizó el inventario SISCO. Los resultados señalan que, el 86.3% de los participantes presentan un nivel de estrés moderado. Concluyó que existe una presión académica moderada, evidenciando dolores de cabeza o migrañas (fisiológicos), dificultad para concentrarse, depresión y ansiedad (psicológicos) y renuencia a hacer la tarea.



En la investigación de Soliz & Soliz (2016) sobre *exploración del estrés académico en estudiantes de 5to y 6to de secundaria en la Unidad Educativa Domingo Savio de la ciudad de Sucre*. Planteó como objetivo explorar el estrés académico que presentan los estudiantes, utilizando el inventario SISCO. La muestra se constituyó de 165 estudiantes de secundaria con edades que fluctúan entre los 16 y 18 años. Dentro de los resultados manifiestan experimentar estrés académico; de igual modo, se reconocieron que las principales agentes estresores se encuentran, en el exceso o sobrecarga de tareas escolares, los exámenes y los plazos dejados para la entrega de las tareas escolares. Los síntomas que presentan con mayor frecuencia entre los estudiantes son: Sentimientos de depresión y tristeza (decaído), problemas de concentración, trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, desgano para realizar las labores académicas y aumento o reducción del consumo de alimentos.

### **2.1.2. A nivel Nacional**

Según Linares (2021) en su tesis sobre *Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia*. Tuvo como objetivo analizar las diferencias que existen respecto al nivel de estrés académico. La muestra estuvo constituida por 60 estudiantes, el instrumento utilizado fue el Inventario de estrés académico SISCO. Concluyó que el estrés académico entre los jóvenes fue promedio. Esta afirmación puede tener relación con los diversos cambios que está enfrentando la sociedad y que están enfrentando los adolescentes, así como el aislamiento que están enfrentando debido a la emergencia sanitaria provocada por el Covid 19.



En la tesis de Gamboa (2020) titula *Estrés académico en estudiantes del tercer año de secundaria en la I.E.P Señor de Burgos*. Planteó como objetivo determinar el nivel de Estrés académico en estudiantes en estudio. La muestra estuvo determinada por 50 estudiantes. Su estudio concluye que, el 47% de estudiantes muestran nivel alto de estrés académico, 34% nivel medio y 19% bajo. Específicamente el estrés académico es alto según las dimensiones: estresores 48%, síntomas 50% y estrategias de afrontamiento 42%.

De acuerdo a la investigación de Alfaro & Castro (2020) realizaron la tesis sobre *Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción, Arequipa*. Tuvo como propósito, identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria; la muestra fue de 110 estudiantes entre los 14 a 17 años; usó como instrumento el Inventario para el Estrés Académico (SISCO) diseñado por Arturo Barraza Masías (2007). Concluyó que: el nivel de estrés académico en los estudiantes es severo con un 50%. Los estresores académicos más frecuentes que se presentan en los estudiantes, son: la competencia con los compañeros de grupo con un 88.2%, Sobrecarga de tareas con un 86.4%. Los síntomas del estrés académico más recurrentes en los estudiantes en los síntomas físicos es fatiga crónica con un 65.5%.

Según Alejos (2017) en su estudio de investigación titula *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho*. Planteó como propósito determinar el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de secundaria de dicho estudio. El instrumento utilizado fue el Inventario SISCO de Barraza, adaptado a la población



peruana (Puecas, et al. 2010). Concluyó que, el 81.4% de los estudiantes tuvieron un nivel moderado de estrés académico, donde los principales estresores son la personalidad de los docentes, 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.

Gómez (2021) en su tesis sobre *Estrés académico en los estudiantes de cuarto año de secundaria de una institución educativa privada, San Isidro*. Planteó como objetivo Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes en estudio. La metodología es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, de corte transversal y tipo descriptivo simple, realizado en una muestra de 55 estudiantes. Los resultados mostraron que el 50,9% de los estudiantes presentaron estrés académico moderado y: el 58,2% en la dimensión estresor, el 50,9% en la dimensión síntoma y el 60% en la dimensión estrategia de afrontamiento. En conclusión, los estudiantes se encuentran en su mayoría bajo una presión académica moderada.

Escalante (2023) en su tesis sobre *estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca*, planteó como objetivo determinar el nivel de estrés académico en estudiantes en mención, cuyo estudio fue de tipo básico y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 46 estudiantes de secundaria. Los resultados obtenidos arrojaron que existe un nivel de estrés medio con 79%, además se obtuvo un nivel de inquietud en un 46%, reacciones físicas en un 51%,



psicológicas en un 51% y comportamentales 56%, por lo que, concluyó que el nivel medio de estrés que se presenta se debe al confinamiento social y factores asociados a la familia.

Allca (2023) en su estudio sobre *Niveles de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa El Buen Pastor, Ayacucho, 2020*. Planteó como objetivo determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes en estudio. El tipo de investigación fue cuantitativo, observacional, prospectiva, de medición transversal y nivel descriptivo, como muestra trabajo con 34 estudiantes. Como resultado, el 44% de estudiantes presentaron un nivel de estrés académico medio y el 32% un nivel medio alto, Por lo que concluye los estresores predominantes en los estudiantes es la sobre carga de tareas, examen, exposiciones, trastorno de sueños, dolor de cabeza o migraña.

Obregón (2022) en su investigación sobre estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana 2021, planteó como objetivo, determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes, siendo de tipo básica, con un nivel descriptivo y de diseño descriptivo simple. La muestra fue compuesta de 106 alumnos. Según los resultados, el 35.8% de los estudiantes evaluados mostraron un nivel muy alto de estrés académico; en consecuencia, concluyó que existe estrés académico en la muestra estudiada.

### **2.1.3. A nivel Regional**

En la investigación de Quispe (2019) titula *nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno*. Planteó como propósito determinar el nivel de estrés emocional y físico de los estudiantes. En su estudio



concluyó que, el 72% de estudiantes el nivel de estrés académico es alto; asimismo, en el aspecto físico el 46% de estudiantes evidenciaron que siempre experimentan somnolencia o mayor necesidad de dormir durante las actividades académicas; y en lo psicológico el 39% muestran desgano para realizar las labores escolares, y el 36% ansiedad y angustia durante las labores académicas.

En su tesis de Roque (2018) sobre *el nivel de estrés académico en los alumnos de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la UNA-Puno*. Tuvo como objetivo general, determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes. La metodología es descriptiva y corresponde al paradigma cuantitativo; la técnica utilizada fue el cuestionario; el instrumento utilizado fue el cuestionario SISCO. Obtuvo como resultado un nivel medio de estrés en un 89.3%, en el nivel alto de estrés un 5.7% del total de la población y por último está un 5.0% con un nivel bajo de estrés. El estresor con más alto nivel son las reacciones comportamentales.

Aquino (2023) en su tesis titulada *Nivel de estrés académico en los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales de la escuela profesional de Educación Secundaria de la UNA – Puno*. Planteó como objetivo determinar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes. En cuanto a la metodología corresponde al tipo de estudio descriptivo diagnóstico, de corte transversal, de diseño no experimental y pertenece al enfoque cuantitativo, teniendo como muestra a 92 estudiantes. Como resultados se destaca que un 3.3% de estudiantes muestran un nivel bajo de estrés académico y, el 76.1% de estudiantes evidencian nivel medio y por último el 20.7% de estudiantes presentan nivel alto. Llegando a la conclusión que el nivel del estrés es de nivel medio.





Anaya (2023) planteó como propósito *Identificar el nivel de estrés académico en la educación a distancia de los estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA PUNO como consecuencia del confinamiento por el Covid 19*, teniéndose como muestra representativa a 289 estudiantes, el tipo de investigación fue descriptiva diagnóstica, se tuvo como resultado que el 56.2% de estudiantes indica tener el nivel de estrés medio, seguido del 32.3% que se encuentra en el nivel de estrés bajo y el 11.5% con estrés en el nivel alto. En conclusión, el estrés que presentan los estudiantes es de nivel medio.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Estrés académico**

Barraza (2004) define como una tensión excesiva en la persona. Asimismo, Caldera, Pulido & Martínez (2007) definen el estrés académico como un aspecto resultante de diversas demandas del entorno educativo que puede afectar a estudiantes y profesores. También existe un enfoque psicosocial del estrés académico que crean y son percibidos como malestar de los estudiantes por factores físicos y emocionales, ya sean relaciones interpersonales o circunstancias (Martínez & Díaz, 2007, p. 14). Finalmente, el estrés académico desde la perspectiva del modelo del sistema cognitivo, según Barraza (2006), es un proceso sistémico con características adaptativas y psicológicas que se presenta cuando los estudiantes se ven expuestos a las demandas existentes en la escuela, el alumno se declara estresante, además, cuando el estresor provoca un desequilibrio sistémico y se desarrollan síntomas. A consecuencia de ello, el alumno debe manejar diversas estrategias de afrontamiento para lograr el equilibrio (p. 10). En



la misma línea, Berrio & Mazo (2011) define que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración propia del estudiante, son considerados estresores.

Tal es el caso de los autores Martínez & Díaz (2007), señalan que los estudiantes evidencian estrés académico cuando se sienten incómodos debido a factores físicos, emocionales o ambientales que pueden ejercer una presión significativa sobre las habilidades de resolución de problemas meta cognitivos, sus propias habilidades, rendimiento académico, relaciones con compañeros y maestros, entre otros.

Por su parte, Román, Ortiz & Hernández (2008) demostraron que altos niveles de estrés académico alteran los sistemas de respuesta individuales a nivel cognitivo, motor y fisiológico. Frustraciones como la falta de exámenes o exposiciones, calificaciones finales muy bajas o la deserción.

Al respecto, Barraza (2005) afirma que el estrés académico es algo que experimentan los estudiantes debido a demandas endógenas o exógenas que afectan su desempeño en el dominio estudiantil, donde la fuente de estrés está relacionada con las actividades que tienen que realizar en el dominio académico.

De igual manera, Dueñas (2017) señala que el estrés académico se refiere a los efectos de los estresores académicos, que es un proceso que ocurre a nivel cognitivo y emocional. Esto significa que los estudiantes evalúan las diversas características de su entorno académico y, en última instancia, las identifican como amenazas o desafíos y evalúan si pueden enfrentarlas de manera efectiva.



Por su lado, Osorio (2010) señala que la presión académica es causada por dos tipos de presión: la presión externa y la presión interna. Bajo presiones o exigencias internas, el estudiante crea altas expectativas para alcanzar la meta, la cual hará lo mejor que pueda; mientras que, en situaciones externas, el estudiante ve cosas como entregar tareas, rendir exámenes dentro del tiempo estipulado, presentar frente a compañeros, no entender en clase los temas y otros requisitos. En las etapas iniciales, el estrés es normal y manejable, pero una vez que se manifiestan las reacciones físicas, psicológicas y conductuales, los estudiantes comienzan a agotarse física y mentalmente, lo que finalmente conduce a un bajo rendimiento académico (Citado por Moreno *et al.*, 2022).

