



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



**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE QUINTO DE  
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
POLITÉCNICO HUÁSCAR, PUNO 2023**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. PAUL MIDWARD CENTENO SALAS**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

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

**PUNO – PERÚ**

**2024**



## REPORTE DE SIMILITUD

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES  
DE QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INST  
TUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO HUÁ  
SCAR, PUNO 2023**

AUTOR

**PAUL MIDWARD CENTENO SALAS**

RECUENTO DE PALABRAS

**15526 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**88337 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**77 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**2.7MB**

FECHA DE ENTREGA

**Sep 18, 2024 3:16 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Sep 18, 2024 3:17 PM GMT-5**

### ● 10% de similitud general

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

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 7% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)



Rep. Instuplano  
DOCENTE  
UNA - PUNO



M.Sc. G. Yeri Pacheco Flores  
ESP. LENGUA, LINGÜÍSTICA,  
PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA  
DOCENTE - FCEDUC  
UNA

Resumen



## DEDICATORIA

A Dios por darme el don de la vida y a mi familia por su apoyo incondicional a lo largo de mi vida académica.

**Paul Midward Centeno Salas**



## AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional del Altiplano.

A la Escuela Profesional de Educación Secundaria.

A los miembros del jurado revisor.

A la plana directiva, docentes y estudiantes de la institución educativa politécnico

Huáscar.

**Paul Midward Centeno Salas**



# ÍNDICE GENERAL

	Pág.
<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>11</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>12</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>13</b>
<b>1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>15</b>
1.2.1. Problema general.....	15
1.2.2. Problemas específicos .....	15
<b>1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....</b>	<b>16</b>
<b>1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>17</b>
1.4.1. Objetivo general .....	17
1.4.2. Objetivos específicos .....	17
<b>2. REVISIÓN DE LITERATURA .....</b>	<b>19</b>
<b>2.1. ANTECEDENTES .....</b>	<b>19</b>
2.1.1. A nivel internacional .....	19



2.1.2. A nivel nacional .....	21
2.1.3. A nivel local .....	25
<b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>26</b>
2.2.1. Estrés académico .....	26
2.2.2. Dimensiones del estrés académico.....	30
2.2.2.1. Demandas del entorno.....	30
2.2.2.2. Síntomas o reacciones.....	33
2.2.2.3. Estrategias de afrontamiento.....	37
<b>2.3. MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>41</b>

### **CAPÍTULO III**

#### **MATERIALES Y MÉTODOS**

<b>3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....</b>	<b>43</b>
<b>3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>43</b>
<b>3.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>43</b>
<b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....</b>	<b>44</b>
<b>3.5. TÉCNICAS .....</b>	<b>45</b>
3.5.1. Técnica e instrumentos de recolección de información .....	45
3.5.1.1. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21).....	46
<b>3.6. ANÁLISIS ESTADÍSTICO .....</b>	<b>48</b>
<b>3.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....</b>	<b>49</b>

### **CAPÍTULO IV**

#### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

<b>4.1. RESULTADOS.....</b>	<b>50</b>
<b>4.2. DISCUSIÓN .....</b>	<b>58</b>



<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>61</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>63</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>64</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>70</b>

**ÁREA:** Interdisciplinariedad en la dinámica educativa: Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía.

**TEMA:** Estrés académico.

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 30 de septiembre del 2024



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Población de estudio .....	44
<b>Tabla 2</b> Muestra de estudio .....	45
<b>Tabla 3</b> Ficha técnica del instrumento .....	47
<b>Tabla 4</b> Operacionalización de variables .....	49
<b>Tabla 5</b> Nivel de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar, Puno 2023 .....	50
<b>Tabla 6</b> Demandas del entorno en estudiantes de quinto de secundaria de Institución Educativa Politécnico Huáscar, Puno 2023 .....	54
<b>Tabla 7</b> Síntomas o reacciones en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar .....	55
<b>Tabla 8</b> Estrés en las estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar.....	56



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Nivel de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar, Puno 2023. ....	50



## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1</b> Matriz de consistencia .....	70
<b>ANEXO 2</b> Instrumentos de recolección de datos .....	71
<b>ANEXO 3</b> Constancia de ejecución .....	73
<b>ANEXO 4</b> Matriz de datos .....	74
<b>ANEXO 5</b> Declaración jurada de autenticidad de tesis.....	75
<b>ANEXO 6</b> Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional.....	76



## ACRÓNIMOS

I.E.S:	Institución Educativa Secundaria
H <sub>0</sub> :	Hipótesis nula
H <sub>a</sub> :	Hipótesis alterna
SPSS:	Statistical Package for the Social Sciences



## RESUMEN

A medida que los estudiantes avanzan en su trayectoria escolar y se acercan a la etapa final de la educación secundaria, se enfrentan a una serie de presiones y demandas que pueden generar altos niveles de estrés académico. El objetivo general fue identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar, Puno 2023. La metodología corresponde a un estudio de nivel no experimental y con diseño descriptivo simple. La muestra de estudio fue probabilística, siendo de 48 estudiantes de 5to año de secundaria. La recolección de los datos se realizó aplicando el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, en su segunda versión de 21 ítems, el cual cuenta con validación y confiabilidad, además de haber sido utilizada en múltiples estudios. Los resultados generales señalan un nivel moderado de estrés académico en el 62,5% de los estudiantes; así mismo, para la dimensión de demandas del entorno el nivel es moderado en el 47,9%, para la dimensión de síntomas o reacciones el nivel es moderado en el 56,3% y para el afrontamiento, también el nivel es moderado en el 54,2% de estudiantes. Se concluye que los estudiantes de quinto grado de secundaria se enfrentan a situaciones difíciles que generan en ellos niveles moderados de estrés académico.

**Palabras clave:** Afrontamiento, Demandas, Estrés, Estudiantes, Reacciones.



## ABSTRACT

As students progress through their school career and approach the final stage of secondary education, they face a series of pressures and demands that can generate high levels of academic stress. The general objective was to identify the level of academic stress in fifth-year secondary school students at the Institución Educativa Politécnico Huáscar, Puno 2023. The methodology corresponds to a non-experimental study, prospective in time and with a simple descriptive design, the sample The study was probabilistic, involving 48 5th year high school students; Data collection was carried out by applying the Systemic Cognitivist Inventory for the study of academic stress (Barraza, 2018), in its second version of 21 items, which has validation and reliability, in addition to having been used in multiple studies. The results indicate a moderate level of academic stress in 62.5% of the students, for the dimension of environmental demands also moderate in 47.9%, for the dimension of symptoms or reactions at a moderate level in 56.3%. % and for coping also at a moderate level in 54.2% of students. It is concluded that a moderate level of stress occurs in the group of fifth grade students.

**Keywords:** Coping, Demands, Stress, Students, Reactions.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los estudiantes de quinto de secundaria, enfrentan una carga significativa de trabajo académico, que incluye la preparación para exámenes finales, proyectos de investigación, decisiones sobre la educación superior que les espera y la presión de alcanzar ciertas expectativas académicas impuestas por ellos mismos, sus padres y la sociedad en general. El estrés académico puede afectar el rendimiento académico, ya sea disminuyendo su capacidad para concentrarse y retener información, o aumentando la probabilidad de procrastinación y conductas de evitación (Castillo y Barraza, 2020).

A nivel mundial se reporta que uno de cada siete jóvenes entre las edades de 10 a 19 años, presenta algún problema de salud mental, entre ellos el estrés, lo cual significa un 13% de la carga mundial de morbilidad en ese grupo de edad tan importante (Organización Mundial de la Salud, 2020). Es así que se tiene que, para el caso de España, cuando los niños tienen 11 años, una parte importante de los niños con 34% y también de niñas con 25%, se encuentra estresados por hacer demasiados ejercicios o tareas en casa, evidenciando una situación que puede interferir con el proceso de aprendizaje (El mundo, 2022).

Así mismo, la situación de la pandemia del Covid-19 que se vivió, ha contribuido a un agravamiento del estrés académico, puesto que las instituciones educativas a nivel mundial, debieron implementar una serie de acciones para reducir el contagio, entre ellas el uso de medios virtuales, así como también un mayor volumen de tareas escolares, el uso de implementos de bioseguridad, aislamiento social, entre otros (Organización



Panamericana de la Salud, 2022).

En el caso de Latinoamérica, el estrés académico en estudiantes de nivel secundario, es un problema creciente, puesto que a medida que el sistema educativo se vuelve más competitivo y exigente, los adolescentes enfrentan una presión abrumadora para obtener buenas calificaciones, destacarse en múltiples actividades extracurriculares y prepararse para un futuro incierto, lo cual tiene un impacto significativo en su bienestar emocional, mental y físico, así como en su rendimiento académico (Mundial, 2019).

En el caso del Perú se cuenta con reportes, que indican que a nivel de centros de educación, existe un 79% de estudiantes afectados por algún nivel de estrés académico, si bien la mayor parte de ellos son de nivel leve, también existe un porcentaje que presenta cierto nivel de severidad y que en muchos casos requieren de una intervención profesional para poder superarla (Ministerio de Educación, 2019).

La situación problemática del estrés académico tiene su origen en actividades ya identificadas, como son la sobrecarga de tareas, que genera una sensación de agobio y falta de tiempo para descansar o disfrutar de otras actividades, la presión académica, por los altos estándares de rendimiento y las expectativas de los padres, profesores y compañeros, generando miedo al fracaso y la necesidad de obtener siempre calificaciones perfectas, una competencia desmedida, con la sensación de que deben superar constantemente a sus compañeros y destacarse en todas las áreas, la falta de apoyo emocional, porque los estudiantes carecen de un sistema de apoyo adecuado para enfrentar el estrés académico, además de una falta de comunicación efectiva entre padres, profesores y estudiantes, produciendo sentimientos de soledad y frustración (Carlo, 2018).

En el contexto específico de la institución educativa politécnico Huáscar, se



identificó que los estudiantes de quinto año de secundaria, presentan síntomas evidentes de algún nivel de estrés académico, puesto que, al estar finalizando sus estudios, se presentan nuevos retos para iniciar estudios superiores y también una preparación mucho más intensiva en academias preuniversitarias, así también, se observó que los estudiantes, afrontan una constante preocupación por satisfacer las exigencias de los padres, quienes esperan una culminación exitosa de sus estudios y también se inicia la preocupación por las exigencias propias de la etapa de promoción.

En este sentido el objetivo general del estudio fue identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar, Puno 2023, siendo los objetivos específicos el determinar el nivel de estrés académico en la dimensión de demandas del entorno, el identificar el nivel de estrés académico en la dimensión de síntomas o reacciones y describir el nivel de estrés académico en la dimensión de estrategias de afrontamiento.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar, Puno 2023?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico en las demandas del entorno en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar?
- ¿Cuál es el nivel de estrés académico en los síntomas o reacciones en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico



Huáscar?

- ¿Cuál es el nivel de estrés académico en las estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar?

### **1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

Desde la perspectiva teórica, el estudio se justifica, por la necesidad de incrementar el conocimiento sobre un aspecto tan relevante como el estrés académico, considerando que la misma puede presentar variaciones importantes en diversos contextos educativos, por tanto, es crucial entender que el estrés académico no es simplemente una respuesta emocional a la presión académica, sino un fenómeno complejo que involucra factores cognitivos, emocionales y sociales que se deben medir mediante instrumentos psicométricos. Además, que en esta etapa del desarrollo como es la adolescencia se producen una serie de transiciones propias de la etapa de desarrollo. Así mismo los resultados del estudio servirán como un antecedente que permita formular futuras investigaciones.

La evidencia de la presencia de estrés académico como un factor relevante en el rendimiento académico de los estudiantes, ha sido reportado por Alvarado (2021) en donde se resalta la prioridad de identificarla y manejarla, así como también Escalante (2022) enfatiza que estrés académico se presenta en el nivel secundario y tiene efectos importantes en el rendimiento del estudiante, por lo que se debe medir y tomar medidas en los casos que así lo requieran.

En el aspecto metodológico, el estudio se justifica porque en la actualidad existen instrumentos de medición del estrés académico, eligiendo uno reconocido y que permitió una comparación con diversos antecedentes, así mismo se ejecutó la investigación en una



muestra que representa en buena medida a la población de estudio, lo cual permitió realizar inferencias válidas.

Desde el punto de vista práctico, la investigación sobre el estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria, tiene implicaciones significativas para la mejora del bienestar estudiantil y el rendimiento académico. Entender las fuentes específicas de estrés, los mecanismos de afrontamiento utilizados por los estudiantes y sus efectos a largo plazo, pueden ser útiles en la implementación de programas de intervención y apoyo. La identificación práctica de estrategias efectivas para gestionar el estrés académico puede beneficiar a los estudiantes, profesores, padres y administradores escolares. Los hallazgos de la investigación pueden ser utilizados para desarrollar programas de entrenamiento en habilidades de afrontamiento, promover entornos escolares que fomenten el apoyo social, y diseñar estrategias pedagógicas que reduzcan la presión innecesaria sobre los estudiantes.

## **1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.4.1. Objetivo general**

Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar, Puno 2023.

### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Determinar el nivel de estrés académico en las demandas del entorno en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar.
- Identificar el nivel de estrés académico en los síntomas o reacciones en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico



Huáscar.

- Describir el nivel de estrés académico en las estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1. A nivel internacional

Blandón *et al.* (2021) realizó una investigación con el objetivo de examinar las consecuencias mentales del estrés académico en estudiantes que cursan del segundo al quinto año de la carrera de Contaduría Pública y Finanzas. Siguió una metodología combinada, y la muestra consistió en 30 estudiantes, se utilizaron técnicas, como una escala para evaluar el estrés percibido, entrevistas y otra escala para medir el nivel de estrés. Sus resultados indican que los estudiantes presentan signos de estrés como dolores de cabeza, fatiga, angustia, insomnio y otros, así como diversos efectos psicológicos como ansiedad, angustia, depresión, insomnio, fatiga, aislamiento, dolores de cabeza, molestias abdominales, problemas cardiovasculares, problemas de concentración, fluctuaciones de peso y otros. Se concluye que existen varios niveles de estrés académico, con manifestaciones diversas según el nivel alcanzado del mismo.

Kloster & Perrotta (2019) ejecutó un estudio con el objetivo de describir el estrés académico, los principales factores estresantes y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de la ciudad de Paraná. En lo metodológico un nivel descriptiva-comparativa, transversal y de campo de investigación, la muestra fue de 163 estudiantes con edades entre los 17 y 38 años, para la recolección de datos de la variable de estudio, se consideró el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza (2007). Arribó a los resultados, los estudiantes presentaban un nivel



moderado de estrés académico; se observó que los estudiantes experimentaban un mayor nivel de estrés académico en comparación con los de los últimos cursos. Los mecanismos de afrontamiento fueron estadísticamente significativos entre los estudiantes de primer curso y los de los últimos años. Se puede concluir que los estudiantes de los últimos cursos de estudio, utilizan mecanismos de afrontamiento con más frecuencia que los de primer curso.

Lasluisa (2020) realizó su investigación con el objetivo de investigar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de una Unidad Educativa Particular. Se empleó una metodología cuantitativa con un enfoque empírico, diseño descriptivo correlacional de corte transversal, la muestra de estudio fue 154 estudiantes, se aplicó el Inventario SISCO para medir el estrés académico. En sus resultados se demuestra que en el grupo de estudio presentó un nivel de estrés académico concentrado en el nivel moderado, sin embargo, en el análisis bivariado de correlación lineal, se encontró un nivel de correlación significativo ( $p < 0.05$ ), con una fuerza muy baja ( $r = -0.135$ ). Se concluye que el estrés académico no se puede considerar como un factor único para explicar el rendimiento académico de los estudiantes.

Álvarez et al. (2018) en su investigación el objetivo fue “determinar el nivel de estrés académico que tienen los estudiantes de la carrera Tecnología en Finanzas de una entidad Pública de nivel superior”. La investigación se realizó bajo el diseño de tipo no experimental, de corte transversal y con alcance descriptivo, el instrumento fue el inventario CISCO. Los resultados fue que se confirmó que la intensidad del estrés académico es del 73.53%, el 28.94% de los perciben las situaciones en el aula de clases como estresante, los factores más predominantes son la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, las evaluaciones



de los profesores, no entender los temas que se abordan en la clase y el tiempo limitado. Se concluye que el estrés es más notorio en el género femenino, considerando que son la mayoría de personas investigadas.

### **2.1.2. A nivel nacional**

Alvarado (2021) realizó una investigación con el objetivo de evaluar el grado de estrés académico experimentado por los alumnos de un colegio público del distrito de Imperial, provincia de Cañete. En el aspecto metodológico fue descriptiva con un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental, los datos se recogieron utilizando el inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2007), la muestra fue de 101 estudiantes. En sus resultados señalan que, la mayor parte de los alumnos 42,6%, mostraron altos niveles de estrés académico promedio y 44,6% mostraron altos niveles de estresores; otro 65,3% mostró altos niveles de síntomas y 52,5% mostró bajos niveles de mecanismos de afrontamiento. Se concluye que los estudiantes, manifiestan un nivel de estrés académico entre los niveles de regular y alto.

Escalante (2022) ejecutó un estudio con el objetivo de determinar el grado de estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en una institución educativa de la provincia de Celendín - Cajamarca. En el aspecto metodológico consideró un estudio básico y de diseño transversal, la muestra fue de 46 estudiantes, para evaluar la variable se aplicó el Test de Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2007). En sus resultados se reveló un nivel medio de estrés académico del 79%, un nivel de inquietud del 46%, reacciones físicas del 51%, reacciones psicológicas del 51% y comportamientos relacionados del 56%. En conclusión, se puede afirmar que los estudiantes de cuarto y quinto grado



presentan niveles medios de estrés académico.

Flores (2022) en su estudio el objetivo fue establecer la relación entre las variables de autoeficacia académica y estrés académico en estudiantes de segundo a quinto grado de secundaria en la Institución Educativa Emblemática Francisco Antonio de Zela. En el aspecto de la metodología empleó enfoque cuantitativo, y la muestra evaluada fue de 345 alumnos, para la recolección de información, se utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico. En sus resultados, se reveló que la mayor parte de los alumnos presentaron un nivel bajo de autoeficacia académica (60.3%), el nivel de estrés académico fue moderado (74.49%). Como conclusión, se comprobó la existencia de relación estadística entre las variables de autoeficacia académica y el estrés académico.

Indacochea Mendoza *et al.* (2021) en su investigación tuvieron el objetivo de investigar el impacto del estrés académico durante la emergencia sanitaria en adolescentes que están cursando el sexto y séptimo semestre de la Carrera de Psicopedagogía. En el aspecto metodológico del estudio, fue transversal, se aplicó un enfoque de campo descriptivo y correlacional, la técnica utilizada para recolectar información fue el Inventario de Estrés Académico SISCO, la muestra fue de 105 sujetos. En sus resultados, se obtuvo niveles elevados de estrés académico (30.48%). También, se observó sobrecarga de tareas (40%) y estudiantes que no completaban sus trabajos (41.9%). También se encontró que los estudiantes mostraban inquietud durante las clases (37.1%), tenían dificultad para prestar atención a las exposiciones de los docentes (37.14%). En conclusión, el estrés académico tiene repercusiones importantes en el aspecto cognitivo.

Linares (2021) su investigación tuvo el objetivo de examinar las



diferencias en el nivel de estrés académico entre estudiantes de dos instituciones educativas públicas de Lima durante pandemia. Se utilizó una metodología cuantitativa, con una muestra de 60 alumnos de ambos sexos, con edades entre 16 y 18 años. La muestra fue tomada por criterio intencional y se empleó el Inventario de Estrés Académico SISCO. El principal resultado fue que no existía diferencias estadísticas significativas en el nivel de estrés académico entre los estudiantes de las dos instituciones educativas. Los estudiantes adolescentes presentaron un nivel promedio de estrés académico. En conclusión, se afirma que el estrés académico está influenciado por la realidad social y cultural de nuestro país.

Linares (2022) en su investigación el objetivo fue explorar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. En la metodología, se empleó un enfoque no experimental con un diseño correlacional. La muestra fue de 233 adolescentes. El inventario SISCO de Barraza (2018) fue aplicado para medir el estrés académico y la escala de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis. Sus resultados mostraron una conexión entre el componente de estresor académico y los síntomas, así como los mecanismos de afrontamiento de mal afrontamiento, reducción del estrés, autoculpabilización y guardárselo para uno mismo. La dimensión de afrontamiento del estrés académico, por otra parte, estaba directamente relacionada con técnicas como buscar apoyo social. Como conclusión se evidencia que existe una correlación estadística de sentido negativo o inversamente proporcional entre las variables de estudio.

Obregon (2022) en su estudio el objetivo fue determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 "Héroes de la Breña". Se siguió una metodología considerando un enfoque hipotético y deductivo, la muestra de estudio se



conformó con 106 estudiantes, el instrumento fue el inventario formulado por Barraza. En sus resultados se evidenció que un importante segmento de la muestra de 35.8%, manifestaron señales evidentes de padecer de estrés académico en el nivel muy alto, un 28.3% manifestaron un nivel medio de factores estresantes, mientras que, en la dimensión de sintomatología, se obtuvo un 20.8% con un nivel alto de estrés. Como conclusión, se recomienda llevar a cabo talleres o charlas sobre estrategias de afrontamiento al estrés.

Risco (2019) en su investigación el objetivo fue determinar la existencia de una relación entre el estrés académico y el aprendizaje. La metodología se desarrolló con enfoque cuantitativo y diseño correlacional, la muestra fue con 72 estudiantes adolescentes, la recolección de información fue por cuestionarios validados. Sus resultados obtenidos fueron que el estrés académico se encuentra en nivel medio con el 51.4%, seguido del nivel bajo con 34.7% y en nivel alto el 13.9%, así también según el análisis mediante coeficiente de correlación de Spearman se acepta la existencia de relación entre las variables, puesto que el valor hallado fue de  $\rho=0.457$  que lo confirma. Se concluye que el estrés académico se encuentra en relación con el aprendizaje en un grupo de estudiantes de nivel secundario.

Aguirre & Rojas (2021) en su investigación el objetivo fue determinar el nivel de estrés académico en adolescentes de quinto grado de secundaria en una institución educativa nacional. Se empleó una metodología cuantitativa, con alcance transversal, el nivel fue descriptivo, además de aplicar un diseño de relacional. La población de estudio fue con 60 alumnos, para la medición del estrés académico, se empleó el reconocido inventario SISCO. En sus resultados se resalta que la mayor parte de los estudiantes se ubicaron en el nivel de estrés



alto o elevado con el 45%, en un nivel medio se tuvo a un 42%, el restante 13% evidencio un nivel bajo, se obtuvo que respecto a los agentes estresores la mayor parte se halló en 75% en un nivel medio, para la dimensión de sintomatología la mayoría se ubicó en nivel medio con 64%. La conclusión es que la mayor parte de estudiantes adolescentes, indicaron percibir un elevado nivel de estrés académico.

### **2.1.3. A nivel local**

Huaricallo (2023) en su investigación el objetivo fue determinar el nivel de estrés académico que manifiestan los estudiantes de la especialidad de Matemática, Física, Computación e Informática de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA. La investigación se realizó bajo el enfoque cuantitativo, cuyo alcance fue descriptivo y con un diseño descriptivo simple con una sola variable. Se empleó como instrumento el cuestionario CISCO de estrés, con validación de contenido y fiabilidad. Los resultados señalan que, del total de la muestra estudiada de los estudiantes, presentan un estrés académico de nivel medio con 108 estudiantes que representa el 55%, un nivel alto con 49 estudiantes que representa el 25% y un nivel bajo con 38 estudiantes que representa a 20%. Entonces se concluye que los estudiantes se encuentran estresados con un nivel medio.