### **2.2.2. Dimensiones del estrés académico**

Se tomó como fundamento el modelo Sistémico-Cognoscitivista que define al estrés desde una visión procesual y que establece tres dimensiones de carácter secuencial: Síntomas, Estresores y Afrontamiento (Barraza, 2007).

#### **2.2.2.1. Situaciones académicas estresantes “estresores”**

Los factores estresantes se conocen como amenazas o presiones que un individuo percibe que lo hacen sentir desesperanzado y estresado. Estas situaciones, denominadas estresores, pueden provocar cambios mayores o menores en la vida del sujeto, dependiendo de cómo se adapte a la situación amenazante, y así pueden ir desde el deterioro temporal o, por el contrario, hasta la muerte. Ramos (2020) afirma que las situaciones que provocan estrés dependen de cómo se perciban y evalúen, por lo que no existe una situación específica que provoque estrés, sino diferentes



características que hacen de la experiencia un problema de estrés mayor. (Barraza, 2007).

Por otro lado, Bedoya *et al.* (2014) mencionaron a los estresores como diversos eventos que ocurren en el espacio académico educativo que provocan estrés a los estudiantes adolescentes. Cabe señalar que las fuentes más comunes de estrés, son los exámenes (orales y escritos), los métodos de enseñanza, la percepción del estudiante sobre la institución educativa, problemas financieros, problemas para adaptarse a la IE, sobrecarga de tareas, entre otros, según diversos teóricos, todos los estresores antes mencionados provocan desequilibrios sistémicos en los estudiantes, que se dividen en reacciones físicas, psicológicas y conductuales.

Así pues, Barraza (2008) propuso una teoría llamada Modelo del Sistema Cognitivo, que se refiere al estudio del estrés académico desde la perspectiva de la cognición sistemática. Él cree que el estrés académico es un proceso adaptativo y psicológico que ocurre en tres fases; en la primera fase, los estudiantes llevan lo que se denomina estrés como estresor (entrada); en la segunda fase, el estresor provoca un desequilibrio sistémico generando una serie de síntomas; y finalmente, en la tercera etapa, el estresor requiere que el alumno use estrategias de afrontamiento y restablezca el equilibrio sistémico original (producción). En estas tres etapas se pueden identificar tres componentes del estrés académico, como son los estímulos de estrés, los síntomas y las estrategias de afrontamiento.



Según Dueñas (2017), corrobora que la sobrecarga de trabajos académicos provoca una gran tensión, muchas veces esto sucede porque los estudiantes no cumplen con los plazos y permiten que el trabajo se acumule con otras materias. Por otra parte, las evaluaciones crean tensión entre los estudiantes porque saben que no es una tarea, sino una calificación que en la mayoría de los casos conducirá a un promedio final. También, el tipo de trabajo académico. Asimismo, participación frecuente en clase, como responder preguntas, exposiciones, debates, foros y otras formas de participación en el aula, provocan que la mayoría de los estudiantes se sientan nerviosos e inseguros al hablar frente a sus compañeros. Finalmente, el tiempo muy limitado asignado por el docente para completar y entregar las tareas no es suficiente, es decir, el tiempo es muy poco para completar la tarea. Además, Barraza (2006) plantea que en el entorno educativo hay varios estresores que deben ser identificados, tales como la pobre dosificación de tiempo para completar la tarea, además, exámenes que no se adaptan al nivel real de los alumnos.

A continuación, se presenta de manera detallada las situaciones académicas que causan estrés en la población estudiantil: (Dueñas, 2017).

- a) Competencia entre compañeros: Esto sucede muy a menudo con el objetivo de obtener la nota más alto o el deseo de pertenecer al primer lugar. Algunos estudiantes son intimidados por sus compañeros de clase quienes obtienen calificaciones más altas, por lo que los estudiantes deben esforzarse más.
- b) Sobrecarga de trabajos académicos: En educación, especialmente entre los estudiantes adolescentes, la sobrecarga de docentes y la



cantidad de tareas pendientes provocan una gran tensión. Muchas veces esto sucede porque los estudiantes no cumplen con los plazos y permiten que el trabajo se acumule con otras materias. Por otro lado, algunos maestros dejan demasiada tarea y el desarrollo es muy difícil, por supuesto, toma suficiente tiempo y durante este tiempo, los estudiantes a menudo dejan de comer.

- c) La personalidad y forma de enseñar del docente: La personalidad no activa y el estilo de enseñanza del docente dificultan la interacción entre el docente y los alumnos debido a que la actitud del docente en el aula es pasiva y va acorde con el estilo de enseñanza que exhibe en el aula donde se convoca su clase. Los estudiantes lo encuentran "aburrido" causando estrés.
- d) Las evaluaciones escritas y orales: Cuando se acerca un examen, ya sea oral o escrito, el estrés es inevitable. Las evaluaciones crean tensión entre los estudiantes porque saben que no es una tarea, sino una calificación que en la mayoría de los casos conducirá a un promedio final.
- e) El tipo de trabajo académico: Los docentes encargan realizar trabajos académicos de forma permanente como exposiciones, monografía, mapas conceptuales, mapas mentales, entre otros.
- f) Falta de comprensión del tema: los estudiantes no han entendido completamente el tema en profundidad en clase, lo que les preocupa.
- g) Participación frecuente en clase: responder preguntas, exposiciones, debates, foros y otras formas de participación en el



aula, provocan que la mayoría de los estudiantes se sientan nerviosos e inseguros al hablar frente a sus compañeros, y se sientan nerviosos por no estar estudiando o asustados.

- h) Tiempo muy limitado: el tiempo asignado por el docente para completar y entregar las tareas no fue suficiente porque hay varios cursos, cada uno de los cuales tiene una tarea, es decir, el tiempo es muy poco para completar la tarea.

Por su parte, Barraza (2006) plantea que en el entorno educativo hay varios estresores que deben ser identificados:

- Desigualdad en el trabajo en equipo.
- Poca capacidad para hacer frente a las tareas escolares.
- Demasiada responsabilidad que los estudiantes pueden asumir.
- No apto para actividades escolares.
- Pobre dosificación de tiempo para completar la tarea.
- Exámenes que no se adaptan al nivel real de los alumnos

#### **2.2.2.2. Síntomas**

##### **2.2.2.2.1. Reacciones físicas**

Las reacciones o síntomas de estrés se clasifican como desequilibrios sistémicos, agrupados en un grupo de síntomas fácilmente observables y medibles que permiten determinar el nivel de respuesta fisiológica del alumno, que refleja claramente las necesidades a las que está expuesto el organismo.



En este contexto, es importante especificar las enfermedades que pueden ser causadas por el estrés en los estudiantes: irritabilidad, neurosis de ansiedad, dispepsia, insomnio, gastritis, neurocolitis, migraña, disfunciones sexuales, hipertensión, infarto de miocardio, trombosis cerebral.

Martín (2007) sostiene que las consecuencias fisiológicas pueden ser a corto o largo plazo, por lo que los exámenes son considerados los más estresantes y también se considera que son la principal causa de problemas de salud para los estudiantes cuando se presentan. Es sinónimo de depresión, el sistema inmunológico y por ende el organismo es vulnerable ante cualquier enfermedad.

A continuación, se detallan las reacciones físicas más frecuentes:

- a) Trastornos en el sueño: El alumno tiene dificultad para conciliar el sueño o mantenerse dormido, y si logra conciliar el sueño, tiene pesadillas, lo que hace que el alumno se sienta cansado durante el día.
- b) Fatiga crónica: Está constantemente cansado cuando realiza actividades durando varios meses.
- c) Dolores de cabeza o migraña: Es una de las reacciones físicas más comunes que experimenta el estudiante, donde se va desgastando poco a poco los esfuerzos que realiza el sujeto y esto puede ir acompañado de náuseas, vómitos, fiebre, sensibilidad a la luz y al ruido.





- d) Problemas de digestión: Tales como diarreas, cólicos estomacales, nauseas.
- e) Sensación de morderse las uñas y frotarse las manos: Sentir ansiedad por algún motivo.
- f) Somnolencia: Mayor necesidad de dormir sin tener ganas de hacer alguna actividad productiva; en caso de los estudiantes solo quieren dormir y dejan a un lado los trabajos académicos.

#### **2.2.2.2.2. Reacciones psicológicas**

Estas reacciones hacen referencia a los síntomas emocionales o cognitivas que manifiestan los escolares, por ejemplo, desde antes de realizar o resolver una evaluación hasta el momento de conocer la calificación, el estudiante manifiesta un conjunto de emociones. De la misma manera, Martín (2007) observó que el estado de ánimo a nivel cognitivo cambia desde antes del examen hasta después de conocer el resultado de la calificación, donde se pueden apreciar emociones negativas como preocupación, ansiedad, depresión, tristeza, llanto y desesperanza.

A continuación, se consideran las siguientes reacciones:

- a) Inquietud: El escolar es incapaz de relajarse y no puede mantener la calma durante el día, y en sesiones no presta interés al profesor.
- b) Sentimientos de depresión: Sensación de pena (decaído) y pérdida de interés para ejecutar actividades.
- c) Ansiedad, angustia o desesperación: Sentir temor e intranquilidad a las evaluaciones, disertaciones, otros.



- d) Sentimiento de agresividad: Aumento de irritabilidad. El escolar se altera y se enfada fácilmente por cualquier circunstancia.
- e) Problemas de concentración: Impedimento de comprender un tema en específico para estudiar. Ejemplo: leer un libro, escuchar una exposición, ver un video, etc.

#### **2.2.2.2.3. Reacciones conductuales**

Presenta sentimientos de hostilidad. Cabe precisar que, en el plano conductual la calidad de vida de los escolares cambia, por ejemplo, según se acerca el tiempo de exámenes, produciendo daños en su salud.

De igual forma, Barraza (2005) sostiene que el estrés académico se caracteriza por estar presente en la vida de un estudiante de manera positiva o negativa, en primer lugar, el estudiante que aborda de forma positiva, muestra un buen sentido del humor, que trata de encontrar apoyo y utilizar en su desarrollo personal. Mientras de manera negativa afecta el comportamiento, como también, dedican tiempo a actividades improductivas. En este sentido, podemos decir que el estrés académico puede afectar negativa o positivamente el estilo de vida previo de un estudiante, según cómo afecte al estudiante.

A continuación de manera resumida se da a conocer algunas reacciones conductuales:

- a) Conflictos o tendencia a discutir: El escolar tiene tendencia a discutir fácilmente con los demás de manera antagónica y beligerante.