Dueñas (2017), la investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. La hipótesis planteada afirmaba que existe una relación directa entre ambas variables. Se utilizó el método de encuesta con instrumentos psicológicos que cumplen con los requisitos de validez y confiabilidad necesarios. La población del estudio



consistió en 18,666 estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, y la muestra fue de 377 estudiantes, estratificada entre los estudiantes de octavo y noveno semestre de diversas escuelas profesionales. Los resultados mostraron que el 75.3% de los estudiantes experimenta un alto nivel de estrés académico, y las estrategias de afrontamiento utilizadas son regulares. Se concluye que existe una relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, según la prueba estadística de correlación de Pearson.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Estrés académico**

El estrés académico, se refiere a la presión psicológica y emocional experimentada por los estudiantes, debido a las demandas y expectativas académicas. Este tipo de estrés puede manifestarse a través de síntomas físicos, mentales y emocionales, y puede afectar negativamente el rendimiento académico y el bienestar general del estudiante. Así también se la puede definir como la tensión y ansiedad que experimentan los estudiantes, debido a las altas demandas académicas, como exámenes, proyectos, plazos y la necesidad de mantener altos estándares de rendimiento, esta presión puede generar síntomas como insomnio, irritabilidad y dificultades de concentración, y puede requerir estrategias de afrontamiento saludables para manejarlo adecuadamente (Barrazas, 2011).

El estrés académico, se caracteriza por el desequilibrio entre las demandas académicas y los recursos personales y de afrontamiento disponibles para hacerles frente. Se refiere a la tensión y preocupación que los estudiantes experimentan al enfrentarse a una carga de trabajo excesiva, competencia académica, falta de tiempo y la necesidad de mantener un rendimiento sobresaliente. Este tipo de



estrés puede tener efectos negativos en el bienestar mental y físico de los estudiantes. El estrés académico se define como la respuesta fisiológica, emocional y cognitiva desencadenada por las presiones y exigencias propias del entorno académico. Incluye factores como la carga de trabajo, los plazos, la competencia con otros estudiantes y las altas expectativas personales y externas. El estrés académico puede generar síntomas como ansiedad, fatiga, falta de motivación y dificultades de concentración, y requiere estrategias de manejo efectivas para mantener un equilibrio saludable (Berrío & Mazo, 2011).

### **Conceptualización del estrés académico**

Para el presente estudio se considera el concepto de "estrés académico" como una respuesta emocional y psicológica que se origina en las presiones y demandas asociadas con la educación y el rendimiento estudiantil, este tipo de estrés es especialmente común durante las etapas de educación, donde los estudiantes se enfrentan a una serie de demandas académicas. Las "demandas académicas" abarcan una amplia gama de responsabilidades, que incluyen tareas escolares, exámenes, proyectos, investigaciones y plazos de entrega (Gálvez et al. 2015).

### **Definición del estrés académico**

Para el estudio se considera la definición de "estrés académico" como un término que describe la tensión emocional y psicológica que experimentan los estudiantes debido a las demandas y presiones relacionadas con su educación. Este tipo de estrés es una respuesta común a las exigencias académicas y se manifiesta principalmente durante las etapas educativas, estas demandas incluyen una variedad de responsabilidades, como tareas escolares, exámenes, proyectos,



investigaciones y plazos de entrega, a menudo, esta presión es exacerbada por las "expectativas" que rodean su desempeño académico, que pueden provenir de diferentes fuentes, como los padres, profesores, amigos y, en muchos casos, la propia autocrítica de los estudiantes (Sánchez, 2014).

### **Teorías del estrés académico**

Si bien existen diferentes enfoques teóricos que abordan el estrés académico, las principales y vigentes son las siguientes:

**Teoría del estrés transaccional:** Esta teoría, propuesta por Richard Lazarus y Susan Folkman, sostiene que el estrés académico es resultado de una evaluación subjetiva de la situación educativa. Según esta teoría, los estudiantes evalúan la demanda académica y sus recursos para hacerle frente. Si perciben que la demanda supera sus recursos, experimentarán estrés. Además, la teoría destaca la importancia de los procesos de afrontamiento y el apoyo social en la forma en que los estudiantes manejan el estrés académico (Blasco, 2021).

**Teoría del desajuste de metas:** Esta teoría se centra en la discrepancia entre las metas académicas de un estudiante y su percepción de su capacidad para alcanzar esas metas. Según esta perspectiva, el estrés académico se produce cuando un estudiante se enfrenta a metas desafiantes y, al mismo tiempo, duda de su capacidad para lograrlas. Esta falta de confianza en sí mismo puede generar ansiedad y estrés (Castillo & Barraza, 2020), siendo esta la que se asume para la presente investigación.

**Teoría del equilibrio de la carga cognitiva:** Esta teoría se basa en la idea de que el estrés académico está relacionado con la sobrecarga cognitiva experimentada por los estudiantes. Según esta perspectiva, cuando los estudiantes



se enfrentan a una gran cantidad de información o tareas complejas, su capacidad cognitiva puede verse superada. Esto puede llevar a una sensación de agobio y estrés. La teoría destaca la importancia de la gestión de la carga cognitiva y la adopción de estrategias de aprendizaje efectivas para reducir el estrés académico (Ochoa et al., 2020).

Entre otras teorías, se tiene al modelo de desbalance esfuerzo-recompensa de Siegrist, bajo este modelo se centra en el equilibrio (o desbalance) entre los esfuerzos que los estudiantes invierten en sus estudios y las recompensas que reciben (e.g., notas, reconocimiento). Así mismo se tiene a la teoría de desbalance esfuerzo-recompensa, que indica que, si el esfuerzo no se ve recompensado adecuadamente, los estudiantes pueden experimentar altos niveles de estrés y agotamiento (Castillo & Barraza, 2020).

Mientras que la teoría del estrés social de Pearlin, establece que el estrés académico puede ser influenciado por factores sociales y estructurales, como el apoyo social, las expectativas de los padres, y las desigualdades educativas, entre las principales se tiene a los recursos sociales, en donde los estudiantes con fuertes redes de apoyo social tienden a manejar mejor el estrés. El estatus socioeconómico, donde los estudiantes de familias con menores recursos pueden experimentar mayor estrés debido a las limitaciones y presiones adicionales (Ochoa et al., 2020).

Así mismo el modelo de autoeficacia de Bandura, abarca a la autoeficacia, o la creencia en la capacidad propia para realizar tareas específicas, juega un papel crucial en cómo los estudiantes perciben y manejan el estrés académico, mientras que una alta autoeficacia, está asociada con menores niveles de estrés, ya que los



estudiantes confían en su capacidad para enfrentar desafíos académicos, mientras que la baja autoeficacia, puede conducir a mayores niveles de ansiedad y estrés (Ochoa et al., 2020).

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

### **2.2.2.1. Demandas del entorno**

Como concepto de "demandas del entorno", se considera la que se refiere a las presiones y exigencias externas que los estudiantes experimentan en su entorno educativo, como plazos de entrega, exámenes, expectativas de rendimiento y otros factores ambientales que pueden generar tensión y ansiedad (Iniesta, 2016).

Mientras la definición es que las demandas del entorno en el contexto del estrés académico, son las condiciones y requisitos específicos presentes en el entorno educativo que imponen desafíos adicionales a los estudiantes. Estas demandas pueden incluir tareas académicas, evaluaciones, fechas límite y expectativas, contribuyendo así a la presión y el estrés que los estudiantes enfrentan en su vida académica (Lasluisa, 2020).

Las demandas del entorno, se refieren a las presiones y requisitos específicos que los estudiantes enfrentan en su entorno educativo. Estas demandas pueden incluir tareas académicas, plazos, exámenes, proyectos, expectativas de rendimiento, competencia con otros estudiantes, carga de trabajo intensa, adaptación a nuevos entornos educativos, entre otros aspectos. Estas demandas se identifican como los factores externos que generan presión y exigencias en la vida estudiantil. Esto puede incluir la



necesidad de cumplir con altas expectativas académicas, seguir un plan de estudios exigente, enfrentar evaluaciones frecuentes, equilibrar múltiples responsabilidades académicas y extracurriculares, y lidiar con la competencia y comparación con otros estudiantes (Gálvez et al., 2015).

Por tanto, las demandas del entorno, son también situaciones y condiciones que colocan a los estudiantes bajo presión y requieren un esfuerzo adicional para cumplir con los requisitos académicos. Estas demandas pueden variar según el nivel educativo y la institución, pero generalmente incluyen aspectos como horarios exigentes, carga de trabajo intensa, falta de tiempo para descansar y relajarse, adaptarse a nuevas metodologías de enseñanza, enfrentar la presión de obtener buenas calificaciones y enfrentar el miedo al fracaso académico.

Entre los indicadores que la componen, son la sobrecarga de tareas que es la situación en la que un estudiante, se enfrenta a una cantidad excesiva de tareas o responsabilidades académicas, las cuales deben ser completadas en un período de tiempo limitado. Esto puede incluir asignaciones, proyectos, investigaciones, estudiar para exámenes, presentaciones y otras actividades relacionadas con el ámbito educativo. Esta sobrecarga de tareas, puede generar estrés y ansiedad en los estudiantes, ya que pueden sentirse abrumados por la cantidad de trabajo que tienen que realizar en un plazo determinado. Esto puede resultar en una sensación de falta de tiempo, presión para cumplir con los requisitos y dificultades para equilibrar las diferentes demandas académicas (Grupo Ice, 2012).



Así mismo las evaluaciones, se refieren a los exámenes, pruebas y evaluaciones formales que los estudiantes deben enfrentar como parte de su proceso educativo. Estas evaluaciones tienen como objetivo medir el nivel de conocimiento, comprensión y habilidades adquiridas por los estudiantes en relación con los contenidos y objetivos del programa de estudio. Estas evaluaciones pueden generar estrés por la presión por obtener buenas calificaciones, preparación intensiva para rendir estas evaluaciones, el miedo a fracasar en dichas evaluaciones, los plazos restringidos para su preparación, entre otras (Indacochea et al., 2021).

También el nivel de exigencia, se refiere al grado de dificultad y rigor que se espera de los estudiantes en su entorno educativo. Representa las demandas y estándares académicos que se imponen a los estudiantes, ya sea por parte de los profesores, el plan de estudios o las instituciones educativas en general. El nivel de exigencia puede variar según el nivel educativo, el tipo de curso o asignatura, y las políticas o normas específicas de cada institución. Puede manifestarse de diferentes formas, como: cantidad y carga de trabajo, estándares elevados de rendimiento, entre otros (Iniesta, 2016).

También el tiempo limitado, se refiere al período de tiempo restringido disponible para completar tareas, proyectos o prepararse para evaluaciones académicas. Implica que los estudiantes tienen un plazo determinado para cumplir con sus responsabilidades académicas. El tiempo limitado puede generar estrés académico debido a varios factores: presión por cumplir con los plazos establecidos, necesidad de administrar el tiempo de manera efectiva, competencia con otras demandas, entre otros



(Moadel et al., 2019).

#### **2.2.2.2. Síntomas o reacciones**

El concepto de "síntomas y reacciones", es que se refiere a las manifestaciones físicas, emocionales y conductuales que experimentan los estudiantes como resultado del estrés académico. Estos síntomas y reacciones son respuestas a las tensiones y presiones relacionadas con las demandas académicas y pueden incluir ansiedad, irritabilidad, insomnio, dolores de cabeza y cambios en el comportamiento (Sánchez, 2014).

Mientras que la definición, son las respuestas físicas, emocionales y conductuales que los estudiantes experimentan cuando se sienten abrumados por las demandas académicas. Estos pueden variar desde síntomas físicos como dolores de cabeza y problemas gastrointestinales hasta síntomas emocionales como ansiedad, tristeza y cambios en el comportamiento, como la procrastinación o la evitación de responsabilidades académicas. Estas manifestaciones son indicadores clave del impacto del estrés académico en la vida de los estudiantes (Rodríguez & Farfán, 2015).

Son las manifestaciones físicas, emocionales y cognitivas que experimentan los estudiantes como respuesta al estrés académico. Estos síntomas pueden variar de una persona a otra, pero comúnmente incluyen ansiedad, dificultades para concentrarse, irritabilidad, cambios en los patrones de sueño, fatiga, dolores de cabeza, problemas digestivos y una disminución en el rendimiento académico. Los "síntomas o reacciones" en el estrés académico también pueden manifestarse a nivel emocional, como



el aumento de la sensibilidad emocional, la inestabilidad emocional, la sensación de desesperanza o la falta de motivación. Además, los estudiantes pueden experimentar síntomas psicológicos, como pensamientos negativos recurrentes, preocupación constante y dificultades para tomar decisiones (Pérez et al., 2012).

Los "síntomas o reacciones" en el estrés académico también pueden tener un impacto en el bienestar social de los estudiantes. Pueden experimentar cambios en los patrones de interacción social, aislamiento, dificultades para mantener relaciones personales o dificultades para participar en actividades sociales debido a la carga de trabajo académico o la preocupación constante por el rendimiento. Es importante tener en cuenta que estos síntomas o reacciones pueden variar en intensidad y duración de una persona a otra, y pueden influir en el bienestar general y el rendimiento académico de los estudiantes. Reconocer y abordar estos síntomas es crucial para un manejo saludable del estrés académico. Buscar apoyo, implementar estrategias de afrontamiento efectivas y practicar el autocuidado son aspectos clave para minimizar el impacto negativo de estos síntomas y promover un equilibrio adecuado entre el trabajo académico y el bienestar personal (Regueiro, 2016).

Entre los indicadores, se tiene a la fatiga crónica, referida a un estado de cansancio persistente y abrumador que afecta el funcionamiento físico, mental y emocional de un estudiante. Es una forma extrema de agotamiento que puede ocurrir como resultado prolongado del estrés académico. La fatiga crónica puede manifestarse de diferentes maneras, incluyendo: agotamiento físico, agotamiento mental, impacto emocional



(Sánchez, 2014).

Así también la depresión y tristeza, se refieren a los estados emocionales negativos que pueden experimentar los estudiantes como resultado de la presión y las demandas académicas. Estos estados pueden manifestarse de diferentes maneras y pueden ser una respuesta al estrés académico prolongado o abrumador. Entre las manifestaciones del mismo se tiene a la depresión, que es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por una profunda sensación de tristeza, pérdida de interés en actividades placenteras, cambios en el apetito y el sueño, falta de energía, dificultades de concentración. La tristeza es la moción natural y temporal que puede surgir como resultado del estrés académico. Los estudiantes pueden sentirse abrumados, frustrados o desalentados debido a la presión de las evaluaciones, la carga de trabajo o la falta de tiempo para actividades extracurriculares o de ocio (Spangenberg, 2015).

Así mismo la ansiedad y angustia, se refieren a los estados emocionales de preocupación intensa y malestar que pueden experimentar los estudiantes, debido a las demandas académicas y las presiones relacionadas con el rendimiento académico. Estos estados emocionales pueden ser una respuesta al estrés académico y pueden afectar negativamente el bienestar y el rendimiento de los estudiantes. La angustia es una respuesta emocional intensa y desagradable que puede surgir como resultado del estrés académico. Los estudiantes pueden experimentar una sensación de opresión, desesperación, desesperanza y una dificultad para manejar las demandas académicas. La ansiedad, es la sensación persistente de inquietud, nerviosismo y preocupación excesiva relacionada con el



rendimiento académico. Los estudiantes pueden experimentar ansiedad antes de los exámenes, durante la presentación de proyectos o cuando se enfrentan a altas expectativas (Umivale, 2020).

La falta de concentración, se refiere a la dificultad que experimentan los estudiantes para enfocar su atención y mantenerse concentrados en las tareas académicas debido a la presión y las demandas del entorno educativo. Este síntoma es común cuando el estrés académico es alto y puede afectar negativamente el rendimiento académico y la capacidad de aprendizaje. Algunas características de la falta de concentración en el estrés académico incluyen: la distracción frecuente, dificultad para enfocarse en los estudios, problemas para retener información, entre otros (Caballero Domínguez & Campos Arias, 2020).

También la agresividad e irritabilidad, se refieren a cambios en el estado de ánimo y comportamiento de los estudiantes que pueden surgir como resultado de la presión y las demandas académicas. Estos síntomas pueden manifestarse como reacciones emocionales intensas y respuestas agresivas o irritables hacia los demás. La agresividad se produce porque el estrés, puede generar un aumento en la agresividad, que se manifiesta a través de comportamientos verbales o físicos hostiles, impulsivos o violentos hacia los demás. La irritabilidad es una respuesta emocional común al estrés académico. Los estudiantes pueden sentirse fácilmente molestos, inquietos o impacientes en situaciones que normalmente no les causarían molestia (Rodríguez & Farfán, 2015). Conflictos y desgano, se refieren a las dificultades interpersonales y la falta de motivación que los estudiantes pueden experimentar debido a las presiones y demandas



académicas. Estos síntomas pueden afectar negativamente la experiencia académica y el bienestar general de los estudiantes. Entre las manifestaciones del mismo, se tiene a los conflictos interpersonales, al desgano y falta de motivación, entre otros (Barrazas, 2011).

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

El concepto de las estrategias de afrontamiento, se refiere a las acciones y enfoques que los estudiantes emplean para enfrentar y manejar el estrés académico de manera efectiva. Estas estrategias pueden incluir la búsqueda de apoyo social, la planificación, la organización, la práctica de técnicas de relajación y la adaptación de hábitos y comportamientos para reducir la tensión (Iniesta, 2016).

La definición de "estrategias de afrontamiento", son las estrategias de afrontamiento en el contexto del estrés académico son los métodos y recursos utilizados por los estudiantes para lidiar con las presiones y desafíos asociados con sus estudios. Estas estrategias pueden abarcar desde el apoyo social que buscan al hablar con amigos o consejeros, hasta la organización de su tiempo y tareas de manera más eficiente, la práctica de técnicas de manejo del estrés como la meditación o el ejercicio, y la adopción de enfoques saludables para mantener el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. El objetivo es reducir el impacto negativo del estrés académico y promover un bienestar emocional y físico (Lasluisa, 2020).

Se refieren a las acciones y enfoques que los estudiantes utilizan para hacer frente y manejar el estrés relacionado con las demandas



académicas. Estas estrategias pueden incluir técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación, la organización y la planificación efectiva del tiempo, la búsqueda de apoyo social o emocional, la adopción de hábitos de autocuidado, como el ejercicio regular y una dieta equilibrada, y la utilización de técnicas de resolución de problemas para abordar los desafíos académicos. También se identifican como las acciones conscientes que los estudiantes implementan para reducir los efectos negativos del estrés académico y mejorar su bienestar. Estas estrategias pueden incluir la identificación y modificación de pensamientos negativos o distorsionados, el establecimiento de metas realistas, la búsqueda de ayuda académica o tutoría cuando sea necesario, la adopción de técnicas de manejo del tiempo, como la creación de un horario o la priorización de tareas, y la práctica de actividades de relajación, como el yoga o el ejercicio físico (Blasco, 2021).

Las estrategias de afrontamiento, son enfoques cognitivos, emocionales y conductuales que los estudiantes utilizan para hacer frente a las demandas académicas y reducir el impacto negativo del estrés. Estas estrategias pueden incluir el establecimiento de metas y la visualización del éxito, la práctica de la autocompasión y la aceptación de las limitaciones propias, la búsqueda de apoyo social y emocional, el desarrollo de habilidades de resolución de problemas, la implementación de técnicas de manejo del estrés, como el ejercicio, la relajación o el arte, y la adopción de una perspectiva equilibrada y realista sobre los resultados académicos (Blasco, 2021).

También se las identifica como las respuestas adaptativas que los



estudiantes utilizan para hacer frente a las demandas y presiones académicas. Estas estrategias pueden incluir la comunicación abierta y efectiva con profesores y compañeros de clase, la gestión adecuada del tiempo y la organización de tareas, la práctica de técnicas de manejo del estrés, como la meditación o el ejercicio, la adopción de una mentalidad de crecimiento y la búsqueda de oportunidades de apoyo académico, como grupos de estudio o tutorías. Estas estrategias ayudan a los estudiantes a enfrentar los desafíos académicos de manera más efectiva y a mantener un equilibrio saludable entre el trabajo académico y el bienestar personal (Pérez et al., 2012).

Entre los principales indicadores, es la concentración, referida a la capacidad de enfocar la atención de manera sostenida en una tarea académica específica a pesar de las distracciones y demandas externas. La concentración efectiva es esencial para maximizar el rendimiento y minimizar el estrés asociado con las tareas académicas. En el afrontamiento del estrés académico, la concentración puede ser una estrategia clave para manejar las demandas y presiones del entorno educativo. Algunas formas de mejorar la concentración pueden incluir: crear un entorno propicio, establecer metas y prioridades, descansos regulares, mantener un estilo de vida saludable, entre otras (Grupo Ice, 2012).

También la búsqueda de soluciones, referida a la estrategia de enfrentar las dificultades académicas identificando y aplicando acciones concretas para resolver o mitigar los problemas y desafíos relacionados con el entorno educativo. Esta estrategia implica adoptar un enfoque



proactivo y orientado hacia la resolución de problemas. La búsqueda de soluciones en el afrontamiento del estrés académico implica los siguientes pasos: identificar el problema, analizar las causas, generar alternativas, evaluar las opciones posibles, implementar soluciones y evaluar resultados (Iniesta, 2016). Ver lo positivo y negativo, se trata de adoptar una perspectiva equilibrada y realista frente a las circunstancias académicas y las demandas estresantes. Esta estrategia implica reconocer tanto los aspectos positivos como los negativos de la situación académica, lo que puede ayudar a los estudiantes a lidiar con el estrés y promover su bienestar emocional. Al aplicar esta estrategia, se pueden considerar los siguientes aspectos: reconocer lo positivo, aceptar lo negativo, buscar un equilibrio (Iniesta, 2016).

Control de emociones, es la capacidad de gestionar y regular las respuestas emocionales frente a las demandas y presiones del entorno académico. Esta estrategia implica tomar conciencia de las emociones, comprender su origen y adoptar medidas para manejarlas de manera saludable y constructiva. Algunas estrategias para el control de emociones en el afrontamiento del estrés académico incluyen: conciencia emocional, aceptación emocional, técnicas para regular emociones, apoyo social, entre otras (Moadel et al., 2019). Elaborar plan de solución, que implica desarrollar un enfoque estructurado y estratégico para abordar los desafíos académicos y reducir el estrés asociado. Esta estrategia implica identificar los problemas o dificultades específicas que generan estrés académico y elaborar un plan detallado para resolverlos de manera efectiva. Al elaborar un plan de solución en el afrontamiento del estrés académico, se pueden



seguir los siguientes pasos: determinar el problema, realizar una evaluación de la situación, establecer metas claras y precisas, proponer opciones y estrategias, poner en práctica el mejor plan y realizar una evaluación de lo obtenido.

La actitud positiva, referida a adoptar una mentalidad optimista y constructiva hacia las demandas y desafíos académicos. Esta estrategia implica cultivar una actitud positiva frente al estrés y las situaciones académicas difíciles, lo que puede ayudar a reducir el impacto negativo del estrés y promover el bienestar general. Algunas formas de cultivar una actitud positiva en el afrontamiento del estrés académico incluyen: modificar la perspectiva, enfocarse en la mejora de la situación, fomentar el autocuidado, practicar la resiliencia, buscar ayuda, entre otros (Travers & Cooper, 1997).

### 2.3. MARCO CONCEPTUAL

**Adolescente:** Individuo en la etapa de desarrollo entre la infancia y la adultez, caracterizada por cambios físicos, emocionales y sociales (Carlo, 2018).

**Ansiedad:** Estado emocional caracterizado por preocupación excesiva, nerviosismo y tensión, siendo una respuesta común al estrés (Kloster & Perrotta, 2019).

**Demandas del entorno:** son aquellos factores y situaciones que ejercen presión sobre los estudiantes, incluyendo, la carga de trabajo, exámenes y evaluaciones, expectativas de rendimiento, competencia, adaptación al entorno en otros (Blasco, 2021).

**Depresión:** Trastorno del estado de ánimo que implica una persistente sensación de tristeza y pérdida de interés, pudiendo ser influenciada por el estrés crónico (Fernandez



et al., 2012).

**Estrategias de afrontamiento:** para manejar el estrés académico, los estudiantes pueden emplear diversas estrategias de afrontamiento, que pueden ser, técnicas de gestión del tiempo, hábitos de estudio efectivos, apoyo social, ejercicio físico, técnicas de relajación, asesoramiento psicológico.