- b) Aislamiento: El escolar no tiene estado de ánimo de socializar con su ámbito.
- c) Desgano: Desinterés para desarrollar las actividades escolares en distintas asignaturas.
- d) Aumento o reducción del consumo de alimentos: Una disminución o aumento en la ingesta de alimentos es una señal de estrés en el estudiante, y por lo general el estudiante deja de comer y no sigue la dieta. Pero, por otro lado, también hay casos en los que los alumnos empiezan a engordar aumentando su dieta con el consumo de productos embutidos, exceso de azúcar, grasas saturadas, otros.

### **2.2.2.3. Estrategias de afrontamiento**

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento

Cabe resaltar que no debemos confundir el afrontamiento con el dominio del individuo sobre el entorno; el afrontamiento se trata una forma de manejar situaciones que puedan generar estrés en el individuo, con las que busca tolerar, minimizar, aceptar o ignorar aquello que sobrepasa sus capacidades, ya sea resignificando el estímulo, a través de las acciones, pensamientos, afectos y emociones que el individuo utiliza a la hora de abordar la situación desbordante. Por tal motivo el afrontamiento forma



parte de los recursos psicológicos o psicosociales que el individuo utiliza para hacer frente a situaciones estresantes, y en la cual ejerce un efecto de mediación los rasgos de personalidad (Burgos, *et al.*, 2000; Hesselink *et al.*, 2004). Es una de las variables personales expuestas como intervinientes en los niveles de calidad de vida y el bienestar psicológico.

Se considera una respuesta adaptativa en los estudiantes y ayuda a reducir el estrés en situaciones que se interpretan como problemáticas o difíciles de manejar (Castagnetta, 2016). Cuando se trata de estrategias de afrontamiento, se pueden definir dos tipos de alcance: uno es un mecanismo primitivo en el que la realidad comienza a deformarse, y el otro es un mecanismo más avanzado. Estas dos áreas se conocen como mecanismos de defensa (Macías, 2013). Hacer frente al estrés académico requiere el uso de estrategias, por lo que en la década de 1980 surgió una teoría que utilizaba un enfoque cognitivo-conductual llamado modelo transaccional de estrés.

Al respecto, Lazarus & Folkman (1986) definieron las estrategias de afrontamiento como “esfuerzos continuos cognitivos y conductuales de cambio diseñados para atender demandas externas y/o internas” (citado en Castaño & León, 2010, pág. 245). Las estrategias cognitivas, según los autores, son aquellas en las que predomina el proceso de pensamiento que trata de resolver el problema, mientras que si hablamos de estrategias conductuales, estamos hablando del dominio de la acción.

Barraza (2008), a su vez, desarrolló una hipótesis denominada afrontamiento como restaurador de desequilibrios sistémicos, señalando



que las situaciones estresantes provocan diferentes reacciones a nivel físico, psicológico y conductual, que indican claramente un desequilibrio sistémico provocado por el hecho de que los individuos se comportan de manera compulsiva. Los autores anteriores recomiendan las siguientes estrategias de manejo del estrés: autoconfianza, alta autoestima (felicítase a sí mismo), participar en actividades para reducir el estrés, hablar con otros, preguntar sobre situaciones que causan estrés, buscar ayuda profesional para manejar el estrés sin preocuparse o estar deprimido pero feliz, ser positivo, estar de buen humor y finalmente hacer un plan de cómo y cuándo se llevarán a cabo las actividades planificadas.

La clasificación de las estrategias del afrontamiento se divide en tres grandes componentes:

- En el afrontamiento activo o centrado en el problema: Una persona que sufre estrés trata de eliminar la causa, es decir, trata de solucionar la situación problemática que le provocó el estrés, porque lo ve como un estrés manejable. Cabe mencionar que no existe una estrategia específica para lidiar con el estrés, dependerá de la situación y tus objetivos.
- El afrontamiento pasivo o centrado en la emoción: Las estrategias centradas en las emociones a menudo se usan cuando los problemas se salen de control, por lo que las personas tienden a llorar, gritar, sentirse irritables o elegir no cooperar con los demás. Ante esta situación, las personas estresadas intentan controlar la situación relajándose.



- El afrontamiento de Evitación: En esta dimensión, las personas se organizan y deciden alejarse de situaciones estresantes, relajarse y buscar soluciones con calma, o bien deciden enfocarse en nuevas actividades para no pensar en los problemas.

Por otro lado, desde el punto de vista psicológico, se recomiendan estrategias para superar el estrés académico, ayudando en diversos aspectos como el anímico, emocional, cognitivo y psicológico, mejorando la calidad de vida de los estudiantes.

En la etapa de la adolescencia, las demandas académicas requieren de un gran esfuerzo por parte de los estudiantes, por lo tanto, es importante poder gestionar las emociones y emplear adecuadas estrategias de afrontamiento para reducir o prevenir el estrés que se percibe dentro del ámbito académico, para lo cual es importante planificar un horario. Es decir, dividir las horas y decidir qué hacer con ellas según los cursos que se tenga, también es importante alimentarse apropiadamente consumiendo alimentos nutritivos durante el día, de igual forma es fundamental dormir siete horas diarias, realizar actividades que mantengan relajado al cuerpo y a la mente, realizar actividades físicas, compartir algunos pasatiempos en familia, amigos, etc.

A veces, las estrategias de afrontamiento se vuelven ineficaces, haciéndolas cada vez más difíciles de usar o dañinas para el cuerpo, como comer en exceso, beber o hacer ejercicio muy intenso. Aunque las estrategias que mejor nos funcionan son aquellas que se adaptan a las situaciones que se presentan en la vida (Linares, 2019)



### **2.2.3. Nivel de estrés académico**

#### **2.2.3.1. Nivel de estrés académico leve**

Es el carácter más concurrente del estrés, perennemente brota ante las influencias y demandas del presente y/o futuro próximo en el ambiente, y su prevalencia suele ser de un tiempo limitado, por lo que su índice de desgaste al individuo es leve.

Oblitas (2004) considera al nivel leve como Reacción de Alarma. En esta primera fase, una persona muestra diferentes reacciones ante situaciones estresantes. Por ejemplo, pueden tener irritabilidad. Esta primera etapa se puede superar a través de un proceso de adaptación, y sucede casi todo el tiempo.

#### **2.2.3.2. Nivel de estrés académico Moderado**

Brota cuando las incidencias de estrés agudo o leve se repiten con periodicidad. Aparecen algunos trastornos de alimentación y descanso, sentimientos relacionados a la insatisfacción y deterioro de las relaciones interpersonales e intrapersonales.

Para Oblitas (2004) el nivel moderado considera como la fase de resistencia ante el hecho estresante, el organismo se ve forzado a mantener la respuesta hiperactiva, de esta forma, el cuerpo combate con más agresividad a la situación que genera el estrés, si esta estrategia es suficiente, se supera el malestar y aparece la adaptación, de no serlo se pasa a la próxima fase.



### **2.2.3.3. Nivel de estrés académico fuerte o crónico;**

Se decreta por la prolongación de las presiones y amenazas en etapas de tiempo que figuradamente no tienen fin. Los recursos físicos y mentales se encuentran tan desgastados que la esperanza de que la situación mejore, disminuye considerablemente (Cañeque, 2018).

Según Oblitas (2004) manifiesta al nivel fuerte como la fase de agotamiento; esta fase se produce cuando el organismo pierde la capacidad de seguir activando los mecanismos que utiliza para hacer frente a situaciones estresantes, por lo que funciona a un nivel más bajo de lo normal y provoca molestias a nivel fisiológico. Si esta condición ocurre con frecuencia o persiste durante algún tiempo, las consecuencias pueden ser graves.





## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La investigación se realizó en la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA, durante el periodo 2022, específicamente con los estudiantes del primero al quinto año, el cual se detalla de la siguiente manera:

- Nivel : Secundaria
- Gestión y Dependencia : Pública sector educación
- UGEL : Puno
- Dirección : Jr. Jorge Basadre S/N
- Distrito : Puno
- Provincia : Puno
- Región : Puno
- Área : Urbana
- Categoría : Escolarizado
- Género : Mixto
- Turno : Mañana y Tarde
- Atención : Estudiantes de 12 a 17 años de edad

#### 3.2. PERÍODO DE DURACIÓN DE ESTUDIO

La ejecución de la investigación se realizó de manera presencial, durante los meses de Julio y Agosto del periodo 2022, evidenciando a través de la constancia emitida por la Directora de la I.E.S. en estudio.



### **3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO**

#### **3.3.1. Método**

La investigación responde al enfoque cuantitativo, el cual, según Hernández *et al.* (2014), se caracteriza por la recolección de información utilizando un instrumento de procesamiento de datos. El análisis estadístico es descriptivo, identificando patrones de comportamiento de la variable en estudio a partir de los resultados obtenidos.

#### **3.3.2. Tipo y Diseño de investigación**

##### **3.3.2.1. Tipo de investigación**

El nivel de investigación es descriptivo, el cual señala las propiedades y características importantes de la variable que se analiza (Hernández, *et al.*, 2014). Según Vara (2012), la investigación de nivel descriptivo se caracteriza por recopilar información o datos sobre grupos relativamente grandes o amplios. De igual forma, Hernández, *et al.* (2014) argumentan que los estudios descriptivos tienen simplemente “el propósito de medir o recabar información, de manera independiente o colectiva, sobre los conceptos o variables a los que se refieren”.

##### **3.3.2.2. Diseño de investigación**

El diseño de estudio es no experimental, de corte transversal, de diagnóstico. Por lo que, Hernández *et al.* (2014), mencionan el propósito de un diseño de diagnóstico es investigar la frecuencia y el valor de una o más variables utilizando métodos cuantitativos



El diseño de la indagación está expresado en la siguiente formula:

**M - O**

**Donde:**

**M** = Muestra de investigación, conformada por los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA de la ciudad de Puno

**O** = Observación de la variable estrés académico

### **3.3.3. Técnicas e Instrumentos de investigación**

#### **3.3.3.1. Técnicas**

La técnica de la encuesta se utilizó para la presente investigación, cuyo fin, ha sido obtener información proporcionada por la muestra de estudio. Según Carrasco (2009), precisa como una técnica de investigación social por excelencia, esto debido a su versatilidad, utilidad, objetividad y facilidad de recolección de información.

#### **3.3.3.2. Instrumentos**

El instrumento que se utilizó en el presente estudio es el cuestionario auto administrado, denominado el inventario SISCO del estrés académico, siendo un instrumento estandarizado/adaptado, se anexa la ficha técnica del mismo:



### 3.3.3.2.1. Ficha técnica del inventario sisco de estrés académico

**Nombre:** Inventario SISCO para el estrés académico

**Autor:** Arturo Barraza Macías (2007)

**Objetivo:** Determinar principales estresores, reacciones físicas - psicológicas – comportamentales y estrategias de afrontamiento.