**Estrés académico:** es una respuesta psicológica y fisiológica que experimentan los estudiantes debido a las demandas y presiones asociadas con el entorno educativo. Este tipo de estrés puede surgir de diversas fuentes, como la carga de trabajo, los exámenes, las expectativas de rendimiento, y la competencia entre compañeros.

**Insomnio:** Dificultad para conciliar o mantener el sueño, relacionado a menudo con el estrés y la ansiedad.

**Síntomas o Reacciones:** el estrés académico puede manifestarse a través de una variedad de síntomas físicos, emocionales y conductuales, tales como, físicos como el dolor de cabeza, problemas gastrointestinales, fatiga, insomnio, emocionales como ansiedad, depresión, irritabilidad, sentimientos de desesperanza.



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La Institución Educativa Politécnico Huáscar, es una institución de nivel secundario, es de gestión pública, se encuentra ubicado de la siguiente forma:

Departamento: Puno, provincia de Puno y distrito de Puno.

La dirección específica es en el Jr. Antonio Machado 140 en la zona norte de la ciudad de Puno, a una altitud de 3848 msnm, la ubicación geográfica es de UTM -15.8271 de latitud y -70.0314 de longitud.

#### 3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Siguiendo lo expuesto por Hernández et al. (2018), la investigación es del tipo descriptivo, puesto que tiene como objetivo principal, describir las características o comportamientos de un fenómeno o población específica, en este caso de estudiantes de quinto año de secundaria, considerando como variable de estudio el estrés académico, se centra en responder preguntas relacionadas con el quién, qué, cuándo, dónde y cómo. Este tipo de investigación busca proporcionar un panorama completo y detallado de la situación o problema en estudio, pero no pretende establecer relaciones causales.

#### 3.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Considerando lo desarrollado por Hernández et al. (2018), el diseño que se aplicó en el presente estudio fue del tipo no experimental, además de transversal, específicamente el tipo descriptivo, este diseño tiene como objetivo describir las características o comportamientos de una población o fenómeno en particular a partir de

una muestra. Se recolectaron datos utilizando técnicas como encuestas, observación o entrevistas, y se busca obtener una imagen clara y detallada de la situación en estudio. No se manipulan las variables ni se establecen relaciones causales en este diseño, bajo el siguiente esquema:



M = muestra de estudio.

O = Observaciones o mediciones realizadas.

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

**Población:** La población de estudio, es considerada como la totalidad de estudiantes que cursan el 5to año de educación secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de la ciudad de Puno, que al mes que se planteó el estudio ascienden a 55 estudiantes.

**Tabla 1**

*Población de estudio*

Sección	Estudiantes	Porcentaje
A	18	32,7
B	19	34,5
C	18	32,7
Total	55	100,00

Nota: En base a registro de aula

**Muestra:** La muestra debe ser representativa de la población, por lo que se eligió el tamaño de muestra probabilístico, utilizando un nivel de 95% de confianza y 5% de error (Richard et al., 2006); (Otzen & Manterola, 2017).

Aplicando la técnica de muestreo probabilístico, se tiene:

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



Donde:

N: Número de integrantes de la población conocida (finita).

Z=Valor de distribución Z como límite de confianza (1.96).

p q=Campo de variabilidad.

d=Nivel permisible de precisión (0.05).

n=Tamaño muestral calculado.

Ejecutando el reemplazo de los valores:

$$n = \frac{55 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 \times (55-1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5} = 48$$

Entonces, se tiene que 48 estudiantes son una muestra representativa que permitió realizar inferencias a la población de estudio.

## Tabla 2

### *Muestra de estudio*

Sección	Estudiantes	Porcentaje
A	15	31,3
B	17	35,4
C	16	33,3
Total	48	100,00

Nota: En base a registro de aula

## 3.5. TÉCNICAS

### 3.5.1. Técnica e instrumentos de recolección de información

El inventario: Estos instrumentos se utilizan en una variedad de contextos, tanto en la investigación científica como en la práctica clínica, la orientación vocacional, la selección de personal, la evaluación psicológica, entre otros



(Lorenzo et al., 2020). Permiten obtener información objetiva y estandarizada sobre las características y el funcionamiento psicológico de las personas, lo que puede ayudar a comprender mejor sus necesidades, habilidades y dificultades, y orientar intervenciones o decisiones adecuadas. En el presente estudio se aplicará específicamente el denominado inventario Sisco SV-21 (Sánchez et al., 2018).

El cuestionario: Un cuestionario se presenta en forma de una lista o serie de preguntas, con instrucciones claras sobre cómo responder. Las preguntas pueden ser de diferentes tipos, como preguntas cerradas (de opción múltiple, verdadero o falso), preguntas abiertas (que requieren una respuesta en forma de texto), o preguntas de escala de valoración (donde se selecciona una opción en una escala), se aplicará un cuestionario con escala de tipo Likert (Nieves, 2011).

### **3.5.1.1. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)**

El SISCO SV-21, un instrumento basado en la teoría sistémico-cognoscitivista, incorpora procesos relacionados con los estímulos estresores. En primer lugar, el estudiante se enfrenta a una serie de demandas que son evaluadas por el propio estudiante y consideradas como estresores que ingresan al sistema, lo que genera un desequilibrio sistémico. En segundo lugar, estos estresores provocan un desequilibrio sistémico en la relación entre el estudiante y su entorno, lo que da lugar a un proceso de afrontamiento (coping). Por último, este proceso de afrontamiento impulsa estrategias de salida (output) que buscan restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2018).

### **Validez y confiabilidad del instrumento**



Esta versión del inventario demostró ser altamente confiable, con una confiabilidad de coeficiente de 0.93 de alfa de Cronbach y 0.84 en el análisis de confiabilidad por dos mitades, aplicando la fórmula de Spearman-Brown. El análisis para valorar la consistencia interna del instrumento, identificó que la totalidad de los ítems se encontraban correlacionados de forma positiva con las puntuaciones totales obtenidas por cada sujeto encuestado. Además, el análisis de grupos contrastados demostró que todos los ítems fueron capaces de discriminar (con un nivel de significación de .00) entre los grupos que informaron un alto y bajo nivel de presencia de los diversos síntomas del estrés académico (Barraza, 2018).

### Tabla 3

#### *Ficha técnica del instrumento*

Instrumento	Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21).
Tiempo de aplicación	25 minutos.
Lugar	Institución Educativa Politécnico Huáscar de la ciudad de Puno.
Fecha de aplicación	Julio del 2023
Dirigido	Estudiante 5 año de secundaria
Dimensiones	Demandas del entorno, Síntomas o reacciones, Estrategias de afrontamiento.
Escala Likert	Nunca, Casi nunca, A veces, Casi siempre
Escala ordinal	1,2,3,4
Baremo	Estrés leve, Estrés moderado, Estrés severo

Nota: En base al inventario CISCO

### Procedimiento

Para la aplicación de la investigación, se siguieron los pasos siguientes:

- Se presentó una solicitud de autorización de aplicación de instrumento,



la cual fue dirigida al director de la Institución Educativa Politécnico Huáscar en la ciudad de Puno.

- Con la presencia del mismo se realizó una coordinación con los docentes tutores del quinto año de secundaria, para que en la hora de la misma se aplique el instrumento.
- Se realizó la coordinación con los padres de familia vía virtual para comunicar si dan su asentimiento para que sus hijos participen del estudio.
- Fijado el día de aplicación, se realizó una charla motivadora para una mejora participación de los alumnos.
- El llenado de los instrumentos se ejecutó en un plazo máximo de media hora y se resolvieron las dudas para su correcto llenado.
- Tabulación y generación de base de datos en formato de hoja electrónica.
- Se construyó una base de datos en formato de hoja electrónica y su verificación con el formato físico.
- Migración de datos hacia el software SPSS Ver. 27, para construir tablas y gráficos estadísticos.
- Contrastación de hipótesis.
- Redacción de interpretaciones y discusiones.

### **3.6. ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

El análisis estadístico inicial fue descriptivo, básicamente por medio de tablas de frecuencia absoluta y relativa, así como de gráficos de barras (Walpole *et al.*, 2012).

Todos los cálculos fueron realizados en software SPSS utilizando los módulos de



estadística descriptiva (Alvarez, 2007).

### 3.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

**Tabla 4**

*Operacionalización de variables*

<b>Variable</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Ítems/Calificación</b>
Estrés académico	Demandas del entorno.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sobrecarga de tareas.</li><li>- Evaluaciones.</li><li>- Nivel de exigencia.</li><li>- Tiempo limitado.</li></ul>	1,2,3,4 1,2,3,4
	Síntomas o reacciones.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fatiga crónica.</li><li>- Depresión y tristeza.</li><li>- Ansiedad y angustia.</li><li>- Falta de concentración.</li><li>- Agresividad e irritabilidad.</li><li>- Conflictos y desgano.</li></ul>	1,2,3,4
	Estrategias de afrontamiento.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Concentración.</li><li>- Búsqueda de soluciones.</li><li>- Ver lo positivo y negativo.</li><li>- Control de emociones.</li><li>- Elaborar plan de solución.</li><li>- Actitud positiva.</li></ul>	

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

**Tabla 5**

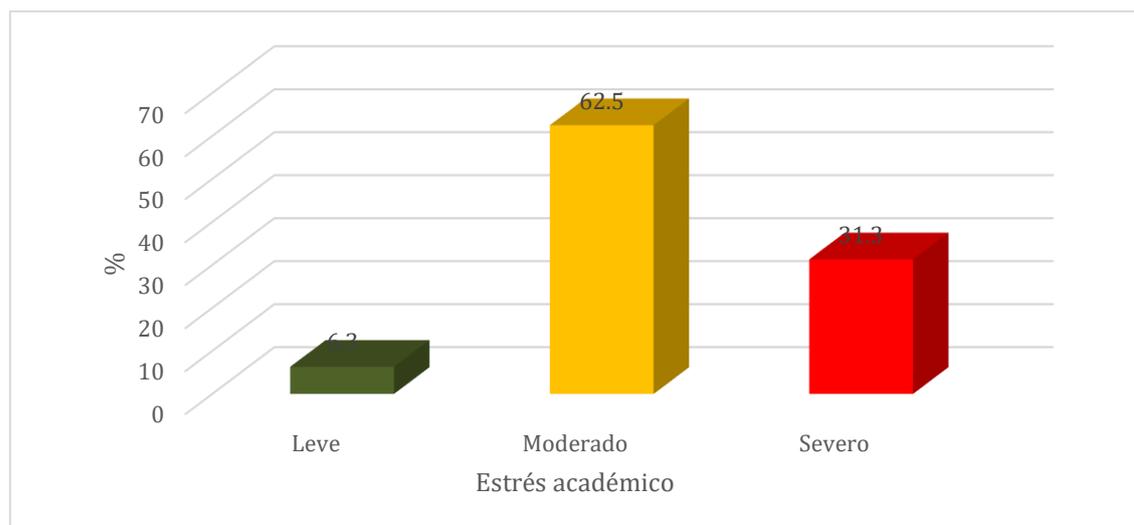
*Nivel de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar, Puno 2023*

	Leve		Moderado		Severo		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Demandas del entorno	3	6,3	23	47,9	22	45,8	48	100,0
Síntomas o reacciones	7	14,6	27	56,3	14	29,2	48	100,0
Estrategias de afrontamiento	5	10,4	26	54,2	17	35,4	48	100,0

Nota: En base al inventario CISCO

**Figura 1**

*Nivel de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar, Puno 2023*



En la Tabla 5 y Figura 1, se presentan los resultados del nivel de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria, un 6,3% se hallaba en nivel leve,



mientras la mayoría de ellos en 62,5% se encontraron en nivel moderado y un 31,3% en nivel severo.

De los resultados se evidencia que los estudiantes se hallan en nivel moderado de estrés académico, atribuible a la preocupación por el rendimiento académico, carga académica pesada, competencia entre compañeros, falta de tiempo para actividades extracurriculares o recreativas, entre otras acciones condicionantes.