**Estructura:** El Inventario SISCO de estrés académico se compone de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro, en términos dicotómicos que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento

### 3.3.3.2.2. Propiedades psicométricas:

El inventario SISCO de estrés académico presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos (De Vellis, en García, 2006) o elevados (Murphy & Davishofer, en Hogan, 2004).

Además, para identificar su validez, se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del inventario SISCO de Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006).

**Administración:** Individual o colectiva.

**Duración:** Sin tiempo limitado; su aplicación dura entre 10 y 15 minutos.

**Tabla 1**

*Baremo del estrés académico*

Nivel	Estresores	Síntomas			Estrategias de afrontamiento	Estrés académico
		Físicas	Psicológicas	Comportamentales		
Escala	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5
Ítems	8	6	5	4	6	29
Rango esperado	0-40	0-30	0-25	0-20	0-30	0-145
Leve	0-13	0-10	0-8	0-6	0-10	0-48
Moderado	14-26	11-20	9-16	7-13	11-20	49-97
Fuerte	27-40	21-30	17-25	14-20	21-30	97-145

Nota: en la tabla se muestra los valores del baremo del estrés académico.

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

#### 3.4.1. Población

Según Carbajal (2007), se refiere al conjunto de todas las posibles observaciones que son propias del objeto de investigación. La población de estudio está conformada por la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A., de la ciudad de Puno. Y es como se detalla en la siguiente tabla:

**Tabla 2**

*Población de estudio de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. Puno, 2022*

Grado	Sección	Sexo		fi
		M	F	
Primero	“A”	14	11	25
Primero	“B”	10	15	25
Primero	“C”	19	6	25
Segundo	“A”	14	9	23
Segundo	“B”	17	9	26
Segundo	“C”	14	10	24
Tercero	“A”	15	17	32
Tercero	“B”	16	16	32
Cuarto	“A”	17	12	29
Cuarto	“B”	18	13	31
Quinto	“A”	17	13	30
Quinto	“B”	19	12	31
<b>TOTAL</b>		<b>190</b>	<b>143</b>	<b>333</b>

Nota. Proporcionada por la nómina de matrícula de estudiantes de la I.E.S. en estudio correspondiente al periodo 2022.

#### 3.4.2. Muestra

Según Velázquez & Rey (1999) define que es una parte de la población, las cuales deben efectuar con ciertas condiciones de probabilidad y que las conclusiones deben tener validez para todo el universo. La muestra de estudio se

determinó mediante la ecuación de poblaciones finitas, siendo la fórmula siguiente:

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{E^2 (N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde

n: Tamaño de muestra

N: Población: 333 estudiantes de la I.E.S. en estudio

Z: Nivel de confianza (95%). Valor de la distribución normal = 1.96

P: Probabilidad de éxito o proporción esperada. Valor = 0.50

Q: Probabilidad de fracaso. Valor = 0.50

E: Error de precisión (5%)

Reemplazando datos se obtiene como resultado:

$$n = \frac{1.96^2 * 0.50 * 0.50 * 333}{0.05^2 (333 - 1) + 1.96^2 * 0.50 * 0.50} = 273.8 = 274$$

#### 3.4.2.1. Muestreo

El diseño de muestra que se aplicó al presente estudio es probabilístico, dada de manera aleatoria estratificada. Lo cual se detalla en la siguiente tabla:

**Tabla 3**

*Muestra de estudio de los estudiantes de la Institución Educativa*

*Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. Puno, 2022.*

Grado	Sección	Sexo		f <sub>i</sub>
		M	F	
Primero	“A”	12	9	21
Primero	“B”	8	13	21
Primero	“C”	17	4	21
Segundo	“A”	12	7	19
Segundo	“B”	14	7	21
Segundo	“C”	12	8	20
Tercero	“A”	12	14	26
Tercero	“B”	13	13	26
Cuarto	“A”	14	10	24
Cuarto	“B”	15	10	25
Quinto	“A”	14	11	25
Quinto	“B”	16	9	25
<b>TOTAL</b>		<b>159</b>	<b>115</b>	<b>274</b>

Nota. Datos obtenidos de la tabla 1 referente a la población de estudio aplicado de manera aleatoria estratificada.

### 3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

El análisis estadístico fue descriptivo, mediante la obtención de puntuación y valoración se recabo la distribución por niveles y porcentajes, cuya fórmula es:

$$P = \frac{X}{N}(100)P$$

Dónde:

P = porcentaje

N = tamaño de la muestra

X= datos obtenidos sobre estrés académico y dimensiones

En consecuencia, se realizó la presentación por tablas y figuras utilizando el programa Microsoft Excel Versión 2019 y SPSS versión 22.

El tratamiento estadístico se realizó de la siguiente manera:





- a) Primeramente, se obtuvieron datos del instrumento evaluado a los estudiantes, clasificando según puntajes su valoración en general y por dimensiones,
- b) Seguidamente se sistematizó los datos (Hoja de cálculo Excel)
- c) Luego se llevaron a cabo análisis descriptivos de la muestra, a fin de obtener las frecuencias y porcentajes.
- d) Seguidamente, se interpretaron para caracterizar el estrés académico, los síntomas, los estresores y los modos de afrontamiento en los estudiantes.

### **3.6. PROCEDIMIENTO**

Se realizó los siguientes procedimientos:

- Se solicitó a la Directora de la I.E.S. José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A., la autorización para realizar el proyecto de investigación de manera presencial.
- Expedido la autorización de Dirección, se coordinó con los tutores de aula responsables de los estudiantes del primero al quinto año de secundaria de la I.E.S. en mención, para la respectiva ejecución.
- Posterior a ello, se realizó el cronograma para encuestar.
- En cada sección, se entregaron los cuestionarios y se explicaron brevemente las instrucciones y la importancia de su participación. Aquí se practicó la comunicación directa con los encuestados, con la finalidad de obtener una información honesta y verídica, estableciendo una relación cordial.
- Seguidamente se procedió a la aplicación de los instrumentos para la recolección de datos, la investigadora permaneció en el aula para disipar dudas que se presentaron al momento del llenado.
- La duración de la encuesta ha sido de 10 a 15 minutos
- Finalmente, se agradeció a los estudiantes encuestados por la disposición prestada.

### 3.7. VARIABLES

**Tabla 4**

*Operacionalización de variables*

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	NIVELES
Estrés Académico	Estresores	Competencia entre compañeros	Escala de valoración:
		Sobrecarga de trabajos y tareas	
		Personalidad y carácter del docente.	
		Evaluaciones del docente	
	Reacciones físicas	El tipo de trabajo académico	Nunca
		No comprender temas en clases	(1 punto)
		Participación en clase	Rara vez
		Tiempo limitado para trabajos	
	Síntomas	Trastornos en el sueño	Algunas Veces
		Fatiga crónica	
Dolores de cabeza			
Problemas de digestión			
Reacciones psicológicas	Sensación de morderse y frotarse	Casi siempre	
	Somnolencia		(4 puntos)
	Inquietud	Siempre	
	Sentimientos de depresión y tristeza		
Ansiedad y angustia	(5 puntos)		
Reacciones Comportamentales	Problemas de concentración	Escala de medición:	
	Sentimiento de agresividad y aumento de irritabilidad		
	Tendencia a discutir		
	Aislamiento		
Estrategias de afrontamiento	Desgano	Nivel Leve	
	Aumento o reducción del consumo de alimentos		0-48 puntos
	Habilidad asertiva	Nivel Moderado	
	Elaborar un plan y ejecutar tareas		49-96 puntos
Estrategias de afrontamiento	Elogios a si mismo	Nivel Fuerte	
	La religiosidad		
	Búsqueda de información de la situación		
	Ventilación y confidencias		97-145 puntos



### 3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

El plan de tratamiento de datos será el siguiente:

- Tabulación: los instrumentos de investigación aplicados, fueron procesados de acuerdo a la matriz de ponderación en el programa de software SPSS versión 22.
- Elaboración de tablas y figuras: Los datos tabulados fueron organizados en tablas y figuras estadísticas, utilizando el software SPSS versión 22. Dichas tablas y figuras, fueron elaborados tomando en cuenta los objetivos de investigación.
- Análisis e interpretación: Las tablas y las figuras estadísticas fueron analizados e interpretados según a los objetivos de investigación y la teoría valorada.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

En el presente capítulo, se dará a informar, analizar y discutir los resultados alcanzados del proceso de recolección de la información, los mismos son expuestos siguiendo el orden de presentación de los objetivos planteados. Los resultados son expresados en tablas y figuras de la variable planteada y sus dimensiones. Asimismo, se expresa la opinión de la investigadora con bases teóricas analizadas y los hallazgos de los antecedentes de estudio, las cuales finalmente llevaron a la realización de las conclusiones y recomendaciones.

##### 4.1.1. Nivel del estrés académico

Se presenta los resultados generales de la variable Estrés Académico de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. de la ciudad de Puno del periodo 2022, según datos proporcionados del instrumento del cuestionario.

##### Tabla 5

*Nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. de la ciudad de Puno, 2022*

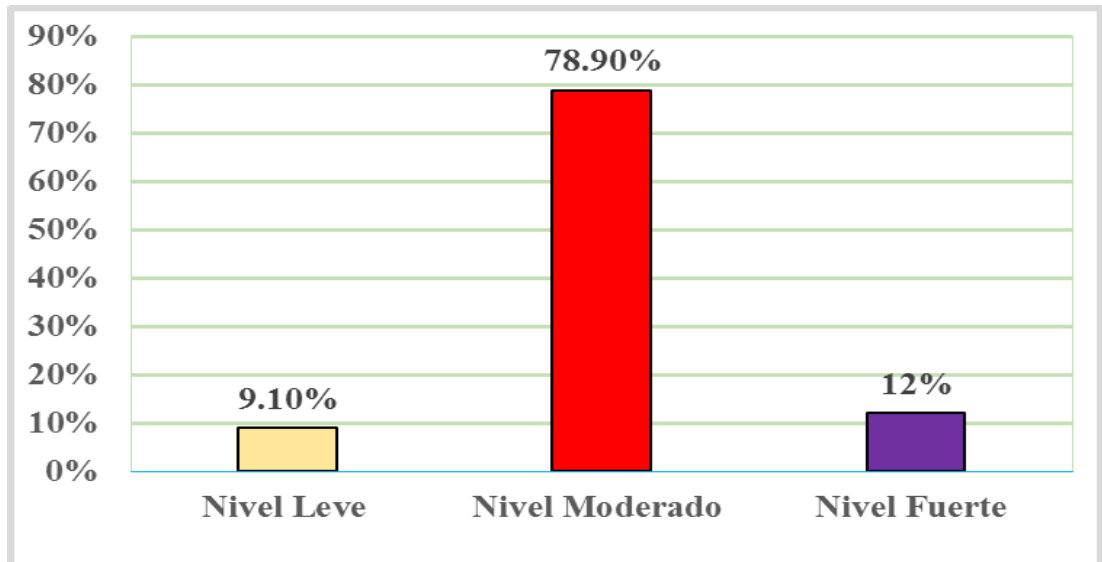
Niveles de estrés académico	$\bar{X}$	f <sub>i</sub>	%
Nivel Leve (0-48 puntos)	39 puntos	25	9.1
Nivel Moderado (49-96 puntos)	75 puntos	216	78.9
Nivel Fuerte (97-145 puntos)	111 puntos	33	12.0
<b>TOTAL</b>		<b>274</b>	<b>100.0</b>

*Nota.* Los datos son proporcionados del consolidado de datos sobre el nivel de estrés académico en los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A (Anexo 3)

### Figura 1

*Niveles y porcentajes sobre el estrés académico en los estudiantes de la I.E.S.*

*José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A.*



### Interpretación

En la tabla 5 y figura 1, los resultados muestran que en gran parte de estudiantes de la IES José Carlos Mariátegui Aplicación UNA, el nivel de estrés académico es Moderado del total de 216 escolares que representa el 78.9%, seguidamente, con menor proporción, del total de 33 estudiantes que representa el 12% se encuentran con el nivel de riesgo o fuerte, mientras tanto, tan solamente 25 estudiantes que significa el 9.1% se ubican con el nivel leve de estrés académico. Por lo tanto, según los resultados obtenidos podemos decir que la mayoría de estudiantes, presentan un nivel de estrés académico moderado.

#### 4.1.2. Dimensiones del estrés académico en relación con los objetivos específicos

Las dimensiones del estrés académico según el autor Barraza (2007), está compuesto por: Estresores, Síntomas (Reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales) y Estrategias de afrontamiento, por lo que, los resultados se detallan relacionando con los objetivos específicos a través de tablas y figuras.

**Tabla 6**

*Principales estresores de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. de la ciudad de Puno, 2022*

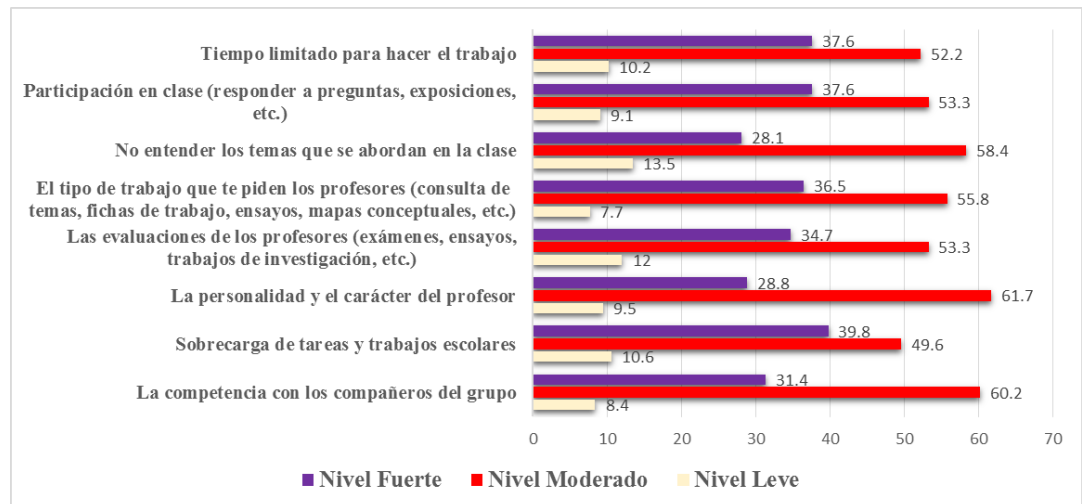
<b>Principales estresores</b>	<b>Nivel Leve %</b>	<b>Nivel Moderado %</b>	<b>Nivel Fuerte %</b>
La competencia con los compañeros del grupo	8.4	60.2	31.4
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	10.6	49.6	39.8
La personalidad y el carácter del profesor	9.5	61.7	28.8
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	12.0	53.3	34.7
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	7.7	55.8	36.5
No entender los temas que se abordan en la clase	13.5	58.4	28.1
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	9.1	53.3	37.6
Tiempo limitado para hacer el trabajo	10.2	52.2	37.6

*Nota.* Los datos son proporcionados del consolidado de datos sobre el nivel de estrés académico en los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A (Anexo 3)

## Figura 2

*Principales estresores en los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui*

*Aplicación U.N.A.*



## Interpretación

De acuerdo a la tabla 6, figura 2, se aprecia que los estudiantes con respecto a los estresores muestran el nivel moderado, siendo los principales: la personalidad y el carácter del profesor (61.7%), la competencia con los compañeros del grupo (60.2%), el no entender los temas que se aborda en la clase (58.4%), y el tipo de trabajo que piden los profesores (55.8%).

Por otra parte, se aprecia también entre el nivel moderado y fuerte los siguientes resultados: sobrecarga de tareas con nivel moderado 49.6% y nivel fuerte 39.8%; con respecto a evaluaciones de los profesores se ubica en nivel moderado 53.3% y nivel fuerte 34.7%; asimismo, participación en clase el 53.3% presenta un nivel moderado y 37.6% muestra el nivel fuerte o severo, finalmente, sobre el tiempo limitado para hacer el trabajo el 52.2% se ubica en el nivel moderado y el 37.6% se encuentra en el nivel fuerte.

**Tabla 7**

*Principales reacciones físicas del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui*

*Aplicación U.N.A.*

Principales reacciones físicas	Nivel Leve %	Nivel Moderado %	Nivel Fuerte %
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	26.6	62.8	10.6
Fatiga crónica (cansancio permanente)	29.6	62.4	8.0
Dolores de cabeza o migrañas	25.1	59.9	15.0
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	46.7	45.6	7.7
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	39.1	47.8	13.1
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	21.9	55.5	22.6

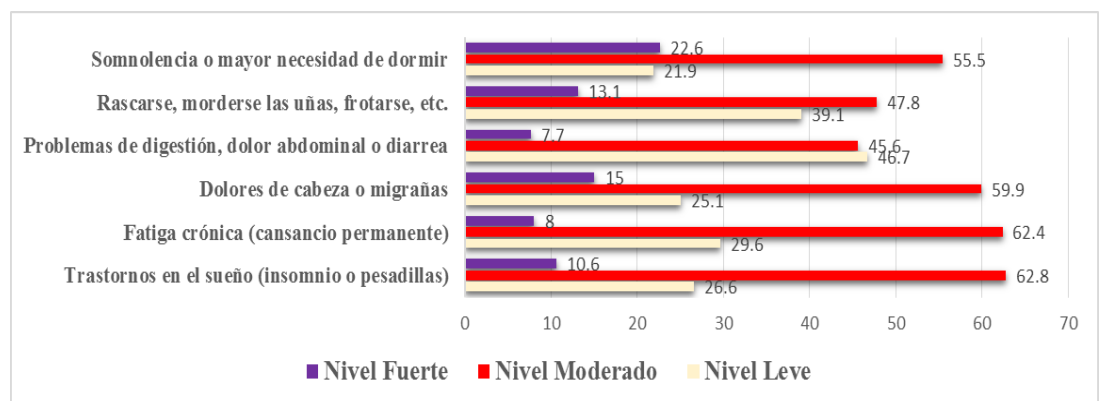
*Nota.* Los datos son proporcionados del consolidado de datos sobre el nivel de estrés académico

en los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A (Anexo 3)

**Figura 3**

*Principales las reacciones físicas del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui*

*Aplicación U.N.A*





## Interpretación

De acuerdo a la tabla 7, figura 3, se aprecia que los estudiantes con respecto a las principales reacciones físicas muestran el nivel moderado, siendo los principales: los trastornos en el sueño (62.8%), la fatiga crónica cansancio permanente (62.4%), los dolores de cabeza o migraña (59.9%), y la somnolencia o mayor necesidad de dormir (55.5%). Sin embargo, se aprecia también entre el nivel leve y moderado los siguientes resultados: problemas de digestión dolor abdominal y diarrea con nivel leve 46.7% y con el nivel moderado 45.6%, con respecto a, rascarse y morderse las uñas, se ubica en nivel moderado 53.3% y nivel leve 39.1%.

### Tabla 8

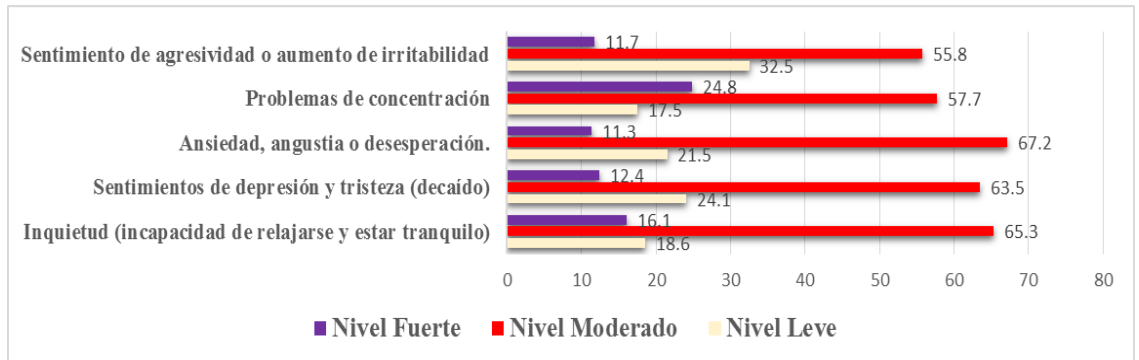
*Principales reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A.*

<b>Principales reacciones psicológicas</b>	<b>Nivel Leve %</b>	<b>Nivel Moderado %</b>	<b>Nivel Fuerte %</b>
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	18.6	65.3	16.1
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	24.1	63.5	12.4
Ansiedad, angustia o desesperación.	21.5	67.2	11.3
Problemas de concentración	17.5	57.7	24.8
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	32.5	55.8	11.7

*Nota.* Los datos son proporcionados del consolidado de datos sobre el nivel de estrés académico en los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A (Anexo 3).

#### Figura 4

*Niveles y porcentajes sobre reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A.*



#### Interpretación

Según la tabla 8, figura 4, se observa resultados de las principales reacciones psicológicas que presentan los estudiantes, mostrando el nivel moderado, en el que se puede apreciar que el (67.2%) presenta ansiedad, angustia o desesperación, seguidamente está el (65.3%) con inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), después con el 63.5% están los sentimientos de depresión o tristeza, con el (57.7%) tenemos problemas de concentración, con el (55.8%) sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. Lo cual quiere decir que la mayoría de los estudiantes necesitan apoyo para que puedan manejar de manera efectiva esta situación y prevenir posibles consecuencias negativas en su bienestar emocional y académico.