Considerando la teoría educativa respecto al estrés académico, esta se puede definir como la tensión y ansiedad que experimentan los estudiantes, debido a las altas demandas académicas que experimentan (Barrazas, 2011), por tanto los resultados señalan que los estudiantes de quinto de secundaria, presentan manifestaciones claras de dicho estrés, puesto que un 31,3% se ubicaron en un nivel severo del mismo, por tanto las implicancias de las mismas afectan no solo su vida académica sino también social, como se ha manifestado con el enfoque psicológico (Berrío & Mazo, 2011).

Así mismo el enfoque teórico de estrés transaccional, propuesto por Richard Lazarus y Susan Folkman (Blasco, 2021), indica que los estudiantes evalúan la demanda académica y sus recursos para hacerle frente, cuando perciben que la demanda supera sus recursos, experimentarán estrés académico, esta es la condición en que se hallan los estudiantes del estudio, puesto que el nivel moderado y severo del mismo abarcan la mayor proporción de los mismos.

Los resultados del nivel de estrés académico para la dimensión de demandas del entorno en estudiantes de quinto de secundaria, un 6,3% se hallaba en nivel leve, mientras la mayoría de ellos en 47,9% se encontraron en nivel moderado y un 45,8% en nivel severo.

De los resultados se evidencia que los estudiantes se hallan en nivel moderado de



estrés académico en la dimensión de demandas del entorno, atribuible a la sobrecarga de tareas, a las evaluaciones continuas, al nivel de exigencia y un tiempo limitado.

Considerando que las presiones y exigencias externas que los estudiantes experimentan en su entorno educativo, como plazos de entrega, exámenes, expectativas de rendimiento y otros factores ambientales, pueden generar tensión y ansiedad (Iniesta, 2016), se evidencia en los resultados que las mismas tienen manifestaciones en los estudiantes, puesto que en esta etapa la principal preocupación de los mismos es culminar de manera satisfactoria sus estudios, lo que les permitirá continuar con las etapas posteriores de formación técnica o profesional.

Además se debe identificar que estas demandas pueden variar según el nivel educativo y la institución, pero generalmente incluyen aspectos como horarios exigentes, carga de trabajo intensa, falta de tiempo para descansar y relajarse, adaptarse a nuevas metodologías de enseñanza, enfrentar la presión de obtener buenas calificaciones y enfrentar el miedo al fracaso académico (Grupo Ice, 2012), por tanto estas múltiples exigencias del entorno tienen repercusiones en los estudiantes, tal como se evidencia al haber hallado un considerable número de ellos en nivel de estrés académico en nivel severo.

Los resultados del nivel de estrés académico para la dimensión de síntomas o reacciones en estudiantes de quinto de secundaria, fueron un 14,6% se hallaba en nivel leve, mientras la mayoría de ellos en 56,3% se encontraron en nivel moderado y un 29,2% en nivel severo.

De los resultados se evidencia que los estudiantes se hallan en nivel moderado de estrés académico en la dimensión de síntomas o reacciones, atribuible a una fatiga crónica, depresión y tristeza, ansiedad y angustia, falta de concentración, agresividad e



irritabilidad, conflictos y desgano, entre otros indicadores de dicho estado.

Considerando los resultados, se identifica que las manifestaciones físicas, emocionales y conductuales que experimentan los estudiantes como resultado del estrés académico, se expresan básicamente como respuestas a las tensiones y presiones relacionadas con las demandas académicas y pueden incluir ansiedad, irritabilidad, insomnio, dolores de cabeza y cambios en el comportamiento (Sánchez, 2014), estos síntomas estuvieron presentes en los estudiantes del estudio, puesto que un 29,2% de los mismos presentaron un nivel severo para esta dimensión.

Así mismo tomando en cuenta la teoría psicológica, se tiene que los "síntomas o reacciones" en el estrés académico también pueden manifestarse a nivel emocional, como el aumento de la sensibilidad emocional, la inestabilidad emocional, la sensación de desesperanza o la falta de motivación, además, los estudiantes pueden experimentar síntomas psicológicos, como pensamientos negativos recurrentes, preocupación constante y dificultades para tomar decisiones (Pérez et al., 2012), los cuales ciertamente fueron experimentados de forma particular en aquellos casos severos de este estrés.

Los resultados del nivel de estrés académico para la dimensión de estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto de secundaria, un 10,4% se hallaba en nivel leve, mientras la mayoría de ellos en 54,2% se encontraron en nivel moderado y un 35,4% en nivel severo.

De los resultados se evidencia que los estudiantes se hallan en nivel moderado de estrés académico en la dimensión de estrategias de afrontamiento, atribuible a su concentración, búsqueda de soluciones, ver lo positivo y negativo, al control de emociones, elaborar plan de solución y una actitud positiva.

Bajo el enfoque psicológico las acciones y enfoques que los estudiantes emplean

para enfrentar y manejar el estrés académico de manera efectiva, estas estrategias pueden incluir la búsqueda de apoyo social, la planificación, la organización, la práctica de técnicas de relajación y la adaptación de hábitos y comportamientos para reducir la tensión (Iniesta, 2016), estas acciones varían de forma significativa en cada persona, por lo que en el estudio aquellos estudiantes que utilizaron estrategias de afrontamiento adecuadas, fueron los que presentaron un nivel es estrés académico leve.

Estas estrategias pueden incluir la identificación y modificación de pensamientos negativos o distorsionados, el establecimiento de metas realistas, la búsqueda de ayuda académica o tutoría cuando sea necesario, la adopción de técnicas de manejo del tiempo, como la creación de un horario o la priorización de tareas, y la práctica de actividades de relajación, como el yoga o el ejercicio físico (Blasco, 2021), las cuales fueron adoptadas por una menor proporción de los estudiantes del estudio.

**Tabla 6** Demandas del entorno en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar, Puno 2023

Ítems	Nunca		Casi nunca		Rara vez		A veces		Casi siempre		Siempre		Total N
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	1	2.1	4	8.3	11	22.9	15	<b>31.3</b>	9	18.8	8	16.7	48
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	7	14.6	5	10.4	16	<b>33.3</b>	12	25.0	2	4.2	6	12.5	48
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	7	14.6	6	12.5	12	25.0	14	<b>29.2</b>	7	14.6	2	4.2	48
El nivel de exigencia de mis profesores/as	3	6.3	3	6.3	8	16.7	13	<b>27.1</b>	9	18.8	12	25.0	48
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	2	4.2	6	12.5	7	14.6	16	<b>33.3</b>	6	12.5	11	22.9	48
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	3	6.3	3	6.3	12	25.0	18	<b>37.5</b>	2	4.2	10	20.8	48
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	3	6.3	4	8.3	16	<b>33.3</b>	14	29.2	4	8.3	7	14.6	48

En la Tabla 6, se presentan los resultados de los indicadores de las demandas del entorno, respecto al indicador de sobrecarga de áreas y trabajos el 31.3% la percibió como que a veces le estresa, mientras que el carácter de los profesores rara vez le estresa con el 33.3%, mientras la forma de evaluación de los docentes le estresa a veces con el 29.2%, el nivel de exigencias en un 27.1% a veces le causa estrés, así mismo el tipo de trabajos exigidos por los profesores le estresa a veces al 33.3%, las limitaciones del tiempo para realizar los trabajos le estresa a veces en el 37.5% y la poca claridad respecto a lo que quieren los docentes es estresante rara vez en el 33.3% de los estudiantes.

De los resultados se resalta que los principales indicadores de las demandas del entorno, son el nivel de exigencia de mis profesores con 25% en nivel de siempre, seguido del tipo de trabajo que me piden los profesores con 22.9% en siempre y tener tiempo limitado para hacer el trabajo con 22.9% en el nivel de siempre.

**Tabla 7** *Síntomas o reacciones en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar*

Ítems	Nunca		Casi nunca		Rara vez		A veces		Casi siempre		Siempre		Total N
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Fatiga crónica (cansancio permanente).	8	16.7	4	8.3	9	18.8	9	18.8	7	14.6	11	<b>22.9</b>	48
Sentimiento de depresión y tristeza (decaído).	3	6.3	5	10.4	14	<b>29.2</b>	9	18.8	8	16.7	9	18.8	48
Ansiedad, angustia o desesperación.	6	12.5	5	10.4	10	20.8	10	20.8	12	<b>25.0</b>	5	10.4	48
Problemas de Concentración.	5	10.4	8	16.7	6	12.5	16	<b>33.3</b>	7	14.6	6	12.5	48
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	15	<b>31.3</b>	9	18.8	8	16.7	11	22.9	1	2.1	4	8.3	48
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	16	<b>33.3</b>	10	20.8	11	22.9	5	10.4	4	8.3	2	4.2	48
Desgano para realizar las labores escolares.	10	20.8	9	18.8	10	20.8	12	<b>25.0</b>	3	6.3	4	8.3	48

Nota: En base al inventario CISCO

En la Tabla 7, se presentan los resultados de los indicadores de los síntomas o

reacciones, respecto al indicador de fatiga crónica el 22.9% la percibió como que a siempre le estresa, mientras que el sentimiento de depresión y tristeza rara vez le estresa con el 29.2%, mientras la ansiedad o angustia le estresa siempre con el 25.0%, los problemas de concentración en un 33.3% a veces le causa estrés, así mismo los sentimientos de agresividad le estresa nunca al 31.3%, los conflictos o tendencia a polemizar le estresa nunca en el 33.3% y el desgano para realizar las labores escolares es estresante a veces en el 25.0% de los estudiantes.

De los resultados se resalta que los principales indicadores de los síntomas o reacciones fueron, la fatiga crónica (cansancio permanente) con un 22.9% en nivel de siempre y el sentimiento de depresión y tristeza (decaído) con 18.8% también en nivel de siempre.

**Tabla 8** *Estrés en las estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar*

Ítems	Nunca		Casi nunca		Rara vez		A veces		Casi siempre		Siempre		Total N
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	2	4.2	4	8.3	18	37.5	16	<b>33.3</b>	4	8.3	4	8.3	48
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	5	10.4	3	6.3	11	22.9	16	<b>33.3</b>	7	14.6	6	12.5	48
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	4	8.3	5	10.4	15	31.3	13	<b>27.1</b>	4	8.3	7	14.6	48
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	3	6.3	6	12.5	8	16.7	12	<b>25.0</b>	11	22.9	8	16.7	48
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciono	5	10.4	7	14.6	10	20.8	15	<b>31.3</b>	6	12.5	5	10.4	48
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	5	10.4	5	10.4	15	31.3	13	<b>27.1</b>	4	8.3	6	12.5	48
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	3	6.3	8	16.7	8	16.7	13	<b>27.1</b>	6	12.5	10	20.8	48

Nota: En base al inventario CISCO



En la Tabla 8, se presentan los resultados de los indicadores de las estrategias de afrontamiento, respecto al indicador de concentrarse en resolver la situación más preocupante el 33.3% la percibió como que solo a veces le estresa, mientras que el establecer soluciones completas para resolver la situación le estresa a veces con el 33.3%, mientras que analizar lo positivo y lo negativo de las soluciones le estresa a veces con el 27.1%, mantener el control sobre sus emociones en un 25.0% a veces le causa estrés, así mismo el recordar situaciones similares ocurridas anteriormente solo a veces le estresa con el 31.3%, la elaboración de un plan para enfrentar lo estresante es valorado como solo a veces estresante con 27.1% y el fijarse o tratar de obtener lo positivo es estresante a veces en el 27.1% de los estudiantes.

De los resultados se resalta que los principales indicadores de las estrategias de afrontamiento fueron, el fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa con un 20.8% en nivel de siempre y el mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa con 16.7% también en el nivel de siempre.



## 4.2. DISCUSIÓN

El principal hallazgo de la investigación, fue que se identificó un nivel moderado de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar, así también para las tres dimensiones que lo componen como son las demandas del entorno, síntomas o reacciones y el afrontamiento.

Al respecto del objetivo general, Blandón et al. (2021) coincide en señalar que encontró un nivel de estrés académico moderado, atribuible a una carga de trabajo excesiva tanto en el entorno académico como en el laboral, así también Kloster & Perrotta (2019) reafirman dichos resultados utilizando el mismo cuestionario, si bien enfatizan que el afrontamiento fue mayor en los estudiantes de los últimos años, atribuyendo dicho resultado a una mayor madurez y conocimiento sobre las formas de afrontar el estrés académico, sin embargo en el presente estudio se halló casi una tercera parte de los mismos con un nivel de estrés severo, indicativo que aun el afrontamiento no es el adecuado que les permita mejorar dicha condición.

Así mismo Lasluisa (2020) halló en sus resultados un nivel de estrés académico concentrado en el nivel moderado, como también Alvarado (2021) concluye que los estudiantes de una institución educativa de gestión pública, manifiestan un nivel de estrés académico entre los niveles de regular y alto, resalta que el mismo tiene su origen en fuentes diversas como son el exceso de tareas escolares, la falta de tiempo, el poco apoyo parental, entre otros, aspectos que también han sido reconocidos como estresores en la presente investigación, considerando que un importante porcentaje de estudiantes manifestaron un estrés académico en nivel severo.

Así también en un grupo de escolares de la misma edad, Escalante (2022) afirma que los estudiantes de cuarto y quinto grado presentan niveles medios de estrés



académico, pero reconoce que el aislamiento social no es principal estresor. Al respecto Flores (2022) contribuye al señalar que aquellos estudiantes con algún estrés académico, se caracterizan por presentar un nivel bajo de autoeficacia académica, por lo que la frustración es considerada una de las fuentes principal de esta forma de estrés, estas condicionantes también se evidenciaron en el presente estudio, donde el instrumento de recolección de datos, identificó que los estudiantes en nivel severo de estrés también presentan poca eficacia en sus estudios.

De manera similar Indacochea Mendoza et al. (2021) señalan que una proporción significativa de los participantes experimentó niveles elevados de estrés académico, identificando a sus fuentes a una sobrecarga de tareas y un gran número de estudiantes que no completaban sus trabajos, aspectos también observados en los resultados del presente estudio, lo cual también fue observado por Linares (2021) en estudiantes adolescentes que presentaron un nivel promedio de estrés académico, de manera similar Obregon (2022) resalta que el estrés académico está siempre presente, debido a las exigencias propias de la formación educativa, esta aseveración se corresponde con la teoría psicológica que indica que el estrés es necesario para enfrentar situaciones de riesgo, sin embargo cuando las capacidades del sujeto son superadas, es donde el estrés toma niveles de mayor severidad, como es el caso de los estudiantes con severo nivel identificados en el presente estudio.

En la misma línea Risco que (2019) concluye que el estrés académico se encuentra en relación con el aprendizaje en un grupo de estudiantes de nivel secundario, este aspecto resalta que el estrés puede convertirse en una fuente limitadora del aprendizaje, puesto que la frustración del estudiante se convierte en un círculo vicioso muy perjudicial, por tanto, controlar el estrés en sus etapas iniciales debe ser la principal forma de afrontar esta situación, este señalamiento es totalmente válido y se debe ejecutar inicialmente



considerando a los docentes tutores, sin embargo cuando la condición es de mayor severidad el docente puede solicitar el apoyo de un psicólogo para aquellos casos que sea requerido.

Considerando las dimensiones del estrés académico se tiene que Aguirre & Rojas (2021), identificaron para los agentes estresores la mayor parte de estudiantes se halló en nivel medio, así mismo para la dimensión de sintomatología y para estrategias de afrontamiento, coincidiendo con lo hallado en el presente estudio, por lo que se evidencia que tanto el estrés académico como las dimensiones que la componen se manifiestan en un nivel moderado.

Así mismo, antecedentes a nivel local como lo señala Huaricallo (2023), permite confirmar que los estudiantes se encuentran estresados con un nivel medio o moderado que representa el 55%, además indica que los factores estresantes básicamente son las propias actividades académicas y las exigencias de dicho entorno. Por otro lado, también a nivel local Dueñas (2017), señala que los estudiantes universitarios mostraron que el 75.3% de los estudiantes experimenta un alto nivel de estrés académico, atribuible a factores propios de la etapa de estudios superiores y otros factores del entorno.

Finalmente, se debe resaltar que, si bien la mayor parte de los estudiantes presentaron un nivel de estrés académico moderado, se debe reconocer que un grupo de los mismos presentó un nivel elevado, por lo que para los mismos se requiere medidas de apoyo profesional, puesto que su condición puede verse reflejada en un menor rendimiento académico y por tanto perjudicar sus expectativas, por lo que en dichos casos se puso de conocimiento a las autoridades de la institución educativa.



## V. CONCLUSIONES

- El nivel de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar durante el año 2023 se halla en los niveles de moderado y severo. Esta conclusión se sustenta en los resultados de la Tabla 4, donde los estudiantes presentaron estrés académico en los niveles de moderado con 62,5% y severo con 31,3%. Esta distribución pone en evidencia que los estudiantes perciben una preocupación constante por su rendimiento académico, entre ellas se destaca la excesiva carga académica, así como de la constante competencia entre compañeros, así también la falta de tiempo para actividades extracurriculares o recreativas, son las principales actividades que generan los niveles de estrés académico señalados.
- Se determinó que el nivel de estrés académico en la dimensión de demandas del entorno en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar, se encuentran entre los niveles de moderado y severo. Lo cual se sostiene en los resultados de la Tabla 4, en donde el nivel moderado es el 47,9% de los estudiantes, mientras el nivel severo fue de 45,8%. Aquellas actividades que causan estos niveles de estrés para esta dimensión, fueron identificadas básicamente como la sobrecarga de tareas asignadas para el hogar, así como también las evaluaciones continuas, también el alto nivel de exigencias y un tiempo limitado, estos son aquellos indicadores que los estudiantes perciben como estresores para esta dimensión.
- Se identificó que el nivel de estrés académico en la dimensión de síntomas o reacciones en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar, se encuentran básicamente en los niveles de estrés moderado



y severo. Lo señalado se halla explicitado en la Tabla 4 de resultados, donde se muestra que en nivel moderado se halla el 56,3% de los estudiantes, mientras que en nivel severo se tiene al 29,2% de los mismos. Entre los indicadores que son identificados como estresores, se tiene a la presencia de una fatiga crónica, así como a la depresión y tristeza que pueden experimentar, también se identificó rasgos de ansiedad y angustia, falta de concentración, agresividad e irritabilidad, conflictos y desgano, entre los principales síntomas señalados por los estudiantes.

- El nivel de estrés académico en la dimensión de estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar, se encuentra entre los niveles de moderado y severo. Esta conclusión se sostiene por los resultados presentados en la Tabla 4, donde el 54,2% de los estudiantes se ubicó en nivel moderado y el 35,4% en nivel moderado. Se identifican como principales fuentes de afrontamiento, a la constante concentración que ejercen en el estrés, así como a la búsqueda permanente de soluciones, también identificaron como relevante el ver lo positivo y negativo, al control de emociones, elaborar plan de solución y una actitud positiva frente a situaciones de estrés.



## VI. RECOMENDACIONES

- A la comunidad educativa, promover el desarrollo de actividades que permitan reducir los niveles de estrés académico, como actividades al campo libre, motivación de los docentes hacia una vida saludables, desarrollo de actividades físicas, entre otras.
- A los docentes, identificar a los estudiantes con problemas de estrés académico en nivel severo, para obtener el apoyo de personal profesional como psicólogos para superar dicha condición.
- A los docentes de aula, promover en sus estudiantes una buena planificación de su tiempo, que no solo involucre actividades académicas, sino también de esparcimiento y generar un clima propicio en el aula.
- A los egresados, ejecutar estudios de investigación, orientados a reducir el estrés académico, ya sea por medio de actividades lúdicas, visitas de campo u otras actividades de afrontamiento.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, I., & Rojas, M. (2021). *Estrés académico en adolescentes de 5to de secundaria en una institución educativa nacional en tiempos de Covid 19* [Universidad César Vallejo]. <http://www.scielo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a08.pdf>. 2009 abr-jun; 13(2).
- Alvarado, L. (2021). Estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del distrito de Imperial, Cañete, 2020 [Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote]. In *Universidad Católica los Ángeles Chimbote*. [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1536/ATENCION\\_ODONTOLOGICA\\_DESARROLLO\\_DENTAL\\_CANTARO\\_SHUAN\\_FRA\\_NK\\_JHORDY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1536/ATENCION_ODONTOLOGICA_DESARROLLO_DENTAL_CANTARO_SHUAN_FRA_NK_JHORDY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Álvarez, L., Roberto, G., & Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. *Universitas, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 28, 193–209.
- Álvarez, R. (2007). *Estadística aplicada a las ciencias de la salud* (D. Do Santos (ed.); 1st ed.). [https://books.google.com.pe/books/about/Estadística\\_aplicada\\_a\\_las\\_ciencias\\_d\\_e.html?id=V2ZosgPYI0kC&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&hl=es-419&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books/about/Estadística_aplicada_a_las_ciencias_d_e.html?id=V2ZosgPYI0kC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&hl=es-419&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Barraza, A. (2018). Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. In *Ecorfan®* (Segunda). Editorial Ecorfan. [http://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sistémico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estrés.pdf](http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf)
- Barrazas, A. (2011). *Estrés, burnout y bienestar subjetivo* (Primera). Instituto Universitario Anglo Español. [https://redie.mx/librosyrevistas/libros/estres\\_burnout\\_y\\_bienestar\\_sujetivo.pdf](https://redie.mx/librosyrevistas/libros/estres_burnout_y_bienestar_sujetivo.pdf)
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Universidad de Antioquia*, 1(1), 1–14. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Blandón, A., Briones, E., & Villareyna, A. (2021). *Repercusiones psicológicas del estrés académico en estudiantes de II-V año de la Carrera de Contaduría Pública y*



- Finanzas, turno sabatino, UNAN Managua, FAREM Estelí, agosto diciembre 2020* [Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua]. <https://repositorio.unan.edu.ni/16320/1/20315.pdf>
- Blasco, J. (2021). Guía para el manejo del estrés académico. In *Universidad de Valencia* (p. 16). Facultad de Psicología. <https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf>
- Caballero Domínguez, C., & Campos Arias, A. (2020). Cómo afrontar la pandemia del Coronavirus (Covid-19) en las Américas: recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 54(1), 1–3. <https://doi.org/10.30849/ripij.v54i1.1304>
- Carlo, L. (2018). *Programa de intervención: aplicación de técnicas para disminuir el estrés académico en estudiantes del primer año de estudios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de San Agustín 2016*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.
- Castillo, R., & Barraza, A. (2020). *Estresores, factores sociodemográficos y síntomas del estrés percibido en estudiantes de enfermería (Primera)*. Red Durango de Investigadores Educativos A.C. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estresores.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]. [https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/9423/Huguetta\\_Fortunata\\_Due%c3%blas\\_Zuniga.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/9423/Huguetta_Fortunata_Due%c3%blas_Zuniga.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- El mundo. (2022). *La OMS avisa: los niños españoles se sienten presionados por los deberes*. Página de Sección Educación. <https://www.elmundo.es/sociedad/2016/03/15/56e7f28946163f00378b4572.html>
- Escalante, K. (2022). *Estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en una institución educativa de la provincia de Celendín- Cajamarca en el contexto Covid-19, 2021* [Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/33467>
- Fernandez, O., Jimenez, B., Alfonso, R., Sabina, D., & Cruz, J. (2012). *Manual for*



- Diagnosis and Treatment of Anxiety Disorders. *Revista Electrónica de Las Ciencias Médicas En Cienfuegos*, 41(2), 342–343.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6206399/>
- Flores, A. (2022). *Autoeficacia académica y estrés académico en estudiantes de segundo a quinto grado de secundaria de la institución educativa emblemática francisco Antonio de Zela, Tacna 2022* [Universidad Privada de Tacna].  
<https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2752>
- Gálvez, D., Martínez, A., & Martínez, F. (2015). Estrés. *Contactos*, 97, 50–54.
- Grupo Ice. (2012). Vivir sin estrés. In *Desarrollo personal y laboral* (p. 26). Dirección de Comunicación.  
<https://www.grupoice.com/wps/wcm/connect/8a2896004d884824b65cb61b32a76f88/FOLLETO+EL+ESTRES+WEB+%2329.pdf?MOD=AJPERES>
- Hernández, A., Ramos, M., Placencia, B., Indacochea, B., Quimis, A., & Moreno, L. (2018). *Metodología de la investigación científica* (1st ed.). Área de Innovación y Desarrollo. <https://doi.org/10.17993/ccyll.2018.15>
- Huaricallo, B. (2023). Nivel de estrés académico de los estudiantes de matemática, física, computación e informática en el año 2022-II [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano].  
<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/20662>
- Indacochea Mendoza, L. R., López Pazmiño, M. N., Toasa Galarza, M. E., & Díaz Núñez, K. E. (2021). El estrés académico durante la emergencia sanitaria y sus afectaciones en las funciones básicas cognitivas: memoria, comprensión lenguaje, pensamiento. *Explorador Digital*, 5(2), 101–119.  
<https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v5i2.1664>
- Indacochea, L., López, M., Toasa, M., & Díaz, K. (2021). El estrés académico durante la emergencia sanitaria y sus afectaciones en las funciones básicas cognitivas: memoria, comprensión lenguaje, pensamiento. *Explorador Digital*, 5(2), 101–119. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v5i2.1664>
- Iniesta, A. (2016). Guía sobre el manejo del estrés desde medicina del trabajo. In *Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo* (p. 74). Sans



- Growing Brands. [http://www.cso.go.cr/noticias/Estres\\_laboral\\_un\\_reto\\_colectivo.pdf](http://www.cso.go.cr/noticias/Estres_laboral_un_reto_colectivo.pdf)[http://www.aeemt.com/contenidos/Recursos/Guia\\_Manejo\\_Estres/GuiaManejoEstres.pdf](http://www.aeemt.com/contenidos/Recursos/Guia_Manejo_Estres/GuiaManejoEstres.pdf)[http://www.aeemt.com/contenidos/Recursos/Guia\\_Manejo\\_Estres/GuiaManejoEstres.pdf](http://www.aeemt.com/contenidos/Recursos/Guia_Manejo_Estres/GuiaManejoEstres.pdf)
- Kloster, G., & Perrotta, F. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná [Universidad Católica Argentina]. In *Repositorio Institucional Universidad Católica Argentina*.  
<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- Lasluisa, M. (2020). *El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes* [Pontificia Universidad Católica del Ecuador].  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3076/1/77248.pdf>
- Linares, C. (2021). *Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020* [Universidad César Vallejo].  
[http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/3000/Silva\\_Acosta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/3000/Silva_Acosta.pdf?sequence=1&isAllowed=y)<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/1046>
- Linares, J. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima norte* [Universidad San Ignacio de Loyola].  
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/60ebafee-4e4e-4ba7-aaa0-fe8c9867fa5d/content#:~:text=De acuerdo con Condorimay y secundaria dentro del contexto peruano.>
- Lorenzo, A., Díaz, K., & Zaldívar, D. (2020). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la Covid-19. *Anales de La Academia de Ciencias de Cuba*, 1(1), 12–18.
- Ministerio de Educación. (2019). *Ansiedad, violencia y estrés en universidades*. El peruano. <https://elperuano.pe/noticia/85499-ansiedad-violencia-y-estres-en-universidades>
- Moadel, A., Christie, A., & Powers, C. (2019). Manejo del estrés. In *The Leukemia &*



- Lymphoma Society* (p. 44). <http://books.google.com.mx/books>
- Mundial, B. (2019). *El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica*. El Estrés, Aliado de La Pobreza de Latinoamérica. <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>
- Nieves, M. (2011). *Metodología de Investigación* (p. 146). Universidad de Alicante.
- Obregon, G. (2022). *Estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa nacional de Lima metropolitana 2021* [Universidad Peruana Los Andes]. <http://informatica.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/3376>
- Ochoa, J., Ortiz, S., & Rojas, J. (2020). Lidar con el estrés durante el brote de 2019. *Recimundo*, 4(4), 144–151. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(4\).octubre.2020.144-151](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(4).octubre.2020.144-151)
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Salud mental del adolescente*. Salud Mental. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Salud mental*. Salud Mental. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1), 227–232.
- Pérez, J., Echaury, M., & Salcedo, A. (2012). *El estrés* (p. 72). Instituto de Salud Pública. <https://doi.org/10.4272/978-84-9745-244-1.ch8>
- Regueiro, A. (2016). *Conceptos básicos: ¿Que es el estrés y cómo nos afecta?* (Vol. 6, Issue August, p. 128). Universidad de Málaga. <https://www.docsity.com/es/que-es-el-estres-y-como-nos-afecta-conceptos-basicos/4686376/>
- Richard, L., Scheaffer, W., & Mendenhall, L. (2006). *Elementos de muestreo* (E. Paraninfo (ed.); 6a Edición).
- Risco, D. (2019). *Estrés académico y su relación con el aprendizaje en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E. Andrés de los Reyes - Huaral* [Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión].



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

- Rodríguez, E., & Farfán, D. (2015). Propiedades Psicométricas del Inventario de Depresión de Beck en estudiantes de 5to año de secundaria de Huancayo, 2013. *Revista de Investigación Universitaria*, 4(2), 71–78. <https://doi.org/10.17162/riu.v4i2.688>
- Sánchez, M., Rosas, J., & Mendoza, V. (2018). *Metodología de la investigación. Un enfoque práctico* (1st ed.). Universidad Autónoma de México. [http://www.dgire.unam.mx/contenido\\_wp/bibliotecas/catalogacion.html](http://www.dgire.unam.mx/contenido_wp/bibliotecas/catalogacion.html)
- Sánchez, P. (2014). *Otros Factores de Riesgo: El Estrés* (pp. 1–27). Ministerio del Interior. [http://www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo\\_recursos/didacticos/did\\_adultas/estres.pdf](http://www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo_recursos/didacticos/did_adultas/estres.pdf)
- Spangenberg, A. (2015). *Neurobiología del estrés* [Universidad de la República Uruguay]. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/7901>
- Travers, C., & Cooper, C. (1997). *El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente* (p. 214). Ediciones Paidós. <https://sitraiemscarmenserdan.files.wordpress.com/2018/02/travers-el-estres-de-los-profesores.pdf>
- Umivale. (2020). Hábitos de vida saludables Estrés. In *Estrés Hábitos de vida saludable* (p. 15). [https://www.uv.es/preven/documentacion/105281\\_8.Estres.pdf](https://www.uv.es/preven/documentacion/105281_8.Estres.pdf)
- Walpole, R., Myers, R., Myer, S., & Ye, K. (2012). *Probabilidad y estadística para ingeniería y ciencias* (P. Educación (ed.); 5th ed.).

## ANEXOS

### ANEXO 1. Matriz de consistencia

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLITÉCNICO HUÁSCAR, PUNO 2023.								
MATRIZ DE CONSISTENCIA								
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Metodología	Variable	Dimensiones	Indicadores	Valores	Instrumento
¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar, Puno 2023?	Identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar, Puno 2023.	No se plantea.	<b>Tipo de investigación:</b> La investigación será de nivel básico, puesto que busca incrementar el conocimiento sobre una variable como es el estrés académico.	Estrés académico	- Demandas del entorno.  - Síntomas o reacciones.	- Sobrecarga de tareas. - Evaluaciones. - Nivel de exigencia. - Tiempo limitado. - Fatiga crónica. - Depresión y tristeza. - Ansiedad y angustia. - Falta de concentración. - Agresividad e irritabilidad. - Conflictos y desgano.  - Concentración. - Búsqueda de soluciones. - Ver lo positivo y negativo. - Control de emociones. - Elaborar plan de solución. - Actitud positiva.	- Estrés leve - Estrés moderado - Estrés severo	Inventario SISiémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems.
<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivos específicos</b>	<b>Hipótesis específicas</b>	<b>Diseño de investigación:</b> Diseño no experimental, descriptivo simple: porque el investigador busca y recoger información de la variable en unidades de observación, no presentándose administración o control de un tratamiento.					
¿Cuál es el nivel de estrés académico en las demandas del entorno en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar?	Determinar el nivel de estrés académico en las demandas del entorno en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar.	No se plantea						
¿Cuál es el nivel de estrés académico en los síntomas o reacciones en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar?	Identificar el nivel de estrés académico en los síntomas o reacciones en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar.		<b>M - O</b> Donde: M: Muestra con la que vamos a realizar el estudio. O: Información (observaciones) sobre el estrés académico.					
¿Cuál es el nivel de estrés académico en las estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar?	Describir el nivel de estrés académico en las estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto de secundaria de la Institución Educativa Politécnico Huáscar.							





¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

N	ESTRATEGIAS	C		R		A		C	
		N	N	V	V	S	S		
15	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa								
16	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa								
17	Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa								
18	Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa								
19	Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione								
20	Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas								
21	Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa								

Muchas gracias.

Tomado de Barraza, A. (2018). Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. In Ecorfan® (Segunda). Editorial Ecorfan. [http://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SISCO\\_SV-21/Inventario\\_sistémico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estrés.pdf](http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sistémico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estrés.pdf)



### ANEXO 3. Constancia de ejecución



**I.E.S. "POLITÉCNICO HUÁSCAR"**  
R.D. N° 4666-1996-12-03 Jr. ANTONIO MACHADO 140. Teléfono: 368609  
Especialidades: Electricidad, Mecánica Automotriz, Computación e Informática, Contabilidad,  
Corte y Confección, Contabilidad Computarizada.  
"PARA UN POLITECNIANO TODO ES POSIBLE"



---

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

## CONSTANCIA DE EJECUCIÓN DE PROYECTO

**DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA  
"POLITÉCNICO HUÁSCAR" DE PUNO**

**HACE CONSTAR:**

Que, el señor **PAUL MIDWARD CENTENO SALAS**, egresado del Programa de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía de la Escuela Profesional de Educación Secundaria, Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, ha ejecutado el proyecto de tesis titulado **"ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA POLITECNICO HUASCAR, PUNO 2023"**, desarrollado a partir del 11 de octubre al 14 de noviembre del 2023, asignándose a los estudiantes de la Institución Educativa, cumpliendo eficientemente su proceso de ejecución según el cronograma presentado.

Se expide la presente constancia para los fines académicos correspondientes.

Puno, 14 de noviembre del 2023.



DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION PUNO  
UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL PUNO



Prof. Rolando Murillo Estrada  
DIRECTOR  
INSTITUCION EDUCATIVA POLITECNICO HUASCAR



#### ANEXO 4. Matriz de datos

N	Demandas del entorno	Síntomas o reacciones	Estrategias de afrontamiento	Estrés académico
1	B	C	C	C
2	C	C	C	C
3	C	C	A	B
4	C	B	B	B
5	B	B	B	B
6	C	C	C	C
7	C	B	B	B
8	C	B	C	C
9	C	B	C	B
10	B	C	B	B
11	B	A	C	B
12	B	B	C	B
13	A	A	C	B
14	B	B	A	B
15	C	B	C	C
16	C	B	C	C
17	B	B	B	B
18	C	B	B	B
19	A	A	B	A
20	C	C	B	C
21	C	C	A	C
22	C	B	C	C
23	C	C	C	C
24	B	C	B	B
25	C	C	B	C
26	B	B	B	B
27	B	B	B	B
28	C	B	B	B
29	B	B	B	B
30	B	C	B	B
31	C	C	C	C
32	B	B	B	B
33	C	B	B	B
34	B	B	B	B
35	B	B	B	B
36	B	A	B	B
37	C	B	C	C
38	B	C	B	B
39	C	B	C	C
40	B	C	B	B
41	B	B	B	B
42	B	A	A	B
43	A	A	A	A
44	C	B	C	B
45	B	B	B	B
46	B	B	B	B
47	B	A	B	A
48	C	B	C	C

Leyenda:

A: Leve

B: Moderado

C: Severo



## ANEXO 5. Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



VRI  
Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Paul Midward Centeno Salas  
identificado con DNI 72908403 en mi condición de egresado de:

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

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE  
QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA POLITECNICO HUÁSCAR, PUNO 2023”

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 13 de septiembre del 2024

  
FIRMA (obligatoria)



Huella



## ANEXO 6. Autorización para el depósito de tesis 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 Paul Midward Canteno Salas  
identificado con DNI 72908403 en mi condición de egresado de:

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

Educación Secundaria  
informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

“ ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE  
QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
POLITECNICO HUÁSCAR, PUNO 2023 ”

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 13 de septiembre del 2024

FIRMA (obligatoria)

Huella