**Tabla 9**

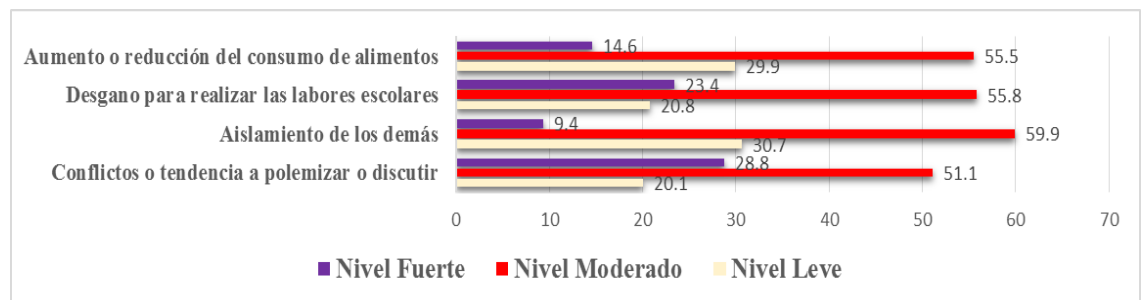
*Principales reacciones comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A.*

<b>Principales reacciones comportamentales</b>	<b>Nivel Leve %</b>	<b>Nivel Moderado %</b>	<b>Nivel Fuerte %</b>
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	20.1	51.1	28.8
Aislamiento de los demás	30.7	59.9	9.4
Desgano para realizar las labores escolares	20.8	55.8	23.4
Aumento o reducción del consumo de alimentos	29.9	55.5	14.6

*Nota.* Los datos son proporcionados del consolidado de datos sobre el nivel de estrés académico en los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A (Anexo 3)

**Figura 5**

*Principales reacciones comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A.*



**Interpretación**

En la tabla 9, figura 5, se aprecia resultados de las principales reacciones comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes, evidenciando con el nivel moderado, principalmente en el aislamiento a los demás (59.9%), de otra parte, el desgano para realizar las labores escolares (55.8%), como también, el aumento o reducción del consumo de alimentos (55.5%), de la

misma manera el conflicto o tendencia a polemizar o discutir. Lo cual quiere decir que la mayoría de los estudiantes están experimentando respuestas comportamentales significativas al estrés académico, pero no necesariamente extremas.

**Tabla 10**

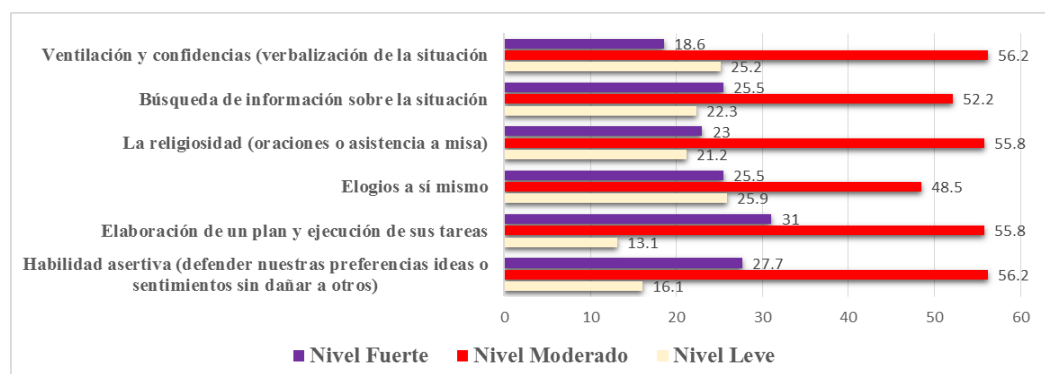
*Principales estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A.*

Principales estrategias de afrontamiento	Nivel Leve %	Nivel Moderado %	Nivel Fuerte %
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	16.1	56.2	27.7
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	13.1	55.8	31.0
Elogios a sí mismo	25.9	48.5	25.5
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	21.2	55.8	23.0
Búsqueda de información sobre la situación	22.3	52.2	25.5
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)	25.2	56.2	18.6

*Nota.* Los datos son proporcionados del consolidado de datos sobre el nivel de estrés académico en los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A (Anexo 3)

**Figura 6**

*Principales estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A.*





## Interpretación

De acuerdo a la tabla 10, figura 6, las principales estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes son de nivel Moderado, esencialmente en solucionar el problema (56.2%), asimismo, en defender preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros (56.2%), como también la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas (55.8%), de igual manera la religiosidad (55.8%) y la búsqueda de información sobre la situación (52.2%). Esto quiere decir que la mayoría de las estrategias de afrontamiento se utilizan en un nivel moderado, indicando que los estudiantes están activamente tratando de gestionar su estrés de maneras que consideran efectivas.

## 4.2. DISCUSIÓN

El nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A de la ciudad de Puno, durante el año 2022, es moderado; pues que el 78.9% de ellos se encuentran en dicho nivel. Lo cual indica que la mayoría de estudiantes de esta Institución Educativa muestran la fase de resistencia. Estudios con resultados similares a la investigación se menciona a Quito *et al;* (2018), quien afirmó que el 90% de los estudiantes encuestados, presentan niveles moderados de estrés. Asimismo, Silva *et al;*(2020) señala en su estudio que el 86.3% de los participantes presentan un nivel de estrés moderado. Por su parte, Linares (2021) afirmó que el estrés académico entre los jóvenes fue promedio, debido a los diversos cambios que esta enfrentando la sociedad y los adolescentes.

Cabe destacar, que Barraza (2008) clasifica en tres fases es estrés académico; en la primera fase, los estudiantes llevan lo que se denomina estrés como estresor (entrada); en la segunda fase, el estresor provoca un desequilibrio sistémico generando una serie de



síntomas; y finalmente, en la tercera etapa, el estresor requiere que el alumno use estrategias de afrontamiento y restablezca el equilibrio sistémico.

Con respecto a los estresores, se deduce que el nivel moderado predomina en los estudiantes, siendo los principales estresores que presentan los estudiantes la personalidad y carácter del profesor (61.7%), la competencia con los compañeros de grupo (60.2%), no entender los temas que se abordan en clase (58.4%), el tipo de trabajo que exigen los docentes, participación en clase y tiempo limitado para presentar el trabajo. Estudios con similares resultados, se señalan a Soliz & Soliz (2016); que los principales agentes estresores se encuentran en los excesos de sobrecargas de tareas, los exámenes y los plazos de tareas. Alfaro & Castro (2020) y Alejos (2017) donde afirman los principales estresores señalados.

Así también, Según Dueñas (2017) corrobora que la sobrecarga de trabajos académicos provoca una gran tensión, muchas veces esto sucede porque los estudiantes no cumplen con los plazos y permiten que el trabajo se acumule con otras materias. Por otra parte, las evaluaciones crean tensión entre los estudiantes porque saben que no es una tarea, sino una calificación que en la mayoría de los casos conducirá a un promedio final. Asimismo, participación frecuente en clase, como responder preguntas, exposiciones, debates, foros y otras formas de participación en el aula, provocan que la mayoría de los estudiantes se sientan nerviosos e inseguros al hablar frente a sus compañeros. Finalmente, el tiempo muy limitado asignado por el docente para completar y entregar las tareas no es suficiente, es decir, el tiempo es muy poco para completar la tarea.

Con respecto a las reacciones físicas de estrés académico de los estudiantes en estudios se evidencian con un nivel moderado, esencialmente sobre trastornos en el sueño con un 62.8%, cansancio permanente con un 62.4%, dolores de cabeza con un 59.9%,



somnolencia o mayor necesidad de dormir con un 55%. Estudios con resultados similares a la investigación, se menciona a Silva *et al.*, (2020) quienes afirmaron en su estudio que las principales reacciones físicas son dolores de cabeza. Soliz & Soliz (2016) sostienen que los síntomas que presentan con mayor frecuencia los estudiantes son trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), dolores de cabeza. Alejos (2017) señala que los síntomas más resaltantes son la somnolencia. Y, Quispe (2019) afirmó que los estudiantes evidenciaron somnolencia.

Las principales reacciones físicas más frecuentes según el estudio son: Trastornos en el sueño, donde el estudiante tiene dificultad para conciliar el sueño o mantenerse dormido. Por otra parte, dolores de cabeza o migraña, que viene a ser la reacción física más común que experimenta el estudiante, donde se va desgastando poco a poco los esfuerzos que realiza. Finalmente, la fatiga crónica donde el estudiante se siente constantemente cansado cuando realiza actividades durando varios meses (Dueñas, 2017).

Con respecto a las reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los estudiantes son de nivel Moderado, esencialmente en problemas de concentración, inquietud, y ansiedad. Estudios similares como Silva *et al.*, (2020) evidenciaron dificultad para concentrarse, depresión y ansiedad a un nivel moderado. Así también, Soliz & Soliz (2016) mencionaron los principales síntomas son: sentimientos de depresión y tristeza (decaído), como también los problemas de concentración. Por su parte, Alejos (2017) concluyó el síntoma más resaltante a los problemas de concentración. Finalmente, Quispe (2019) concluyó que los estudiantes presentan ansiedad y angustia durante las labores académicas a un nivel medio.



Así pues, se entiende que el estudiante en sesiones no presta interés al docente. Mientras, por depresión, muestran pérdida de interés para ejecutar actividades. De la misma forma, por ansiedad, muestran sentir temor e intranquilidad a las evaluaciones, disertaciones, otros. Finalmente, por problemas de concentración, muestran impedimento de comprender un tema en específico para estudiar (Dueñas, 2017).

Con respecto a las reacciones comportamentales, los estudiantes en estudio presentan un nivel moderado, siendo los principales el desgano para realizar las labores escolares y el aumento o reducción del consumo de alimentos. Estudios con resultados similares y con nivel moderado, se señalan de Soliz & Soliz (2016) donde evidenciaron desgano para realizar las labores académicas y aumento o reducción del consumo de alimentos. Mientras, Linares (2021) afirmó el principal estresor conductual fue el aislamiento. A su vez, Silva *et al* (2020), Alejos (2017) y Quispe (2019) expresaron que los síntomas más resaltantes conductuales en sus estudios fueron el desgano para hacer las labores escolares.

Por lo que, los síntomas conductuales observados en la investigación se fundamentan por que el escolar no tiene estado de ánimo de socializar con su ámbito, el desinterés para desarrollar las actividades escolares en distintas asignaturas; como también, una disminución o aumento en la ingesta de alimentos.

Con respecto a la dimensión sobre estrategias de afrontamiento de los estudiantes son de nivel moderado, esencialmente en soluciones al problema, asimismo, en defender preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros. Estudios que se asemejan a los resultados de la investigación se considera de Alejos (2017), quien concluyó que los estudiantes tuvieron un nivel moderado, además, las estrategias más utilizadas de





afrontamiento han sido la concentración en resolver la situación y obtener lo positivo de ella.

Barraza (2008), fue el restaurador de desequilibrios sistémicos, señalando que las situaciones estresantes provocan diferentes reacciones a nivel físico, psicológico y conductual, que indican claramente un desequilibrio sistémico provocado por el hecho de que los individuos se comportan de manera compulsiva. El autor recomienda las siguientes estrategias de manejo del estrés: autoconfianza, alta autoestima (felicítese a sí mismo), participar en actividades para reducir el estrés, hablar con otros, preguntar sobre situaciones que causan estrés, buscar ayuda profesional para manejar el estrés sin preocuparse o estar deprimido pero feliz, ser positivo, estar de buen humor y finalmente hacer un plan de cómo y cuándo se llevarán a cabo las actividades planificadas.

En la etapa de la adolescencia, las demandas académicas requieren de un gran esfuerzo por parte de los estudiantes, por lo tanto, es importante poder gestionar las emociones y emplear adecuadas estrategias de afrontamiento para reducir o prevenir el estrés que se percibe dentro del ámbito académico, siendo fundamental planificar un horario. Es decir, dividir las horas y decidir qué hacer con ellas según los cursos que se tenga, también es importante alimentarse apropiadamente consumiendo alimentos nutritivos durante el día, de igual forma es fundamental dormir siete horas diarias, realizar actividades que mantengan relajado al cuerpo y a la mente, realizar actividades físicas, compartir algunos pasatiempos en familia, amigos, etc. (Linares, 2019).



## V. CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Un alto porcentaje de estudiantes (78.9%) experimenta un nivel moderado de estrés académico, sugiriendo desafíos significativos en su educación. Este nivel, el más común, destaca la necesidad de intervenciones tempranas para prevenir niveles más severos. Por otro lado, un 12% de los estudiantes enfrenta estrés fuerte, principalmente debido a la sobrecarga de tareas, evaluaciones y dinámica de participación en clase, lo que requiere atención especializada para minimizar su impacto negativo en el bienestar y rendimiento estudiantil.
- SEGUNDA:** Los estudiantes enfrentan un nivel moderado de estrés, principalmente debido a la personalidad y carácter del profesor, la competencia con los compañeros de grupo, no entender los temas que se abordan en clase, sobrecarga de tareas, evaluaciones de los profesores, tipo de trabajo requerido y participación en clase. Estos factores representan los estresores más significativos, con altos porcentajes de estrés fuerte. Una intervención dirigida a estas áreas podría reducir el estrés general entre los estudiantes.
- TERCERA:** El nivel de reacciones físicas del estrés académico en los estudiantes es predominantemente moderado, con los síntomas más comunes trastornos en el sueño, cansancio permanente y dolores de cabeza. Estas reacciones sugieren un desequilibrio en la rutina de sueño debido al estrés académico.
- CUARTA:** El nivel moderado de reacciones psicológicas al estrés en los estudiantes se manifiesta principalmente a través de problemas de concentración, inquietud y ansiedad. Estas condiciones subrayan el impacto negativo del estrés en el bienestar emocional y el rendimiento académico, resaltando la



urgencia de implementar apoyo psicológico y estrategias de manejo del estrés para promover un ambiente de aprendizaje más saludable y productivo.

**QUINTA:** El nivel moderado de reacciones comportamentales al estrés académico en los estudiantes se manifiesta principalmente a través del desgano para las labores escolares y variaciones en el consumo de alimentos. Respuestas como el aislamiento social, conflictos y baja motivación para estudiar resaltan cómo el estrés afecta notablemente el comportamiento estudiantil, destacando la importancia de intervenciones para mejorar su adaptación y bienestar en el entorno educativo.

**SEXTA:** Las estrategias de afrontamiento de los estudiantes ante el estrés académico se sitúan mayormente en un nivel moderado, destacando la resolución de problemas y la asertividad. Además, la planificación de tareas y el desarrollo de habilidades asertivas son abordadas con intensidad. Esta diversidad de estrategias refleja un esfuerzo activo por parte de los estudiantes para gestionar su estrés de manera efectiva, lo cual es crucial para su rendimiento académico y bienestar general.



## V. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** A la Directora de la IES en estudio, reactivar el departamento de psicología, asimismo proyectar charlas y talleres para fortalecer estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.
- SEGUNDA:** A los Docentes de la IES en estudio, dosificar las tareas y trabajos escolares según sus posibilidades de los estudiantes, evaluar de forma coherente según sea el avance curricular, y prolongar el tiempo prudente para presentación del trabajo.
- TERCERA:** A los padres de familia de la IES en estudio, brindar apoyo en superar el estrés académico, ayudando en diversos aspectos como el anímico, emocional, cognitivo y psicológico, mejorando la calidad de vida de los estudiantes.
- CUARTA:** A los docentes de dicha IES, fomentar entre los estudiantes la responsabilidad y organización de las labores escolares y con ello minimizar la intensidad, frecuencia y reacciones que el estrés produce.



## VII. REFERENCIAS

- Alejos, R. E. (2017). *Estrés académico en estudiantes de secundaria en una institución educativa privada de San Juan de Lurigancho*. (Tesis de pregrado): Universidad Inca Garcilaso de la Vega.  
<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1839>
- Alfaro, N. & Castro, N. (2020). *Estrés académico en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la IE Inmaculada Concepción, Arequipa – 2020*. (Tesis de pregrado): Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12773/11949>
- Allca C. I. (2023). *Niveles de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa El Buen Pastor, Ayacucho, 2020*. (Tesis de pregrado): Universidad Católica Los Ángeles Chimbote.  
<https://hdl.handle.net/20.500.13032/33456>
- Anaya, O.F. (2023). *El estrés académico en la educación a distancia en estudiantes de la segunda especialidad de la Facultad de Educación de la UNA Puno como consecuencia del confinamiento por el COVID 19 en el año 2021*. (Tesis de postgrado): Universidad Nacional del Altiplano.  
<https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19451>
- Aquino, L. M. (2023). *Nivel de estrés académico en los estudiantes del séptimo y octavo semestre del programa Ciencias Sociales de la Escuela Profesional de Educación Secundaria de la UNA-Puno, 2021*. Tesis de pregrado: Universidad Nacional del Altiplano. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/19500>



- Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de posgrado. *Revista electrónica Psicología Científica*.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa* (04), 20.  
[file:///C:/Users/INTEL.15/Downloads/Dialnet-CaracteristicasDelEstresAcademicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/INTEL.15/Downloads/Dialnet-CaracteristicasDelEstresAcademicoEnLosAlumnosDeEdu-2880918%20(1).pdf)
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicológica Científica.com*; 8(17). <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Barraza (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicológica Científica.com*. <https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 270-289. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf>
- Bedoya, F., Matos, L. & Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una Universidad Privada de Lima en el año 2012. *Revista Neuropsiquiatra*, 262-270.  
<https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/2195/2170>
- Bedoya Lau, S. A., Perea Paz, M., & Ormeño Martínez, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica*



*Herediana*, 16(1), 15-20 ISSN: 1019-4355. Recuperado  
de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=421539345004>

Berrío, N. & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2).

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>

Burgos, A., Carretero, M., Elkington, A., Pasqual-Marssetin, C. & Lobaccaro, C. (2000). The role of personality, coping style and social support in healthrelated Quality of Life in HIV Infection. *Quality of Life Research*, 9 (4) 423-437

Caldera, J. & Pulido, B. (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de los Altos.*

[http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Caldera.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf)

Caldera, J. F., Pulido, B. E. & Martínez, M. G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.

Carmargo, B. (2004). Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista Médico Científica*, 78-86.

<https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/103/637>

Camargo B. (2015) Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista Médico Científica*. 17(2), 78-86.

Cañeque, M. (09 de Marzo de 2018). Psicoemociónate.

<https://psicoemocionate.com/tipos-de-estres/>



- Carbajal, Y. (2007). *¿Cómo elaborar una investigación desde el enfoque cuantitativo?*  
Manuscrito. Lima: Universidad San Martín de Porres.
- Carrasco, W. M. (2009). Saber estudiar con las técnicas y estrategias del método holístico. 0285, 173–224.
- Castagnetta, O. (2016). *Psicología y Mente*.  
<https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrentamiento>
- Castaño, E. & León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 245-257. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>
- Dueñas, H. (2017). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. (Tesis de Doctorado)*: Universidad Nacional del Altiplano, Puno - Perú.  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9423/Huguetta\\_Fortunata\\_Due%C3%B1as\\_Zuniga.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9423/Huguetta_Fortunata_Due%C3%B1as_Zuniga.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Escalante, K. G. (2023). *Estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en una institución educativa de la provincia de Celendín – Cajamarca* (Tesis de pregrado). Cajamarca: Universidad Privada del Norte.  
<https://hdl.handle.net/11537/33467>
- Flores, M. (2001). *El factor humano en la docencia de educación secundaria: un estudio de la eficacia docente y el estrés a lo largo de la carrera profesional*. Tesis de doctorado: Universidad Autónoma de Barcelona, España.





- Gamboa, L. V. (2020). *Estrés académico en estudiantes del tercer año de secundaria en la I.E.P. Señor de Burgos, Puente Piedra*. Lima: Universidad César Vallejo.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/57724>
- García, C. H. (2006). La medición en ciencias sociales y en la psicología. En R. Landeros y M. Gonzáles. *Estadística con SPSS y metodología de la investigación*. México: Trillas.
- Gómez, J. L. (2021). *Estrés académico en los estudiantes de cuarto año de secundaria de una institución educativa privada, San Isidro*. Tesis de pregrado. Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/4566>
- Hernández, R.; Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (sexta edición): McGraw Hill.  
[https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf)
- Hesselink, A., Penninx, B., Schlösser, Wijnhoven, H., der Windt, D., Kriegsman, & D. Van Eijk, J. (2004). The role of coping resources and coping style in quality of life of patients with Asthma or COPD. *Quality of Life Research*, 13 (2), 509-518
- Hogan, T. P. (2004). *Pruebas psicológicas*. México: El manual moderno
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Linares, R. (2019). *Psicología y Felicidad*.  
<https://www.elpradopsicologos.es/blog/estrategias-de-afrontamiento/>



- Linares, C. E. (2021). *Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020*. (Tesis de maestría): Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/59967>
- Macías, A. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1).
- Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
- Martínez, E. S. & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés laboral. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22.
- Ministerio de Educación (MINEDU). (2019). Magnitudes de la educación en el Perú. [http://escale.minedu.gob.pe/magnitudesportlet/reporte/cuadro?anio=27&cuadro=483&forma=C&dpto=15&prov=1501&dist=150135&dre=&tipo\\_ambito=ambito-ubigeo](http://escale.minedu.gob.pe/magnitudesportlet/reporte/cuadro?anio=27&cuadro=483&forma=C&dpto=15&prov=1501&dist=150135&dre=&tipo_ambito=ambito-ubigeo)
- Moreno, J., et al. (2022). Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: estresores, síntomas y estrategias. *Revista de Educación y Desarrollo*, 19-27. [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/60/60\\_Moreno.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/60/60_Moreno.pdf)
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(02), 171-190.
- Nieto, L. & Jesús, M. (2006). Técnicas, hábitos y consejos para mejorar tu rendimiento académico. <http://metodoparaestudiar.blogspot.pe/>.
- Oblitas, L. (2004). Manual de psicología clínica y de la salud hospitalaria. <https://aiustudev.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/X5w8L9>



[MANUAL%20DE%20PSICOLOGIA%20CLINICA%20Y%20DE%20LA%20SALUD%20HOSPITALARIA-1.pdf](#)

Obregón (2022). *Estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana 2021*. (Tesis de pregrado): Lima. Universidad Peruana Los Andes.  
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3376/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial para la Salud (OMS) (2014). *La Organización del Trabajo y del Estrés*. Ginebra: Servicio de Publicaciones de la OMS.  
[http://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf](http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf).

Osorio Vargas, M. (2010). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*.  
<https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-deaprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

Peiró, S. A. (1993). *Control del estrés laboral (1ra edición)*. España: UDEMA S. A.

Puecas-Sánchez, P. R.; Castro-Maldonado, B.; Callirgos-Lozada, C. C.; Failoc-Rojas, V. & Díaz-Vélez, C. (2010). Factores asociados al nivel de estrés previo un examen en estudiantes de educación secundaria en cuatro instituciones educativas. *Revista del Cuerpo Médico HNAAA*, 4(2), 88–93.  
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4060416>

Quispe, C. G. (2019). *Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la ciudad de Puno*. (Tesis de pregrado): Universidad Nacional del Altiplano.  
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/12194>



- Quito, C. J. V.; Tamayo, P. M. C.; Buñay, B. D. P.; *et al.* (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 20 (3):253-276.  
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77981>
- Ramos, J. (2020). *Estrés académico en relación al estado nutricional de los estudiantes de la escuela profesional de Nutrición Humana UNA-Puno 2019. (Tesis de pregrado)*: Universidad Nacional del Altiplano, Puno-Perú.  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13245/Ramos\\_Quispe\\_Judith\\_Rosario.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/13245/Ramos_Quispe_Judith_Rosario.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Reynoso, L. (2005). *Psicología clínica de la salud: Un enfoque conductual*.  
<https://docer.com.ar/doc/5xcs00>
- Román, C., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7-25.
- Roque, D. (2018). *El nivel de estrés académico en los alumnos de la especialidad de lengua, literatura, psicología y filosofía de la UNA-Puno 2016-II. (Tesis de pregrado)*: Universidad Nacional del Altiplano.  
[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11720/Roque\\_Itusaca\\_Dany\\_Elizabeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11720/Roque_Itusaca_Dany_Elizabeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Silva-Ramos, M. F.; López-Cocotle, J. J. & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*. México. 28(79), 75-83.



- Soliz, R. & Soliz, G. (2016). *Exploración del estrés académico en estudiantes de 5to y 6to “A, B y C” de secundaria en la Unidad Educativa Domingo Savio de la ciudad de Sucre*. (Tesis de pregrado). Sucre, Bolivia: Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca.
- Vara-Horna, Arístides (2012). Desde la Idea hasta la sustentación: Siete pasos para una tesis exitosa. Un método efectivo para las ciencias empresariales: Universidad de San Martín de Porres. Lima. [www.aristidesvara.net](http://www.aristidesvara.net)
- Velázquez, Á. & Rey, N. (1999). Metodología de la investigación científica. Lima: San Marcos.

# ANEXOS

## ANEXO 1: Matriz de consistencia

<b>MATRIZ DE CONSISTENCIA</b> Título: Nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA de la ciudad de Puno					
<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>	<b>ESCALA de valoración:</b>	<b>TIPO</b>
<p><b>Problema general:</b> ¿Cuál es el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA de la ciudad de Puno, durante el periodo 2022?</p> <p><b>Problemas específicos:</b> ¿Cuál es el nivel de los principales estresores en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA?</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Determinar el nivel de estrés académico predominante en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA de la ciudad de Puno, durante el periodo 2022</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Identificar el nivel de los principales estresores en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA.</p>	<p>Estresores</p> <p>Reacciones físicas</p> <p>Reacciones psicológicas</p> <p>Reacciones comportamentales</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia entre compañeros</li> <li>- Sobrecarga de trabajos y tareas</li> <li>- Personalidad y carácter del docente.</li> <li>- Evaluaciones del docente</li> <li>- El tipo de trabajo académico</li> <li>- No comprender temas en clases</li> <li>- Participación en clase</li> <li>- Tiempo limitado para trabajos</li> <li>- Trastornos en el sueño</li> <li>- Fatiga crónica</li> <li>- Dolores de cabeza</li> <li>- Problemas de digestión</li> <li>- Sensación de mordirse y frotarse</li> <li>- Somnolencia</li> <li>- Inquietud</li> <li>- Sentimientos de depresión y tristeza</li> <li>- Ansiedad y angustia</li> <li>- Problemas de concentración</li> <li>- Sentimiento de agresividad y aumento de irritabilidad</li> <li>- Tendencia a discutir</li> <li>- Aislamiento</li> <li>- Desgano</li> <li>- Aumento o reducción del consumo de alimentos</li> <li>- Habilidad asertiva</li> <li>- Elaborar un plan y ejecutar tareas</li> <li>- Elogios a si mismo</li> <li>- La religiosidad</li> <li>- Búsqueda de información de la situación</li> <li>- Ventilación y confidencias</li> </ul>	<p><b>Escala de valoración:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca (1 punto)</li> <li>- Rara vez (2 puntos)</li> <li>- Algunas Veces (3 puntos)</li> <li>- Casi siempre (4 puntos)</li> <li>- Siempre (5 puntos)</li> </ul> <p><b>Escala de medición:</b> Nivel Leve 0-48 puntos Nivel Moderado 49-96 puntos Nivel Fuerte 97-145 puntos</p>	<p>Corresponde a la investigación descriptiva, de diseño experimental transversal</p> <p><b>INSTRUMENTOS</b> Cuestionario</p> <p><b>TÉCNICAS</b> Encuesta</p> <p><b>POBLACIÓN</b> Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación U.N.A. Puno, 2022</p> <p><b>MUESTRA</b> Estudiantes del Iro a 5to año de secundaria de la IES en estudio, cuyo diseño de muestra que se aplicó al presente estudio es probabilístico, dada de manera aleatoria estratificada</p>
<p>¿Cuál es el nivel de las principales reacciones físicas del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA?</p> <p>¿Cuál es el nivel de las principales reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA?</p> <p>¿Cuál es el nivel de las principales reacciones comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA?</p> <p>¿Cuales es el nivel de las principales estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA?</p>	<p>Identificar el nivel de las principales reacciones físicas del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA.</p> <p>Identificar las principales reacciones psicológicas del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA.</p> <p>Identificar el nivel de las principales reacciones comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA.</p> <p>Identificar el nivel de las principales estrategias de afrontamiento al estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui Aplicación UNA.</p>				





## ANEXO 2: Instrumento de investigación

### UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL

#### EL INVENTARIO SISCO SOBRE ESTRÉS ACADÉMICO (Barraza, 2007)

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés académico que suele acompañar a los estudiantes de educación secundaria 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.*

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

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) 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) Alguna s veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra (Especifique) _____					

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



<b>Reacciones físicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Alguna s veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Alguna s veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Alguna s veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>Otras (especifique)</b>					

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

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Alguna s 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)					
<b>Otras (especifique)</b>					



**ANEXO 3:** Consolidado de datos sobre el nivel de estrés académico

N°	SI estrés	Estresores					Reacciones Físicas					Reacciones Psicológicas					Reacciones Comportamentales					Estrategias de Afrontamiento						PUNTAJE	NIVEL
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6			
1	SI	1	3	3	3	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	75	Moderado
2	SI	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	69	Moderado	
3	SI	1	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	1	62	Moderado	
4	SI	1	3	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	2	4	4	3	5	3	62	Moderado	
5	SI	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2	1	2	3	2	2	2	4	4	3	3	77	Moderado	
6	SI	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	75	Moderado	
7	SI	1	3	3	3	3	2	2	5	1	3	5	2	1	4	1	5	1	2	3	1	1	1	1	1	2	74	Moderado	
8	SI	4	3	2	2	5	4	1	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	77	Moderado	
9	SI	1	3	4	3	4	1	3	4	4	2	2	4	4	3	3	3	5	3	4	3	3	2	1	3	3	92	Moderado	
10	SI	1	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	4	2	3	3	3	3	3	3	89	Moderado	
11	SI	1	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96	Moderado	
12	SI	1	5	2	3	2	1	5	2	3	2	3	3	1	2	1	2	3	1	2	2	2	2	1	1	1	64	Moderado	
13	SI	1	3	2	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	3	2	76	Moderado	
14	SI	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116	Fuerte	
15	SI	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	5	1	1	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	3	70	Moderado	
16	SI	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	3	2	2	4	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	83	Moderado	
17	SI	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	5	3	3	5	4	3	2	1	1	77	Moderado	
18	SI	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	145	Fuerte	
19	SI	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	117	Fuerte	
20	SI	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116	Fuerte	
21	SI	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	5	2	1	3	5	3	4	4	4	109	Fuerte		































## ANEXO 4: Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Marylea Soledad Chura Humora,  
identificado con DNI 46924735 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado  
Educación Secundaria: Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía,  
informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:  
" NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI  
APLICACIÓN UNA DE LA CIUDAD DE PUNO "

Es un tema original.

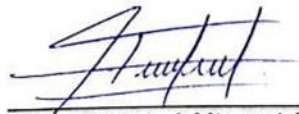
Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y no existe plagio/copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 10 de mayo del 2024

  
FIRMA (obligatoria)



Huella



## ANEXO 5: Autorización para el depósito de tesis o trabajo de investigación en el repositorio institucional



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Marylea Soledad Chura Humora identificado con DNI 46924735 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

Educación Secundaria: Lengua, Literatura, Psicología y filosofía  
informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

"NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ CARLOS MARTÍNEZ APLICACION UNA DE LA CIUDAD DE PUNO"

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 10 de mayo del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella