



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA DE FÁTIMA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 - PUNO, 2022

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. ROSSYMAR ASQUI CUTIPA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2023



DEDICATORIA

Con mucho cariño y amor a mis queridos padres Belcher y Yolanda, pilares fundamentales en mi vida, por su apoyo incondicional que me proporcionaron durante mis 5 años de estudio en la universidad, quienes me impulsaron de una u otra manera a continuar y no desistir en mis momentos de desánimo o frustración, motivándome a seguir mis sueños con inteligencia y perseverancia.

A mi hermana Patricia por estar siempre presente, por el apoyo emocional, palabras de aliento, quien con gestos me inspira a ser mejor cada día y cumplir mis metas.

Rosymar.



AGRADECIMIENTOS

A Dios, nuestro padre celestial, por ser el inspirador, por iluminarme y ser guía de mi camino, para así lograr este triunfo en mi formación académica.

A la directora y plana docente de la Institución Educativa Parroquial “Villa de Fátima”, por confiar en mí, por abrirme las puertas, por permitirme realizar el proceso investigativo en sus instalaciones y a las alumnas por su participación voluntaria y tiempo invertido para la ejecución de esta investigación.

Con mucho respeto y gratitud a mi asesora Dra. Haydee Celia Pineda Chaiña, quien con su experiencia, su valioso conocimiento hizo que pueda crecer cada día como profesional, gracias por su tiempo, dedicación y paciencia.

A los miembros del jurado: Dra. Tita Flores De Quispe, M. Sc. Julieta Chique Aguilar y Mtra. Doris Charaja Jallo por sus observaciones y sugerencias para hacer posible la culminación de la presente investigación.

A mi alma mater, Universidad Nacional del Altiplano - Puno, y a la Facultad de Enfermería por acogerme en sus aulas y formarme profesionalmente.

Rosymar.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 8

ABSTRACT..... 9

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 10

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 14

1.2.1. Objetivo general..... 14

1.2.2. Objetivos específicos 14

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 14

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO 15

2.1.1. Estrés en el ámbito académico..... 15

2.1.2. La hormona del estrés 15

2.1.3. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico..... 16

2.1.4. Niveles de estrés académico 23

2.1.5. Intensidad del estrés académico..... 26

2.1.6. Frecuencia del estrés académico..... 27

2.2. MARCO CONCEPTUAL. 28



2.3. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	29
2.3.1. A nivel internacional.....	29
2.3.2. A nivel nacional.....	31
2.3.3. A nivel local.....	36
CAPÍTULO III	
MATERIALES Y MÉTODOS	
3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	38
3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO.....	38
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	38
3.4. VARIABLE Y SU OPERACIONALIZACIÓN	40
3.5. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	43
3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	45
3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	46
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. RESULTADOS.....	48
4.2. DISCUSIÓN.....	51
V. CONCLUSIONES.....	56
VI. RECOMENDACIONES	57
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	58
ANEXOS.....	70

Área: Salud del Niño, Escolar y Adolescente.

Línea: Salud Mental.

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 05 de enero de 2023



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	El nivel de estrés académico que presentan las estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Parroquial “Villa de Fátima” durante la pandemia Covid-19 - Puno, 2022.	48
Tabla 2.	La intensidad de estrés académico que presentan las estudiantes durante la pandemia Covid-19.	49
Tabla 3.	La frecuencia de estrés académico que presentan las estudiantes durante la pandemia Covid-19.	50



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

APA: Asociación Americana de Psicología.

ACTH: Hormona Adrenocorticotrópica.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

OPS: Organización Panamericana de la Salud.

COVID-19: Enfermedad por Coronavirus 19.

MINSA: Ministerio de Salud.

HPA: Hipotalámico Pituitario Adrenal.

RAE: Real Academia Española.

SISCO: Sistémico Cognoscitivista.

SARS-CoV-2: Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2.

KSA: Kingdom of Saudi Arabia.

PSS: Escala de Estrés Percibido.

SISCO SV-21: Sistémico Cognoscitivista Segunda Versión 21.

IHC: Índice de Homogeneidad Corregido.

S.P.S.S: Programa Estadístico Statistical Package for the Social Sciences.



RESUMEN

El estrés académico en el contexto de la Covid-19 genera problemas de salud mental, afectando la tranquilidad y la calidad vida, siendo esta una de las manifestaciones más evidentes en los estudiantes quienes se vieron sometidos al método de educación híbrida, así como, a una serie de demandas que bajo su propia valoración son consideradas estresantes. El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés académico que presentan las estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Parroquial “Villa de Fátima” durante la pandemia Covid-19 - Puno, 2022. El tipo de estudio fue descriptivo de diseño no experimental, de corte transversal. La población estuvo conformada por 129 estudiantes y la muestra por 97, siendo la selección de tipo probabilístico, aleatorio estratificado. La técnica que se utilizó para la recolección de datos fue la encuesta y como instrumento el Inventario SISCO del Estrés Académico con una validez de 1.00 y 0.97, y confiabilidad 0.916 según el Alfa de Cronbach. Los resultados muestran que el 60.8% de estudiantes presentan nivel moderado, el 47.4% de estudiantes presenta intensidad medianamente alta de estrés académico y el 84.5% de estudiantes es frecuente que algunas veces presenten estrés académico. Se concluye que el nivel de estrés académico en las estudiantes fue moderado, porque, las estudiantes experimentan alteraciones emocionales, conductuales y mentales.

Palabras Clave: Covid-19, estrés académico, frecuencia del estrés, intensidad del estrés.



ABSTRACT

Academic stress in the context of Covid-19 generates mental health problems, affecting peace of mind and quality of life, this being one of the most evident manifestations in students who were subjected to the hybrid education method, as well as a series of demands that under your own assessment are considered stressful. The objective of this research work was to determine the level of academic stress presented by secondary level students of the "Villa de Fátima" Parochial Educational Institution during the Covid-19 pandemic - Puno, 2022. The type of study was descriptive design. non-experimental, cross-sectional. The population consisted of 129 students and the sample by 97, being the selection of probabilistic, random stratified type. The technique used for data collection was the survey and as an instrument the SISCO Inventory of Academic Stress with a validity of 1.00 and 0.97, and reliability 0.916 according to Cronbach's Alpha. The results show that 60.8% of students present a moderate level, 47.4% of students present moderately high intensity of academic stress and 84.5% of students frequently present academic stress at times. It is concluded that the level of academic stress in the students was moderate, because the students experience emotional, behavioral and mental alterations.

Key Words: Covid-19, academic stress, frequency of stress, intensity of stress.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Según Barraza A. el término estrés es bastante conocido en la sociedad actual, trascendiendo el ámbito de lo cotidiano y académico, siendo un fenómeno esencialmente adaptativo que ha acompañado al ser humano desde sus orígenes; teniendo su aparición a través de un proceso constituido por tres momentos: percepción del peligro o amenaza, reacción de alarma y la acción generada como respuesta⁽¹⁾; mientras que, para Maturana A, *et al.* el estrés escolar ha sido una conceptualización de difícil acuerdo y compleja descripción⁽²⁾, además, ante esta situación es probable que se produzcan consecuencias psicológicas negativas en los estudiantes, a causa de la presión psicológica causando estrés⁽³⁾.

Por otro lado, la Asociación Americana de Psicología (APA) señala que los hombres y las mujeres perciben el estrés de diferente manera, siendo las mujeres las que experimentan estrés a menudo⁽⁴⁾. Algunos estudios realizados en otros contextos han reportado que, en comparación con los varones, las mujeres adolescentes manifiestan mayor cantidad de quejas somáticas, eventos estresantes, malestar asociado a dichos eventos y estrés percibido⁽⁵⁾.

Nogareda S. en su estudio indica que la hormona del estrés “ el cortisol” juega un papel importante en el sistema inmunológico⁽⁶⁾, asimismo, Duval F, *et al.* en su artículo “La Neurobiología del estrés”, reporta que, el hombre secreta más hormona adrenocorticotrópica (ACTH) que la mujer, pero en la periferia los niveles de cortisol son idénticos, lo que sugiere un aumento de la sensibilidad de la corticosuparrenal a la ACTH en la mujer, la ACTH controla la producción del cortisol⁽⁷⁾. Un estudio realizado en



España por Marco A, *et al.* determinaron que las mujeres presentan mayor nivel de estrés académico que los varones⁽⁸⁾.

En cuanto a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y otros organismos refieren que el estrés en el contexto de la Covid-19 generó problemas de salud mental, afectando la tranquilidad y la calidad de vida, por lo que, es crucial proteger la salud mental con estrategias de afrontamiento, de lo contrario podría agravarse⁽⁹⁾. Con el aislamiento social se disminuye la interacción de los estudiantes con sus pares, alterando el desarrollo personal y el logro del aprendizaje⁽¹⁰⁾.

La pandemia de Enfermedad por Coronavirus (COVID-19)⁽¹¹⁾ ha afectado a los sistemas educativos en todo el mundo, las áreas curriculares en su gran mayoría han sido planificadas para la modalidad presencial de acuerdo a los paradigmas y enfoques curriculares vigentes⁽¹²⁾. Una de las primeras medidas implementadas fueron el cierre de los centros educativos. En este sentido, la emergencia sanitaria dejó alrededor de 800.000 estudiantes sin clases presenciales en todos los niveles educativos⁽¹³⁾. Dentro de este nuevo contexto, los estudiantes tuvieron que desarrollar estrategias, habilidades, destrezas y conocimientos en entornos virtuales, dando paso a nuevos casos de desigualdad educativa, teniendo que adaptarse a la educación híbrida⁽¹⁴⁾, sin embargo, es presumible que dicha variación haya contribuido a la aparición de estrés académico, siendo esta una de las manifestaciones más evidentes, la cual se ha definido como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos relacionados con el ámbito académico⁽⁸⁾. El estudiante se ve sometido en contextos escolares en base a la educación híbrida, así como, a una serie de demandas que bajo su propia valoración son consideradas estresantes⁽¹⁵⁾.



El Ministerio de Salud (MINSA) durante el periodo del 8 abril al 14 de mayo del 2020, reportó recibir 24 802 llamadas telefónicas, con un promedio de 657 llamadas diarias; siendo el 53% de mujeres y el 47% de hombres; con respecto a los motivos de las llamadas, el 82.35% correspondió a orientación por estrés⁽¹⁶⁾.

Referente al tema de estudio, a nivel internacional se realizaron estudios como el de AlAteeq D, *et al.* en Arabia Saudita, quienes tuvieron como resultado el 55% nivel moderado de estrés académico⁽¹⁷⁾ y en un estudio realizado en México por Barraza A, *et al.* en el cual predominó el nivel moderado con un 90.5%, un 64% de intensidad medianamente alta y 44% algunas veces es frecuente que presenten estrés académico⁽¹⁸⁾.

A nivel nacional, investigación realizada por Vasquez M. en Chiclayo, quien encontró que el 46% presenta nivel promedio bajo de estrés académico, con respecto a la frecuencia, encontró que en estresores presentan nivel bajo; reacciones nivel bajo y estilos de afrontamiento nivel alto de frecuencia de estrés académico⁽¹⁹⁾. Así como, estudios realizados por Alvarado L.⁽²⁰⁾ en Cañete, y Paucara Y.⁽²¹⁾ en Ayacucho, obtuvieron que el 42.6% presentó nivel media alta y el 42% nivel medio de estrés académico, respectivamente. Por otro lado, estudios realizados en Lima sobre intensidad de estrés académico, como el de Cassaretto M, *et al.*⁽²²⁾ y Alcántara K.⁽²³⁾ que encontraron; el 38.3% presentó intensidad media y el segundo investigador quien halló que el 100% de intensidad medianamente alta de estrés académico. También existen investigaciones realizadas con otras versiones del instrumento SISCO de estrés académico como la de Obregon G.⁽²⁴⁾ y Turpo J.⁽²⁵⁾ en Lima, Pariona J.⁽²⁶⁾ en Ayacucho y Zea M.⁽¹⁴⁾ en Arequipa, que encontraron que el 35.8% presenta nivel muy alto, el 51% nivel moderado, 58% nivel severo y el 34.2% nivel leve de estrés académico, consecutivamente.



Estudios llevados a cabo en Puno, como el de Huaracallo C. quien indicó que el 37.8% presenta nivel medio de estrés académico⁽²⁷⁾ y Quispe C. señaló que el 72% muestra nivel alto de estrés académico⁽²⁸⁾.

Incorporarse a una institución educativa, mantenerse como estudiante regular, suele ser una experiencia que, inevitablemente produce estrés; en el contexto de la pandemia Covid-19, los estudiantes, cada vez, están más expuestos a exigencias, retos, demandas en la cantidad y calidad de las tareas escolares, exigencias en su desempeño, siendo sujetos a constantes decisiones y cambios en el contexto escolar, requiriendo de esfuerzo físico y psicológico para afrontar lo solicitado en las instituciones educativas, todo ello conlleva a la experimentación del nerviosismo, agotamiento y poco interés al estudio⁽²⁹⁾. La presencia de estrés es una realidad que sucede en las instituciones, cuando un estudiante se encuentra en un período de aprendizaje experimenta tensión, llamándola estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual, como en el aula escolar⁽²⁹⁾.

Observando la situación, en el contexto de la pandemia Covid-19, las estudiantes de la Institución Educativa Parroquial “Villa de Fátima” manifestaron percibir estrés, evidenciándose con reacciones físicas (trastornos de sueño, fatiga, migraña, problemas digestivos, somnolencia) psicológicas (inquietud, depresión, ansiedad, desesperación, problemas de concentración, irritabilidad) y comportamentales (conflictividad, desgano, aislamiento, mala alimentación); sobre todo en épocas de exámenes, exposiciones, trabajos encargados, tareas, etc. Por otra parte, mostraron sensación de incomodidad con la realización de actividades, al presentar actitudes desagradables (reniegan y critican), también, algunos docentes refirieron “las estudiantes durante la covid-19 se acostumbraron a la virtualidad y ahora en la educación presencial se percibió poco interés a la realización de las actividades académicas en el aula, de manera que, los exámenes, tareas, y demás, les resulta tedioso”; como consecuencia a estos hechos, expresan



palabras de desafecto en relación al estudio, teniendo poco entusiasmo en las clases. Todas estas reacciones van en aumento de acuerdo al nivel de estudios que se encuentran, es decir que, en toda Institución Educativa, las estudiantes muestran periodos de estrés.

Existen escasos estudios relacionados a la salud mental, sobre todo respecto al estrés académico, intensidad y frecuencia del estrés académico, ante estos acontecimientos se evidencia que existe la necesidad de investigar sobre el tema, por lo que se determinó realizar esta investigación.

Por los motivos antes expuestos, se planteó la siguiente interrogante ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan las estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Parroquial “Villa de Fátima” durante la pandemia Covid-19 - Puno, 2022?

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. Objetivo general

- Determinar el nivel de estrés académico que presentan las estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Parroquial “Villa de Fátima” durante la pandemia Covid-19 - Puno, 2022.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar la intensidad de estrés académico que presentan las estudiantes durante la pandemia Covid-19.
- Identificar la frecuencia de estrés académico que presentan las estudiantes durante la pandemia Covid-19.

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

Por las características de la investigación de tipo descriptivo, no se plantea hipótesis⁽³⁰⁾.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. Estrés en el ámbito académico

Según Barraza A. el estrés académico es aquel que padecen los estudiantes de diferentes niveles educativos y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito académico⁽¹⁵⁾.

Por otro lado, Orlandini A. dice que desde la etapa preescolar hasta la educación universitaria, es cuando una persona se encuentra en un periodo de aprendizaje experimentando tensión, a esto se denomina estrés académico, sucediendo tanto en estudio individual, como en el aula escolar; es aquí, donde el estudiante muestra malestar, debido a factores físicos o emocionales, que pueden ejercer una presión significativa sobre la competencia entre estudiantes, para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes y la interacción con los compañeros y profesores⁽³¹⁾.

Para Águila, *et al.* el estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa varios aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, retos o demandas a los cuales puede o no responder eficazmente; estas apreciaciones están relacionadas a emociones previas como: preocupación, ansiedad, desconfianza, ira, tristeza, insatisfacción, alivio, etc⁽³²⁾.

2.1.2. La hormona del estrés

Según Nogareda S. existen diversas situaciones que producen sentimientos de estrés, el cerebro envía mensajes al córtex de los suprarrenales, que segrega la hormona



del estrés denominada “cortisol”, jugando un papel importante en el sistema inmunológico⁽⁶⁾, así mismo, López M, *et al.* señala que, el cortisol juega un rol modulador importante sobre el sistema fisiológico del estrés, puesto que, existen experiencias estresantes tempranas crónicas y continuas en la vida⁽³³⁾.

Por otro lado, Duval F, *et al.* en su artículo “La Neurobiología del estrés”, indica que, el cortisol aumenta el nivel de azúcar en la sangre, también, mejora el uso de glucosa en el cerebro e incrementa la disponibilidad de sustancias que reparan los tejidos, así como, limita las funciones que no serían esenciales o perjudiciales en una situación de lucha o huida; así pues, el hombre secreta más hormona ACTH que la mujer, pero en la periferia los niveles de cortisol son idénticos, lo que sugiere un aumento de la sensibilidad de la corticosuprarrenal a la ACTH en la mujer, la ACTH controla la producción del cortisol⁽⁷⁾.

Los cambios en el cortisol también dependen de la activación del eje Hipotalámico Pituitario Adrenal (HPA), que responde a la autorregulación ante diferentes desafíos estresantes; la constante activación debida al estrés crónico puede generar un desbalance bioquímico y deterioro en diferentes sistemas corporales, como el sistema inmunológico, teniendo mayor vulnerabilidad a enfermedades y el sistema neuroendocrino que alteran los patrones de sueño⁽³⁴⁾.

2.1.3. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

Barraza A. conceptualiza al estrés académico de una manera descriptiva en tres momentos⁽¹⁵⁾:

- Primero: El estudiante se ve sometido, en contextos escolares, así como, a una serie de demandas que, bajo su propia valoración son consideradas estresores (input).



- Segundo: Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio)
- Tercero: Ese desequilibrio sistémico obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico⁽¹⁵⁾.

Desde este punto de vista, Barraza A. orienta a reconocer tres componentes sistémico-procesuales del estrés académico:

2.1.3.1. Estresores

Se refiere a todos aquellos factores o estímulos del ámbito educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de diferente modo al estudiante como⁽³⁵⁾:

- a) Competencia con los compañeros: La competencia incluye el conocimiento, principios y el funcionamiento de un equipo eficaz; es el conjunto de habilidades y comportamientos necesarios para realizar las tareas satisfactoriamente, sin olvidar las actitudes apropiadas u oportuna de cada miembro del equipo que promueven el adecuado funcionamiento del mismo⁽³⁶⁾.
- b) Sobrecarga de tareas y trabajos escolares: En la sobrecarga sientes que excedes tu capacidad (física, mental o emocional); el exceso de trabajo durante un periodo de tiempo prolongado puede causar agotamiento; esta sensación de sobrecarga de trabajo no es algo que se genere en la cabeza, estas percepciones son causadas por problemas reales en la organización de actividades académicas⁽³⁷⁾.
- c) Personalidad y carácter del profesor: Es el conjunto de rasgos psicológicos, así como, mecanismos dentro del individuo que están organizados y relativamente estables⁽³⁸⁾. La importancia de la educación en la formación del carácter, produce una buena influencia en la determinación del carácter del profesor, se puede tener



- un buen carácter con una personalidad poco agradable o tener una personalidad agradable con un mal carácter⁽³⁹⁾.
- d) Evaluaciones de los profesores: Hace referencia a que el sistema educativo identifique como oportunidad las fortalezas y debilidades en el desempeño de sus estudiantes⁽⁴⁰⁾.
- e) Tipo de trabajo que piden los profesores: Cualquier trabajo escrito es el resultado de una síntesis de información, aplicación del conocimiento, proceso de consulta o investigación; bajo el nombre de "trabajo escrito" se clasifican una serie de trabajos de grado como monografías, tesinas, tesis, artículos científicos, el ensayo, el resumen y las tareas⁽⁴¹⁾.
- f) No entender temas que abordan en clase: No entender en el aula, a pesar del esfuerzo y la atención de la explicación, resulta desalentador, al punto de sentirse tonto y triste; es muy probable que, lo que está pasando sea una manifestación emocional que no se haya atendido, la dificultad en el aprendizaje es solo la cara de una situación que lo perturba o afecta⁽⁴²⁾.
- g) Participación en clase: Es una parte valiosa del aprendizaje, en el aula escolar, la participación en clase es un criterio importante que utilizan los profesores para asignar las calificaciones; muchos estudiantes están dispuestos a participar en el aula, quizá, porque son tímidos o temen ser juzgados y criticados, mientras que, otros estudiantes si participan en clase, pero lo hacen de manera inadecuada⁽⁴³⁾.
- h) Tiempo limitado para hacer el trabajo: El límite de tiempo, plazo máximo o fecha límite es un período de tiempo ya establecido, durante el cual se debe cumplir el objetivo o tarea, una vez que haya transcurrido ese tiempo, la actividad pendiente se considera como atrasado o no entregado⁽⁴⁴⁾.



2.1.3.2. Síntomas (Reacciones)

Son las manifestaciones del estudiante que pueden ser propias del cuerpo (físicas), que tengan que ver con las funciones cognitivas (psicológicas) o aquellas que involucran la conducta de la persona (comportamentales)⁽³⁵⁾.

a) Reacciones Físicas: Es aquel que implica una reacción propia del cuerpo⁽¹⁵⁾.

- Trastorno en el sueño: Los problemas relacionados con la dificultad para conciliar o mantener el sueño, o también, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y tener comportamiento anormales durante el sueño⁽⁴⁵⁾.
- Fatiga crónica: Es una enfermedad grave y prologada que afecta a muchos sistemas del cuerpo, lo que dificulta la realización de actividades normales y es probable que a veces ni siquiera pueda levantarse de la cama⁽⁴⁶⁾.
- Dolor de cabeza o migraña: Es un tipo de dolor que puede presentarse con síntomas como náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz y al sonido; en muchas personas, el dolor únicamente es punzante al lado de la cabeza⁽⁴⁷⁾.
- Problemas de digestión: Son trastornos del sistema digestivo o tracto gastrointestinal⁽⁴⁸⁾. Varios estudios recientes muestran que el estrés, es un factor de riesgo independiente para el desarrollo de enfermedades gastrointestinales, pues, la ira y la hostilidad aumentan la acidez del estómago⁽⁴⁹⁾.
- Rascarse, morderse las uñas, frotarse: También llamada dermatilomanía, es una patología caracterizada por la sensación incontrolable de tocar, rascar, frotar, apretar, pellizcar, morder o excavar la piel hasta dañarla, ya sea en respuesta a pequeñas irregularidades, heridas, granos, etc. en piel sana⁽⁵⁰⁾.



- Somnolencia: Es la tendencia a dormirse, siendo la causa más frecuente la privación de sueño; su medición es compleja debido a sus diferentes conceptos⁽⁵¹⁾.
- b) Reacciones psicológicas: Aquel que tiene que ver con las funciones cognitivas o emocionales como⁽¹⁵⁾:
- Inquietud: O desasosiego, también, puede referirse a la sensación de preocupación⁽⁵²⁾. Se entiende como un estado de nerviosismo ante una determinada situación, la persona no está tranquila ni puede relajarse⁽⁵³⁾.
 - Sentimientos de depresión y tristeza: Trastorno mental caracterizado principalmente por un bajo estado de ánimo, sentimientos de tristeza, asociado a alteraciones en el comportamiento y pensamiento; diferentes estudios han confirmado que los eventos estresantes son más frecuentes antes del primer episodio depresivo⁽⁴⁹⁾.
 - Ansiedad, angustia o desesperación: La ansiedad es una sensación o un estado emocional normal en determinadas situaciones, es respuesta habitual a diversas situaciones estresantes en la vida cotidiana⁽⁵⁴⁾. La angustia es la emoción universal experimentada por las personas, definida como compleja, extensa y desagradable⁽⁵⁵⁾. La desesperación es una tendencia a hacer inferencias negativas sobre las causas, consecuencias e implicaciones para la propia persona que tiene eventos negativos en su vida⁽⁵⁶⁾.
 - Problemas de concentración: Es un trastorno de la capacidad de atención que impide la realización de las tareas cotidianas, tales como escuchar, leer, ver una película, estudiar o hacer otro tipo de actividad, en ocasiones



este déficit de atención está relacionado con la hiperactividad o impulsividad⁽⁵⁷⁾.

- Sentimiento de agresividad o irritabilidad: La agresividad es un estado emocional que consiste en sentimientos de odio y deseos de dañar física y/o psicológicamente a una persona, animal u objeto⁽⁵⁸⁾. La irritabilidad es un sentimiento intenso de ira que a veces no es controlable, de esta forma, puede indicar que se está originando algún cambio negativo en el entorno de la persona⁽⁵⁹⁾.

c) Reacciones Comportamentales: Es aquel que involucra la conducta de la persona⁽¹⁵⁾.

- Conflicto, tendencia a polemizar o discutir: El conflicto es un proceso básico e inevitable que caracteriza las relaciones humanas, ocurre cuando dos o más personas perciben una oposición de metas, objetivos y/o valores y ven a la otra parte como un obstáculo para complacer sus propósitos⁽⁶⁰⁾. Polemizar se refiere a argumentar o apoyar una discusión⁽⁶¹⁾. Participar en una discusión confrontando a dos o más personas con diferentes argumentos, ideas o puntos de vista⁽⁶²⁾.
- Aislamiento: Acción y efecto de aislar o aislarse, separar a una persona, población o cosas, dejándolas solas e incomunicadas⁽⁶³⁾.
- Desgano: Palabra que alude a la falta de gana, interés o deseo⁽⁶⁴⁾.
- Aumento o reducción del consumo de alimentos: El desequilibrio nutricional, como el consumo de alimentos poco saludables, aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades crónico - degenerativas, que a largo plazo tiene impactos negativos en la salud y en el desarrollo cognitivo de las personas⁽⁶⁵⁾.



2.1.3.3. Estrategias de afrontamiento

Son aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo como⁽³⁵⁾:

- a) Habilidad asertiva: Es aquella destreza personal que permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos con firmeza, en el momento oportuno, de la forma correcta y sin negar ni despreciar los derechos de los demás⁽⁶⁶⁾.
- b) Elaboración de plan y ejecución de tareas: Elaborar es transformar una cosa u obtener un producto por medio del trabajo adecuado; diseñar o inventar algo complejo⁽⁶⁷⁾. Ejecutar se refiere realizar una acción, hacer algo con arte y facilidad⁽⁶⁸⁾.
- c) Elogios a sí mismo: Hace referencia al reconocimiento o alabanza de sus cualidades y méritos mediante expresiones o discursos favorables⁽⁶⁹⁾.
- d) La religiosidad: Apoyo en seres espirituales, cuando hay situaciones fuera de control personal, se considera una estrategia positiva reinterpretar la situación y también entender que lo vivido tiene un significado especial, permitiendo hallar el camino hacia la trascendencia y transformación positiva⁽⁷⁰⁾.
- e) Búsqueda de información sobre la situación: Es el proceso repetitivo en el que se realiza una búsqueda, se analizan los resultados, se cambian estrategias de búsqueda hasta reconocer los términos y las fuentes de información que nos dan resultados más relevantes⁽⁷¹⁾.
- f) Ventilación y confidencias: Es la verbalización de la situación preocupante⁽⁷²⁾. Acción de revelación secreta, noticia reservada y confianza cercana y privada⁽⁷³⁾.



2.1.4. Niveles de estrés académico

2.1.4.1. Estrés académico leve

Según Barraza A. es común que las personas con estrés leve, estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas, tensas, siempre apurados, tienden a ser cortantes, tienen la costumbre de describirse como personas con "muchísima energía nerviosa" y a veces esa irritabilidad se transmite como rivalidad⁽⁷⁴⁾.

Para la APA en este nivel de estrés surgen de las exigencias y presiones del pasado experimentado, las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano, resultando emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero, cuando es demasiado resulta agotador, del mismo modo, exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en angustia psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas⁽⁷⁵⁾.

Por otro lado Benavente T, *et al.* en su estudio muestra que, es el nivel donde la zona de alerta se debe a que el agente estresor genera ciertos cambios que inician en la corteza del cerebro, medida mediante el sistema nervioso, hormonal y glándulas suprarrenales que provocan cambios en el organismo; este nivel de estrés es el más común, la persona percibe cambios respiratorios y cardíacos con el aumento de la presión arterial (que aparece desde esfuerzo del corazón para aportar sangre a los tejidos y músculos), también aumenta la frecuencia respiratoria, sudoración, manos frías y húmedas entre otras; pudiendo aparecer alteraciones emocionales y conductuales⁽⁷⁶⁾.

Respecto a Acuña L, *et al.* quienes estudiaron la "Escala de Estrés de Holmes y Rahe" determinaron que este nivel de estrés es cuando existe el 33% de posibilidad de presentar manifestaciones psicósomáticas (dolencias físicas)⁽⁷⁷⁾.

2.1.4.2. Estrés académico moderado

Para Benavente T, *et al.* en este nivel, el estrés claramente es un problema porque se presentan alteraciones emocionales, conductuales y mentales, es así cuando la persona



comienza a experimentar serios problemas, partiendo del aburrimiento, conducta irritable, problemas de concentración, son pesimistas y tienden a tener baja autoestima pudiendo cometer mayor cantidad de errores debido a la fatiga y autocrítica negativa⁽⁷⁶⁾.

Según la APA las personas que tienen estrés moderado, sus vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis; siempre están con prisa, pero siempre llegan tarde, si algo puede salir mal, les sale mal; asumen demasiadas responsabilidades, tienen muchas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias y presiones autoimpuestas que requieren atención, por lo que, parecen estar perpetuamente bajo las garras del estrés leve⁽⁷⁵⁾.

Asimismo, las relaciones interpersonales se deterioran rápidamente cuando los demás responden con una verdadera rivalidad. Surge de una preocupación constante. Los "doña o don angustias" ven el desastre muy cerca y anticipadamente ven con pesimismo una catástrofe en cada momento, también, consideran que el mundo es un lugar peligroso, poco agradable e injusto, en donde constantemente lo peor está por suceder, miran todo de mala manera, tienden a agitarse y estar tensos, pero están más ansiosos y deprimidos que enojados y listos para pelear en cualquier momento⁽⁷⁵⁾.

Respecto a Acuña L, *et al.* quienes estudiaron la "Escala de Estrés de Holmes y Rahe" determinaron que este nivel de estrés es cuando existe el 50% de posibilidad de presentar manifestaciones psicosomáticas (dolencias físicas)⁽⁷⁷⁾.

2.1.4.3. Estrés académico profundo

Según Barraza A. este nivel trae consigo alteraciones psíquicas, producto de todas aquellos acontecimientos que conllevan a trastornos emocionales los cuales truncan el bienestar de la vida cotidiana, es decir, la permanencia durante un largo ciclo de estímulos que superan la resistencia del organismo⁽⁷⁴⁾.



Por otro lado, el nivel profundo resulta particularmente preocupante, porque, no solamente los adultos se ven expuestos, sino que, las exigencias de la vida moderna han provocado que este trastorno psicológico aparezca cada vez más en niños y adolescentes; los síntomas que deberían preocupar en quienes padecen de este trastorno son: el cansancio excesivo, problemas digestivos, trastornos del sueño, etc; es aquí, donde la persona necesita atención inmediata para salir de la situación antes que sea demasiado tarde, pues, el organismo reacciona produciendo alteraciones en el sistema orgánicos, provocando la aparición de diversas enfermedades⁽⁷⁶⁾.

Para la APA este es el estrés agotador, que desgasta constantemente y destruye al cuerpo, la mente y la vida de las personas; causa agotamiento mediante el desgaste a largo plazo, ocurre cuando la persona nunca ve una salida a determinada situación deprimente⁽⁷⁵⁾.

De igual forma, considerado el estrés de las exigencias y presiones constantes durante períodos aparentemente eternos, aquí la persona abandona la búsqueda de soluciones, provienen de experiencias traumáticas que se incorporaron en la niñez y que permanecen dolorosas y constantemente presentes; algunas experiencias afectan profundamente la personalidad, así como, el proceso de aprendizaje y alteraciones en el lenguaje, generando una visión del mundo, o un sistema de creencias; cuando deben reformularse la personalidad, convicciones y creencias profundamente arraigadas, la recuperación requiere el autoexamen activo con ayuda de un profesional especialista⁽⁷⁵⁾.

Respecto a Acuña L, *et al.* quienes estudiaron la “Escala de Estrés de Holmes y Rahe” determinaron que este nivel de estrés es cuando existe el 80% de posibilidad de presentar manifestaciones psicósomáticas (dolencias físicas)⁽⁷⁷⁾.

2.1.5. Intensidad del estrés académico

Según Blanco K, *et al.* quienes observaron que en la intensidad del estrés académico existe un aspecto que puede impulsar esta experiencia, la severidad e intensidad de lo que se vive, surgen situaciones potencialmente estresantes, como, el cúmulo de actividades académicas, examen finales, la conflictividad con un compañero de aula, algún curso en el que no domina, pero, no sólo se debe considerar que el estrés surge de eventos insólitos, sino que, no suelen ser sumamente intensas en la vida, o ante situaciones de tensión crónica sostenida, junto con estos sucesos no se ha de perder de vista que, gran parte del estrés se siente ante situaciones cotidianas por su familiaridad y menor intensidad, para poder identificarlos, el estudiante presenta cambios bruscos de temperatura, por ejemplo, abusa del café, té u otras bebidas, discusiones permanentes, mala cara de los compañeros de clases⁽⁷⁸⁾.

Para El Instituto Nacional de Salud Mental, no es suficiente considerar la presencia de estrés, sino que también, es importante considerar la intensidad, porque a mayor escala suele ser perniciosa para la salud⁽⁷⁹⁾.

Por otra parte, Barraza A. señala que, en su instrumento “Inventario Sistémico Cognoscitivista SISCO del estrés académico” está la interpretación de la intensidad del estrés académico a través de un baremo propuesto⁽¹⁵⁾.

Respecto al baremo, un baremo es una escala de valores obtenidos con un instrumento de medida que permite su interpretación mediante la atribución a cada una de ellas de un determinado valor⁽⁸⁰⁾. Los baremos se han utilizado para crear rangos propios, determinar las capacidades y condiciones propias de un grupo de personas medidas bajo criterios de protocolos funcionales, estandarizados y validados a nivel de una población determinada⁽⁸¹⁾.



Barraza A. propone que para valorar la intensidad del estrés se utilizan los baremos (baja, medianamente baja, media, medianamente alta y alta) conceptualizados de la siguiente forma:

- Baja: Expresa la magnitud menor ante un evento estresante⁽⁸²⁾.
- Medianamente baja: Expresa la magnitud con tendencia hacia la menor ante un evento estresante.
- Media: Expresa la magnitud intermedia ante evento estresante.
- Medianamente alta: Expresa la magnitud con tendencia hacia la mayor ante un evento estresante.
- Alta: Expresa la magnitud mayor ante evento estresante⁽⁸²⁾.

2.1.6. Frecuencia del estrés académico

Según la Real Academia Española (RAE), la frecuencia del estrés académico es la repetición mayor o menor de un acto o de un suceso “estrés académico”, el número de veces que se repite un proceso en un determinado tiempo y número de elementos comprendidos dentro de un intervalo en una distribución concreta (tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves)⁽⁸³⁾.

Para Naranjo M. el percibir estrés con frecuencia, trae emociones como exaltación, depresión o ira, siendo variable dependiendo de cada situación, también, se podrían identificar mediante algunas conductas como: aumento en el empleo de medicamentos, tics nerviosos, distracción, inclinación a los accidentes, comer en exceso o falta de apetito, dormir demasiado o insomnio, aumento en el consumo de alcohol o drogas, impulsividad y agresividad⁽⁸⁴⁾.

Por otra parte, Barraza A. señala que, en su instrumento “Inventario Sistemico Cognoscitivista del estrés académico” (SISCO) está la interpretación de la frecuencia del estrés académico a través de un baremo propuesto⁽¹⁵⁾.

Barraza A. propone que para valorar la frecuencia del estrés se utilizan los baremos (rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) definidos de la siguiente forma:

- Rara vez: Locución adverbial para expresar que el estrés académico sucede o se presenta una que otra vez, con menor frecuencia.
- Algunas veces: Locución adverbial para expresar que el estrés académico sucede o se presenta en algunas ocasiones, con tendencia hacia la menor frecuencia⁽⁸⁵⁾.
- Casi siempre: Locución adverbial para expresar que el estrés académico ocurre o se da muy a menudo, pero no llega a ser todo el tiempo, con tendencia hacia la mayor frecuencia.
- Siempre: Locución adverbial para expresar que el estrés académico ocurre o se da en todo momento, con mayor frecuencia⁽⁸⁶⁾.

2.2.MARCO CONCEPTUAL.

Estrés: Significa “tensión”, “presión”, “coacción”, puede traducirse como “sufrir una tensión nerviosa”, además, la palabra stress es homónima de strain, otro término ingles que significa “tensión”, “tirantez”⁽⁸⁷⁾. Una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar⁽⁸⁸⁾.

Estrés académico: Proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, presente cuando el estudiante se ve sometido en contextos escolares, así cómo, a una serie de demandas que bajo su propia valoración son consideradas estresantes; provocando un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y cuando este



desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico⁽¹⁵⁾.

Nivel de Estrés Académico: Categoría que determina aquella tensión que se puede presentar de manera leve, moderado y profundo frente a la existencia de un agente agresor ya sea externo o interno⁽⁷⁴⁾.

Covid-19: La OMS caracteriza a la COVID-19 como una pandemia, la enfermedad por coronavirus, es una enfermedad infecciosa causada por el virus Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2), en donde, la mayoría de las personas infectadas por el virus experimentarán una enfermedad respiratoria de leve a moderada y se recuperarán sin requerir un tratamiento especial⁽⁸⁹⁾.

Intensidad del estrés académico: Grado de fuerza con que se manifiesta un agente natural, una magnitud, una cualidad, una expresión como el percibir estrés académico⁽⁸²⁾. La valoración de la intensidad se determina a través de investigaciones donde construyen y validan baremos⁽⁷²⁾.

Frecuencia del estrés académico: Repetición mayor o menor de un acto o suceso “estrés académico” en un determinado tiempo⁽⁸³⁾. La valoración de la frecuencia se determina a través de investigaciones donde construyen y validan baremos⁽⁷²⁾.

2.3. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.3.1. A nivel internacional

Marco A, *et al.* en su estudio titulado Estudio descriptivo sobre las diferencias de género en el estrés académico derivado del contexto COVID-19 en población universitaria española 2021; cuyo objetivo fue analizar los niveles de estrés académico de una muestra de estudiantes universitarios; con metodología de tipo descriptivo, diseño no experimental – transversal, la muestra estuvo compuesta por 351 estudiantes de ambos sexos, para la recolección de datos se utilizó Inventario SISCO adaptado al contexto de la crisis por



Covid-19 de Contreras. En los resultados: Se mostraron diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de estrés de los estudiantes universitarios dependiendo de su género, las mujeres presentan mayor nivel de estrés académico que los varones; concluyendo que mostraron diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de estrés de los estudiantes universitarios dependiendo de su género⁽⁸⁾.

AlAteeq D, *et al.* en su investigación titulada Estrés percibido entre los estudiantes en aulas virtuales durante el brote de COVID-19 en Kingdom of Saudi Arabia (KSA) 2020; con el objetivo de explorar el nivel de estrés percibido entre los estudiantes debido al brote de la enfermedad por coronavirus y la consiguiente suspensión de la enseñanza presencial en Arabia Saudita; con metodología de diseño transversal, cuya población y muestra estuvo constituida por 367 estudiantes de diferentes niveles educativos, para la recolección de datos se utilizó la Escala de Estrés Percibido (PSS) de Sheldon Cohen. Los resultados fueron que el 55% de estudiantes presentaron un nivel de estrés moderado, el 30,2% estrés alto y un 14.8% estrés bajo; el cual concluye que hubo un nivel de estrés de moderado a alto entre los estudiantes de KSA al comienzo del brote de COVID-19 y la integración de programas de asesoramiento en línea y manejo del estrés ayudaría a mitigar el estrés de los estudiantes durante el aprendizaje a distancia⁽¹⁷⁾.

Barraza A, *et al.* en su estudio titulado El estrés académico en estudiantes de gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México 2016; quienes tuvieron como objetivo identificar el nivel, intensidad y frecuencia de estrés académico de los alumnos de una licenciatura en gastronomía; con metodología de tipo correlacional, diseño no experimental - transversal, la población y muestra de estudio estuvo constituida por 95 alumnos, para la recolección de datos se utilizó el inventario SISCO de Barraza, 2007. Los resultados indicaron que predominó el nivel moderado de



estrés académico, un 64% de intensidad medianamente alta de estrés y 44% con algunas veces es frecuente que se presente estrés⁽¹⁸⁾.

2.3.2. A nivel nacional

Obregon G. en su investigación titulada Estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una Institución Educativa Nacional de Lima Metropolitana 2021; que tuvo como objetivo identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de 5to de Secundaria de la Institución Educativa Nacional N.º 112 “Héroes de la Breña” - 2021; con metodología descriptiva, diseño simple, la población conformada por 138 alumnos y la muestra de 106 alumnos, para la recolección de datos se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza, 2006. Los resultados mostraron que el 35.8% presenta un nivel muy alto, el 22.8% nivel alto, el 20.8% nivel promedio y el 20.8% nivel bajo de estrés académico; cuya conclusión es que los alumnos que conforman la muestra se encuentran en un nivel muy alto de estrés académico, aunque la distancia con los otros niveles es mínima⁽²⁴⁾.

Alvarado L. en su estudio titulado Estrés académico en estudiantes de secundaria de un colegio público del Distrito de Imperial, Cañete, 2020; que planteó como objetivo determinar el nivel del estrés académico en estudiantes de un colegio público del distrito de Imperial, provincia de cañete”, 2020; con metodología de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo y diseño no experimental, la muestra conformada por 101 estudiantes por muestreo no probabilístico, para la recolección de datos se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza, 2007. Los resultados indicaron que el 42.6% de los estudiantes mostraron nivel media alta, el 19.8% nivel alto, el 14.9% nivel media, el 12.9% nivel media bajo y el 9.9% nivel bajo de estrés académico; concluyendo que los estudiantes perciben nivel media alto de estrés académico, debido a diversos factores estresantes en la escuela, donde se evidencian síntomas de estrés a causa del no poder afrontarlos⁽²⁰⁾.



Vasquez M. en su investigación titulado Estrés académico en estudiantes, primer año medicina humana, de una universidad particular, Chiclayo, setiembre-diciembre 2019; cuyo objetivo fue determinar los niveles de estrés académico en estudiantes de primer año de medicina humana, así mismo, identificar el nivel de la frecuencia de estresores, reacciones y uso de estrategias de afrontamiento; con metodología descriptiva, diseño no experimental, la población conformada por 70 estudiantes de los primeros ciclos (I y II), para la recolección de datos se utilizó el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza, 2007. Los resultados mostraron que en cuanto al nivel de estrés académico se encontró un 46% en promedio bajo, 33% bajo, 19% promedio alto y 3% alto; así mismo, respecto a la frecuencia en las dimensiones se encontró que en estresores el 46% presentan nivel promedio bajo; reacciones con un 44% nivel bajo y estilos de afrontamiento con un 41% perteneciente al nivel alto de frecuencia de estrés académico; que tuvo como conclusión un nivel promedio bajo de estrés académico evidenciando que gran parte de ellos se encuentran en una situación de tensión debido a las posibles causas expresadas con anterioridad y respecto a los niveles de frecuencias de estrés académico, se encontró en la dimensión de estresores un promedio bajo; además en la dimensión de reacciones un promedio bajo; mientras que en la dimensión de estilos de afrontamiento un promedio alto⁽¹⁹⁾.

Pariona J. en su estudio titulado Estrategias de aprendizaje en el contexto de la pandemia y el estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de la I.E.P Luis Carranza, 2020; con el objetivo de establecer la relación entre las estrategias de aprendizaje y el estrés académico, en el contexto de pandemia, en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Luis Carranza, Ayacucho, 2020; con metodología de tipo correlacional, diseño no experimental – transversal, la población constituida por 306 estudiantes del nivel secundario, de los cuales se tomó una muestra estratificada,



escogiendo los dos últimos grados con 5 secciones cada uno haciendo un total de muestra de 113 estudiantes, para la recolección de datos se utilizó el inventario de estrés académico Sistémico Cognoscitivista Segunda Versión (SISCO SV-21). De los resultados se concluyó: Las estrategias de aprendizaje se relacionan significativamente con la variable de estrés académico, en un contexto de pandemia, el 81% de estudiantes se encuentran en un nivel medio, 15% un nivel alto y el 4% un nivel bajo de empleo que hacen de las estrategias de aprendizaje, el 58 % presenta un nivel severo, el 23% un nivel leve y el 19% un nivel moderado de estrés académico⁽²⁶⁾.

Zea M. en su investigación titulada Estrés académico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública del Distrito de Cocachacra – Arequipa 2021; que tuvo como objetivo general determinar las diferencias significativas del estrés académico en tiempos de pandemia según la edad y el sexo, en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del distrito Cocachacra - Arequipa; como objetivo específico fue medir el nivel de estrés académico en tiempos de pandemia en los estudiantes de secundaria; con metodología de tipo descriptivo comparativo, diseño no experimental – transversal, la muestra constituida por 114 estudiantes (68 mujeres y 46 hombres) que cursan el 4° y 5° de secundaria, para la recolección de datos se utilizó Inventario del estrés académico SISCO SV (Adaptado de Barraza, 2018). Los resultados fueron la existencia de diferencias significativas del estrés académico en función del sexo, sin embargo, según la edad, no existen diferencias significativas, por otro lado, se halló una predominancia en el nivel de estrés leve con 34.2%, seguidamente de nivel severo con 33.3% y nivel leve con 34.2%; que tuvo como conclusión que no existen diferencias significativas del estrés académico según la edad, estando presente este en las diferentes edades, sin embargo, en función del sexo se encontraron diferencias significativas, siendo las mujeres las que presentan mayores niveles de estrés académico que los hombres y que



los estudiantes perciben un nivel leve de estrés académico y la presencia de estresores menores, que no afectan directamente en su desempeño, logrando manejar algunas situaciones vinculadas al contexto en el que se encuentran⁽¹⁴⁾.

Paucara Y. en su estudio titulado Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública del Distrito de Puquio, Ayacucho 2021; que planteó como objetivo determinar la relación entre procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Puquio - Ayacucho; como objetivo específico fue identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública del Distrito de Puquio, Ayacucho; con metodología de tipo correlacional, diseño no experimental, la muestra conformada por 112 estudiantes de 1ro a 5to de secundaria con edades entre 11 a 18 años, para la recolección de datos se utilizó el Inventario de Estrés académico SISCO de Barraza, 2007. Los resultados concluyen: La procrastinación académica no se correlaciona significativamente con el estrés académico, por otro lado, en cuanto al nivel de estrés académico predominó el nivel medio con 42%, nivel alto con 30.4% y nivel bajo con 27.7%⁽²¹⁾.

Cassaretto M, *et al.* en su investigación titulada Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas 2021; quienes tuvieron como objetivo describir la prevalencia del estrés académico, sus componentes y analizar el rol de variables sociodemográficas, académicas y conductuales en las dimensiones del estrés; con metodología cuantitativa con un diseño correlacional de corte transversal y un muestreo de tipo no probabilístico y por conveniencia, la población fue de 1801 universitarios de 6 ciudades del Perú, para la recolección de datos se utilizó el inventario SISCO de Barraza, 2007. Los resultados mostraron intensidad de estrés media con 38.3%, medianamente alto con 26.3%,



medianamente bajo con 17.9%, bajo con 10.4% y mucho con 7.1%; cuya conclusión es que el estrés académico es una problemática relevante en la población estudiada; se evidencia el rol predictivo del sexo, la motivación para el estudio y la mayoría de conductas de salud en los indicadores de estrés académico⁽²²⁾.

Turpo J. en su estudio titulado Estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020; con el objetivo de determinar la influencia del estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un Colegio Particular Cusco, 2020; con metodología de tipo básico de nivel explicativo, diseño no experimental de corte transversal con un método hipotético- deductivo, la población y muestra constituida por 109 de 4to y 5to de secundaria. para la recolección de datos se empleó el Inventario de estrés académico SISCO-SV de Barraza, 2018. Los resultados mostraron que el 51% de estudiantes presentaron un nivel de estrés moderado, el 37% estrés profundo y un 13% estrés leve; cuya conclusión fue que existe influencia del estrés académico sobre el bienestar psicológico⁽²⁵⁾.

Alcántara K. en su investigación titulada Estudiantes de Alto Rendimiento: Compromiso académico, Estrés académico y Bienestar 2019; con el objetivo de explorar la relación que existe entre el compromiso académico con estrés académico y bienestar; con metodología en cuanto a población y muestra constituida por 50 estudiantes peruanos de alto rendimiento de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, para la recolección de datos utilizó el cuestionario SISCO de Barraza, 2007. Los resultados indicaron que el 100% de los participantes reportó haber experimentado estrés con una intensidad medianamente alta de estrés durante el ciclo académico; que tuvo como conclusión que los estudiantes que participaron en este estudio se sienten realizados, por lo que a pesar de sus altos niveles de estrés se sienten comprometidos y pueden mantener



su rendimiento académico, además, el compromiso está fuertemente determinado por el florecimiento y por la intensidad del estrés⁽²³⁾.

2.3.3. A nivel local

Huaracallo C. en su estudio titulado Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del 5to grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la Ciudad de Puno 2021; que tuvo como objetivo analizar la relación entre la actividad física y el estrés académico en estudiantes del quinto grado de los colegios emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la Ciudad de Puno; como objetivo específico fue identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes del 5to grado de las Instituciones Educativas Secundarias Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la Ciudad de Puno; con metodología de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo correlacional, con diseño no experimental de corte transversal, la población constituida de 524 estudiantes de los cuales se obtuvo una muestra de tipo probabilístico de 225 estudiantes estratificado en 83 estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora y 142 estudiantes de la Gran Unidad Escolar San Carlos, para la recolección de datos se utilizó cuestionario de estrés en adolescentes, 2014. De los resultados se concluyó: Existe una relación positiva alta entre la actividad física y el estrés académico; el 36.9% de los estudiantes tienen un nivel de estrés académico alto, seguido de 37.8% de nivel medio y el 25.3% de nivel bajo⁽²⁷⁾.

Quispe C. en su investigación titulada Nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Independencia Nacional de la Ciudad de Puno 2019; que planteó como objetivo determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Independencia Nacional de la Ciudad de Puno; con metodología descriptiva, diseño



diagnóstico, la población constituida por 200 estudiantes, para la recolección de datos se utilizó el Cuestionario de estrés académico de Barraza, 2007. Los resultados mostraron que el 72% muestra nivel alto, el 18% nivel medio y 11% nivel bajo de estrés; concluyendo que el nivel de estrés académico de los estudiantes del cuarto y quinto grado de secundaria es alto⁽²⁸⁾.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La investigación fue de tipo descriptivo, porque permitió describir la variable de estudio, nivel de estrés académico. El diseño del estudio fue no experimental, de corte transversal⁽³⁰⁾.

3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO

La Institución Educativa Parroquial “Villa de Fátima” ubicada en la esquina del Jr. Piura 150 con Jr. Pardo. En el distrito de Puno, provincia de Puno y departamento de Puno.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. Población

La población de estudio estuvo conformada por 129 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Parroquial Villa de Fátima – Puno.

3.3.2. Muestra

- Tamaño de muestra: La muestra estuvo conformada por 97 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Parroquial Villa de Fátima.
- Tipo de muestreo: El muestreo fue de tipo probabilístico, aleatorio estratificado⁽³⁰⁾.



GRADO	MUESTRA
1ero	19
2do	19
3ero	19
4to	20
5to	20
TOTAL	97

3.4. VARIABLE Y SU OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL DE LA VARIABLE	DEFINICION OPERACIONAL DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORÍA
ESTRÉS ACADEMICO	El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, a contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se	Es toda reacción que refiere tener un estudiante frente a situaciones de preocupación, tensión, etc, provocando consecuencias sistemáticas manifestadas por síntomas. El cual será medido por el “Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO) del estrés académico” construido por Barraza, que posteriormente	Intensidad	- Preocupación o nerviosismo.	Nivel
			Frecuencia	Estresores - Competencia. - Sobrecarga de trabajos. - La personalidad del profesor. - Evaluaciones de los profesores. - Tipo de trabajo. - No entender temas de clase. - Participación en clase. - Tiempo limitado para trabajos. Síntomas (reacciones) - Trastornos en el sueño.	<ul style="list-style-type: none"> • Leve = 0 – 33% • Moderado = 34 – 66% • Profundo = 67 – 100% Intensidad <ul style="list-style-type: none"> • Baja = 0 – 20% • Medianamente baja = 21 – 40% • Media = 41 – 60% • Medianamente alta = 61 – 80% • Alta = 81 – 100% Frecuencia

	<p>manifiesta en una serie de síntomas del (indicadores del desequilibrio) y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico⁽¹⁵⁾.</p>	<p>N.⁽⁹⁰⁾ estableció la validez y confiabilidad en su investigación titulada “Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes de nivel secundaria de una Institución Educativa Pública del Distrito de Breña – 2019”</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Rara vez = 0 – 25% • Algunas veces = 26 – 50% • Casi siempre = 51 – 75% • Siempre = 76 – 100%
	<ul style="list-style-type: none"> - Fatiga crónica. - Dolores de cabeza o migrañas. - Problemas de digestión. - Rascarse, morderse las uñas. - Somnolencia - Inquietud. - Sentimientos de depresión. - Ansiedad. - Problemas de concentración. - Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. - Conflicto. - Aislamiento de los demás. - Desgano para labores escolares. 			



3.5. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En el presente estudio se empleó la técnica de la encuesta y como instrumento un inventario.

Para la variable Nivel de estrés académico, el “Inventario Sistemático Cognoscitivista SISCO del Estrés Académico” construido por Barraza A.⁽⁷²⁾. Posteriormente en el Perú, López O.⁽⁹¹⁾, Torres A.⁽⁹²⁾ y en el 2019 Quito N.⁽⁹⁰⁾ realizaron investigaciones para determinar las propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico.

Los niveles de estrés (Leve, Moderado y Profundo) proporcionan una estimación del grado de estrés en que el estudiante considera que los acontecimientos de su vida están desbordando sus capacidades en los últimos meses, el cual cuenta con 31 ítems⁽⁹⁰⁾.

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco es mucho).
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) en estresores que permiten identificar la frecuencia.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) en síntomas/reacciones que permiten identificar la frecuencia.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) en estrategias de afrontamiento que permiten identificar la frecuencia⁽⁹⁰⁾.



Nivel de estrés: Para el análisis se toman los ítems (2 hasta 31); en el caso de la opción: otras (especifique), se recomienda únicamente tomarla en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esa opción con estresores específicos del ámbito académico.

Baremo General

- 0 - 33% = Leve
- 34 - 66% = Moderado
- 67 - 100% = Profundo⁽⁹⁰⁾.

Intensidad de estrés: Para el análisis se toma el ítem 2.

Baremo intensidad

- 0 - 20% = Baja
- 21 - 40% = Mediamente baja
- 41 - 60% = Media
- 61 - 80% = Mediamente alta
- 81 - 100% = Alta⁽⁹⁰⁾.

Frecuencia de estrés: Para el análisis se toman los ítems (3 hasta 31) en el caso de la opción: otras (especifique), se recomienda únicamente tomarla en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esa opción con estresores específicos del ámbito académico.

Baremo frecuencia

- 0 - 25% = Rara vez
- 26 - 50% = Algunas veces



- 51 - 75% = Casi siempre
- 76 - 100% = Siempre⁽⁹⁰⁾.

3.5.1. Validez y confiabilidad del instrumento

En el Perú, Quito N.⁽⁹⁰⁾ estableció su validez y confiabilidad del inventario SISCO construido por Arturo Barraza Macías.

3.5.1.1. Validez

Quito N.⁽⁹⁰⁾ menciona que la validez de contenido se obtuvo a través del criterio V de Aiken, en donde, 1.00 fue el puntaje en todos los ítems a excepción de los ítems 18, 19, 20, 26, 31 los cuales obtuvieron puntajes de 0.97, todo ello según el criterio de 10 jueces, además realizó un análisis de ítems en donde el puntaje de Índice de Homogeneidad Corregido (IHC) fueron valores superiores al 0.2. La validez de constructo según el análisis factorial confirmatorio, bondad de ajuste absoluto de 2.974, un CFI de 0.921, GFI de 0.923, RMSEA de 0.045 y SRMR = 0.0406.

3.5.1.2. Confiabilidad

Quito N.⁽⁹⁰⁾ obtuvo una confiabilidad por el método de consistencia interna de 0.916 según el Alfa de Cronbach y 0.918 según el Coeficiente Omega, estos niveles de confiabilidad son valorados como muy buenos o elevados.

3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El procedimiento que se aplicó para la ejecución del presente estudio es el siguiente:

En la coordinación:

- Se solicitó a decanatura de la Facultad de Enfermería la emisión de una carta de presentación, con la finalidad de obtener el permiso correspondiente para llevar a cabo la ejecución del presente estudio de investigación.



- Se solicitó autorización correspondiente a la directora de la Institución Educativa.
- Adquirida la autorización, se coordinó la fecha y hora para la aplicación del instrumento.

En la ejecución:

- Se determinó la muestra constituida por 97 estudiantes y submuestra por grado.
- Se realizó la presentación aula por aula, informando el tema, objetivos, instrumento y la importancia del estudio.
- Se distribuyó la hoja informativa y el asentimiento informado a cada estudiante, retornándolo llenado con su nombre y apellidos en señal de conformidad y aceptación de su participación en el presente estudio.
- Se repartió el instrumento de evaluación “Inventario Sistemático Cognoscitivista SISCO del estrés académico” a las estudiantes, cuyo llenado fue de 10 min, respetando las medidas de bioseguridad debido a la crisis sanitaria por la COVID-19.
- La investigadora estuvo pendiente de cada alumna para disipar dudas al momento de la aplicación del instrumento.
- Concluida la recolección de datos, se recogió los instrumentos y se agradeció a las estudiantes por su participación y tiempo invertido.

3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Para la tabulación de la información obtenida del estudio:

- Se verificó el correcto llenado de los instrumentos.
- Se seleccionó los instrumentos correctamente llenados.
- Se codificó los ítems de cada instrumento.
- Se realizó la codificación de los instrumentos.



- Se creó una base de datos en el Programa Estadístico Statistical Package for the Social Sciences (S.P.S.S.) versión 25.
- Se realizó el análisis de los datos en el Programa Estadístico Statistical Package for the Social Sciences (S.P.S.S.) versión 25, generando tablas de distribución porcentual, tomando como referencia la calificación del instrumento “Inventario Sistemico Cognoscitivista SISCO del estrés académico”.
- Se elaboró una tabla de acuerdo a cada objetivo planteado.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Tabla 1. El nivel de estrés académico que presentan las estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Parroquial “Villa de Fátima” durante la pandemia Covid-19 - Puno, 2022.

Nivel de estrés	Fi	%
Leve	35	36.1%
Moderado	59	60.8%
Profundo	3	3.1%
Total	97	100.0%

Fuente: SISCO, inventario sistémico cognoscitivista del estrés académico.

En la tabla, se visualiza que el 60.8% de estudiantes presentan nivel moderado de estrés académico, caracterizada por, alteraciones emocionales, conductuales y mentales; seguido del nivel leve con 36.1%, representado por, cambios respiratorios, cardiacos con el aumento de la presión arterial, sudoración, agitación, es común que tengan mal carácter, estén ansiosos y tensos; por último, el nivel profundo con 3.1% de estrés académico, manifestada por, alteraciones psíquicas.

Tabla 2. La intensidad de estrés académico que presentan las estudiantes durante la pandemia Covid-19.

Intensidad de estrés	Fi	%
Baja	1	1.0%
Medianamente baja	5	5.2%
Media	28	28.9%
Medianamente alta	46	47.4%
Alta	17	17.5%
Total	97	100.0%

Fuente: SISCO, inventario sistémico cognoscitivista del estrés académico.

En la tabla, se aprecia que el 47.4% de estudiantes presentan intensidad medianamente alta de estrés académico, definida por, la tendencia hacia la mayor magnitud de eventos estresantes; seguido de intensidad media con 28.9%, caracterizada por, la intermedia magnitud de eventos estresantes; después intensidad alta con 17.5%, representada por, la mayor magnitud de eventos estresantes; luego intensidad medianamente baja con 5.2%, conceptualizada por, la tendencia hacia la menor magnitud de eventos estresantes y por último intensidad baja de estrés académico con 1.0%, determinada por, la menor magnitud de eventos estresantes.



Tabla 3. La frecuencia de estrés académico que presentan las estudiantes durante la pandemia Covid-19.

Frecuencia de estrés	Fi	%
Rara vez	3	3.1%
Algunas veces	82	84.5%
Casi siempre	11	11.4%
Siempre	1	1.0%
Total	97	100.0%

Fuente: SISCO, inventario sistémico cognoscitivista del estrés académico.

En la tabla, se evidencia que el 84.5% de estudiantes algunas veces presentan estrés académico, representada por, la repetición con tendencia hacia la menor frecuencia de estrés académico; seguido de casi siempre con 11.4%, caracterizado por, la repetición con tendencia hacia la mayor frecuencia de estrés académico; luego rara vez con 3.1%, definido por, la repetición menor de estrés académico y por último siempre con 1.0%, determinado por, la repetición mayor de estrés académico en un determinado tiempo.

4.2. DISCUSIÓN

Los resultados revelan que, al determinar el nivel de estrés académico, predomina el nivel de estrés académico moderado, caracterizado por alteraciones emocionales, conductuales y mentales en las estudiantes.

Con referencia al nivel de estrés académico, según la revisión de la literatura Barraza A. señala que el estrés académico se presenta cuando el estudiante se ve sometido, a contextos escolares, así como, a una serie de demandas que bajo su propia valoración son considerados estresantes⁽¹⁵⁾, sin embargo, Benavente T, *et al.* indicaron que el estrés moderado es un problema, donde la persona presenta alteraciones emocionales, conductuales y mentales; es aquí donde, la persona experimenta serios problemas partiendo del aburrimiento, conducta irritable, problemas de concentración, son pesimistas y tienden a tener baja autoestima pudiendo cometer mayor cantidad de errores debido a la fatiga y autocrítica negativa⁽⁷⁶⁾.

Para la APA las personas que se encuentran en este nivel de estrés, sus vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis; siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde, tienden a tener mala organización, si algo puede salir mal, les sale mal; tienden a organizar mal sus actividades y son pesimistas, es ahí, cuando surge la continua preocupación⁽⁷⁵⁾.

Este resultado presenta similitud con el estudio de Turpo J. quien encontró nivel moderado de estrés académico, cabe aclarar que la investigadora utilizó otra versión del instrumento SISCO, pero, mismo parámetro de calificación, por lo que podría atribuirse esta semejanza⁽²⁵⁾. A diferencia de otros estudios, como los realizados por Alvarado L.⁽²⁰⁾ Paucara Y.⁽²¹⁾ y Quispe C.⁽²⁸⁾ difieren con los resultados del presente estudio, quienes obtuvieron nivel media alta, medio y alto de estrés académico, respectivamente. Por otra parte, existen investigaciones con otras versiones del instrumento SISCO, como la



Obregon G.⁽²⁴⁾ Pariona J.⁽²⁶⁾ Zea M.⁽¹⁴⁾ quienes encontraron la presencia de nivel muy alto, severo, leve de estrés académico, consecutivamente. Sin embargo, Huaracallo C. realizó su estudio con otro instrumento, obteniendo como resultado nivel medio de estrés académico⁽²⁷⁾.

Resulta innegable que el estar en un período de aprendizaje en la formación académica, sea considerado un condicionante generador de estrés, esta experiencia es considerablemente negativa, ya que, deteriora la salud mental acarreando serias consecuencias; en base a que, las estudiantes son expuestas a contextos escolares y demandas académicas, que con el tiempo llegarían a tener un impacto perjudicial en el desarrollo de su aprendizaje, esto debido al desconocimiento de las estrategias de afrontamiento.

Respecto al primer objetivo específico, los resultados muestran que, al identificar la intensidad de estrés académico, predomina la intensidad medianamente alta, definida por la expresión con tendencia hacia el mayor grado, como efecto de la magnitud del estrés académico percibido.

Referente a la intensidad de estrés académico, según la revisión de la literatura Blanco K, *et al.* observaron que en la intensidad existe un aspecto que puede impulsar esta experiencia, la severidad y magnitud de lo que se vive; surgen situaciones potencialmente estresantes, como, el cúmulo de actividades académicas, examen finales, la conflictividad con un compañero de aula, algún curso en el cual no se domina, de ahí nacen, situaciones excepcionales que no suelen ser muy intensas en la vida o ante situaciones de tensión, junto con estos acontecimientos, se observa que gran parte del estrés se va ir sintiendo ante situaciones cotidianas por su familiaridad y menor intensidad; pudiendo identificarlo el estudiante cuando presenta cambios bruscos de



temperatura, abuso del café, té u otras bebidas, discusiones permanentes, mala cara de los compañeros de clases⁽⁷⁸⁾.

Para El Instituto Nacional de Salud Mental es importante tener en cuenta la intensidad de estrés, porque, niveles excesivos suelen ser perniciosos para la salud, ya que, en la mayoría de situaciones solo consideran el nivel de estrés⁽⁷⁹⁾.

Este resultado es semejante con los reportados por Barraza A, *et al.*⁽¹⁸⁾ y Alcántara K.⁽²³⁾ quienes también encontraron intensidad medianamente alta; mientras que, los resultados del estudio de Cassaretto M, *et al.* difieren los resultados reportados en el presente estudio, predominando la intensidad media⁽²²⁾.

Es irrefutable que el padecer intensidad medianamente alta de estrés académico haya traído consecuencias, es aquí donde las estudiantes experimentan en una magnitud mayor la cantidad de síntomas, que se intensifica de acuerdo a la carga académica.

En cuanto al segundo objetivo específico, los resultados indican que, al identificar la frecuencia de estrés académico, predomina algunas veces es frecuente, representada por la repetición con tendencia hacia la menor frecuencia de estrés académico, dado que, sucede en algunas ocasiones donde el estrés académico es percibido en un determinado tiempo, como consecuencia de la tensión de eventos estresantes.

En relación a la frecuencia de estrés académico, según la revisión de la literatura la RAE define como la repetición mayor de un acto o de un suceso “estrés académico”, el número de veces que se repite un proceso en un determinado tiempo y número de elementos comprendidos dentro de un intervalo en una distribución concreta (tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves)⁽⁸³⁾.

Por otro lado, Naranjo M. considera que el percibir estrés con frecuencia, trae emociones como exaltación, depresión o ira, siendo variable dependiendo de cada



situación, también, se podrían identificar mediante algunas conductas como: aumento en el empleo de medicamentos, tics nerviosos, distracción, inclinación a los accidentes, comer en exceso o falta de apetito, dormir demasiado o insomnio, aumento en el consumo de alcohol o drogas, impulsividad y agresividad⁽⁸⁴⁾.

Este resultado presenta similitud con lo reportado en el estudio realizado por Barraza A, *et al.* quienes también encontraron algunas veces es frecuente el estrés académico⁽¹⁸⁾.

Resulta indiscutible que el estrés no se presente a cada momento, cuando es un hecho que está presente en nuestras vidas, en el ámbito académico las estudiantes perciben con frecuencia periodos de estrés, afectando la salud mental.

Los resultados del estudio aportan información relevante, las estudiantes de la Institución Educativa Villa de Fátima padecen de estrés académico, la cual es una experiencia negativa con consecuencias significativas que deterioran la salud mental, siendo evidencia para las autoridades correspondientes a fin de difundir programas de salud mental, lo que implica, incorporar estrategias de afrontamiento, disminuir progresivamente síntomas, de esta manera, mejorar el aprendizaje, con el propósito de garantizar el adecuado desempeño como estudiantes frente a diferentes contextos académicos.

Asimismo, la presente investigación también permite una característica distinta y particularmente realizada en una población femenina, que por estudios indican ser las más propensas a presentar estrés académico, debido al “cortisol”. Durante el desarrollo del presente estudio se presentaron ciertas limitaciones, como, en la recolección de datos que fue presencial el temor al contagio del virus de la COVID-19, la poca disponibilidad de tiempo correspondiente a la carga académica, también, la limitada participación de los padres de familia a charlas referente a la salud mental propuestas por la Institución



Educativa y la falta de datos e información confiable referente a la intensidad y frecuencia de estrés académico.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: El nivel de estrés académico que presentan las estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Parroquial “Villa de Fátima” durante la pandemia Covid-19 – Puno es de nivel moderado, caracterizada por, alteraciones emocionales, conductuales y mentales.

SEGUNDA: La intensidad de estrés académico que presentan las estudiantes durante la pandemia Covid-19 es medianamente alta, definida por, la expresión con tendencia hacia el mayor grado, como efecto de la magnitud del estrés académico percibido.

TERCERA: La frecuencia de estrés académico que presentan las estudiantes durante la pandemia Covid-19 es de algunas veces, representada por, la repetición con tendencia hacia la menor frecuencia, dado que, sucede en algunas ocasiones donde el estrés académico es percibido en un determinado tiempo, como consecuencia de la tensión de eventos estresantes.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: A las autoridades de la Institución Educativa Parroquial “Villa de Fátima”, socializar con la plana docente y personal de salud los resultados de la investigación, para plantear estrategias de afrontamiento, para facilitar el manejo de situaciones, así como también, implementar nuevas estrategias pedagógicas para disminuir el nivel de estrés académico, a fin de, facilitar el aprendizaje, dosificando y adecuando las actividades académicas.

SEGUNDA: A los padres de familia de las estudiantes, que se involucren en las actividades académicas de sus hijas, estando atentos ante los síntomas relacionados al estrés, del mismo modo, la participación activa en la escuela de padres, donde el personal especializado puedan capacitarlos.

TERCERA: Al personal de Enfermería, difundir los programas de prevención, promoción y educación en salud mental, para disminuir el impacto del estrés.

CUARTA: A los bachilleres en Enfermería, la difusión del estudio enfocado en el ámbito educativo, ya que, las características como edad, sexo y grado de estudio varían en cada zona, de tal manera se obtenga una mejor visión frente a esta problemática. Para así poder proponer acciones que ayuden a mitigar el impacto de la COVID-19 en la salud mental, donde son escasos los estudios realizados referente al tema de intensidad y frecuencia de estrés académico.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barraza A. El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana [Internet]. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C. 2020. 1-53 p. Available from: <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
2. Maturana A, Vargas A. El estrés escolar. 2015;26(1):34–41.
3. Luque Vilca OM, Bolivar Espinoza N, Achahui Ugarte VE, Gallegos Ramos JR. Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. Puriq. 2021;4(1):56–65.
4. APA. Encuesta de Asociación Americana de Psicología demuestra vínculo de la discriminación con mayor estrés y problemas de salud [Internet]. AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. 2016. Available from: <https://www.apa.org/news/press/releases/2016/03/encuesta-discriminacion>
5. Barra E. Influencia del estrés y el ánimo depresivo sobre la salud adolescente: análisis concurrente y prospectivo. Univ Psychol [Internet]. 2009;8(1):175–82. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v8n1/v8n1a14>
6. Nogareda S. Fisiología del estrés. Inst Nac Segur e Hig en el Trab [Internet]. 2000;(figura 1):1–6. Available from: https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-5a9fcea97276
7. Duval F, González F, Rabia H. Neurobiología del estrés Neurobiology of stress. Rev Chil Neuropsiquiatr [Internet]. 2010;48(4):307–18. Available from: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272010000500006



8. Marco-ahulló A, Villarrasa-sapiña I, Monfort-torres G, Católica U, España DV, Valencia U De, et al. Estudio descriptivo sobre las diferencias de género en el estrés académico derivado del contexto COVID-19 en población universitaria española Descriptive study on gender differences in academic stress derived from the COVID-19 context in a Spanish univers. 2022;2041:845–51.
9. OPS/OMS. “ No hay salud sin salud mental ” Datos y cifras a nivel global [Internet]. OPS. 2020. Available from: <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>
10. Castro D. Resiliencia y el estrés en el contexto COVID-19, en estudiantes del quinto grado de secundaria del colegio JAPAM, 2021. 2021.
11. CEPAL. La pandemia de enfermedad por coronavirus (COVID-19): una oportunidad de aplicar un enfoque sistémico al riesgo de desastres en el Caribe. Inf COVID-19 Cepal-UNDRR [Internet]. 2021;(133):38. Available from: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/46731-la-pandemia-enfermedad-coronavirus-covid-19-oportunidad-aplicar-un-enfoque>
12. Tauber F. El Derecho a La Salud En Tiempos De Pandemia. Univ Nac LA PLATA. 2021;17–38.
13. Failache E, Katzkowicz N, Machado A. La educación en tiempos de pandemia . Y el día después Elisa Failache , Noemí Katzkowicz y Alina Machado Breve estado de situación Desafíos Acceso a las plataformas digitales y condiciones materiales para el aprendizaje. Rev Int Educ Para La Justicia Soc [Internet]. 2020;9(3):1–9. Available from: <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/24008>
14. Zea M. Estres Académico en tiempos de Pandemia en Estudiantes de Secundaria



- de una Institución Educativa Pública del Distrito de Cocachacra - Arequipa. 2021;4(1):6.
15. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Rev Electrónica Psicol Iztacala. 2006;
 16. Ministerio de Salud Perú. Plan de Salud Mental 2020-2021. Minsa [Internet]. 2020;2021:60. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>
 17. AlAteeq DA, Aljhani S, AlEesa D. Perceived stress among students in virtual classrooms during the COVID-19 outbreak in KSA. J Taibah Univ Med Sci [Internet]. 2020;15(5):398–403. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jtumed.2020.07.004>
 18. Barraza Macías A, Medina Gandara S. El estrés académico en estudiantes de gastronomía de una universidad privada de la ciudad de Durango, en México. Rev Psicol Univ Antioquia. 2016;8(2):11–26.
 19. Vasquez Chiroque M. Estrés Académico en Estudiantes, Primer Año de Medicina Humana, de una Universidad Particular, Chiclayo, Setiembre-Diciembre 2019. 2021.
 20. Alvarado Laura LS. Estrés Académico en Estudiantes de Secundaria de un Colegio Público del Distrito de Imperial, Cañete, 2020 [Internet]. Universidad Católica los Angeles Chimbote. 2021. Available from: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1536/ATENCION_ODONTOLOGICA_DESARROLLO_DENTAL_CANTARO_SHUAN_FRANK_JHORDY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 21. Pauccara Y. Escuela de posgrado Procrastinación académica y estrés académico



- en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública del distrito de Puquio, Ayacucho. 2021. 0-3 p.
22. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Lib Rev Peru Psicol.* 2021;27(2):e482.
 23. Alcántara K. Estudiantes de alto rendimiento: compromiso académico, estrés académico y bienestar [Internet]. Pontificia Universidad Católica del Perú. 2019. Available from: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/14613/Alcántara_López_Estudiantes_alto_rendimiento1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 24. Obregon Ramos GE. Estrés Académico en Estudiantes de Nivel Secundaria de una Institución Educativa Nacional de Lima Metropolitana 2021. 2022.
 25. Turpo J. Estres academico en el bienestar psicologico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco. *Univ Cesar Vallejo.* 2020;3–72.
 26. Pariona J. Estrategias de Aprendizaje en el Contexto de la Pandemia y el Estrés Académico en Estudiantes del Nivel Secundario de la I.E.P Luis Carranza, 2020. 2021;
 27. Huaracallo C. Actividad Física y su Relación con el estrés académico en estudiantes del 5to grado de los colegios emblemáticos, Institucion Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno. Tesis. 2021;1–13.
 28. Quispe Llanos CG. Nivel De Estrés Académico En Los Estudiantes De Cuarto Y



- Quinto De Secundaria De La Institución Educativa Independencia Nacional De La Ciudad De Puno. Tesis [Internet]. 2019;1–56. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12194/Quispe_Llanos_Cynthia_Guadalupe.pdf?sequence=1&isAllowed=y
29. Díaz Martín Y, Jiménez Revilla A. Estrés académico en adolescentes del nivel de enseñanza pre universitario. Rev Educ y Desarro [Internet]. 2012;7:1–17. Available from: http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/32 - ESTRÉS ACADÉMICO EN ADOLESCENTES DEL NIVEL DE ENSEÑANZ_0.pdf
 30. Hernandez R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. Vol. 53, Journal of Chemical Information and Modeling. 2014. 1689-1699 p.
 31. Orlandini Alberto. El estrés: qué es y como evitarlo [Internet]. 2012. 1-200 p. Available from: <https://qdoc.tips/el-estres-que-es-y-como-evitarlo-alberto-orlandini-pdf-free.html>
 32. Águila BA, Castillo MC, Monteagudo De La Guardia R, Achon ZN. Estrés académico Academic Stress. SCIELO [Internet]. 2015;7(2):163–78. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lang=pt
 33. López M, Aguilar MJ, Zabaletta V. Percepción de Estrés Escolar y Ritmo Circadiano de Cortisol en el Síndrome de Turner. Redalyc. 2014;22(2):529–38.
 34. García DMJ, Hernández RL, Ramírez MTG, Bernal LJ. Variación diurna del cortisol y su relación con estrés, optimismo y estrategias de afrontamiento en mujeres con cáncer de mama. Redalyc. 2016;19.
 35. Chacón C. Estrés y Rendimiento Académico en los Estudiantes de Primer Año de



- la Escuela de Medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018. 2018;1–82.
36. Torrelles C, Coiduras J, Isus S, Carrera X, París G, Cela J. Competencia de Trabajo en Equipo. Redalyc. 2011;
37. Martins J. ¿ Sobrecarga de trabajo ? Estrategias para ayudar a equipos e individuos a recuperar el equilibrio Cómo identificar la sobrecarga de trabajo Consejos para individuos : 3 pasos para abogar por uno mismo Consejos para gerentes : 6 formas de prevenir el agot. 2022;
38. López A, Laura R, García M, Leidy M, Cardona L, Trabajo De Grado Para Optar G, et al. Relación entre el estilo de personalidad de los docentes de preescolar y la relación docentes estudiante Relationship between personality style of preschool teachers and teacher-student relationships. Corporación Univ Lasallista [Internet]. 2012;1–126. Available from: <http://www.psico.edu.uy/user/94>
39. Sandoval F, Domínguez C, Islas P. Carácter y práctica docente. Esc Norm Super. 2019;235–45.
40. Mora Vargas AI. La evaluación educativa: concepto, períodos y modelos. Redalyc. 2011;4(2).
41. Torres L. Trabajos Escritos. ResearchGate. 2015;(July 2013).
42. Tere L. Siento que soy de lento aprendizaje , que aprender algo me cuesta mucho trabajo que no puedo estudiar. Doctoralia. 2021;
43. Curriculum SS. Cómo Participar En Clase. Study Skills Curriculum. 2022.
44. Libre LE. Límite de tiempo [Internet]. La enciclopedia Libre. 2021. Available from: https://es.wikipedia.org/wiki/Límite_de_tiempo#:~:text=Un límite de



- tiempo%2C plazo,de trabajo o tareas escolares).
45. Schiemann J, Salgado I. Trastornos del Sueño [Internet]. Medline Plus. 2022. p. 39–52. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000800.htm><https://www.acnweb.org/guia/g1c03i.pdf>
 46. Enfermedades C de C y P de. Síndrome de fatiga crónica [Internet]. MedlinePlus. 2021. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/chronicfatiguesyndrome.html>
 47. Medlineplus. Migraña [Internet]. 2022. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000709.htm#:~:text=Es un tipo de dolor,un lado de la cabeza.>
 48. Office of Adolescent Health. Enfermedades Digestivas [Internet]. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. 2016. p. 19. Available from: <https://www.hhs.gov/ash/oah/about/meet-the-director/index.html>
 49. Muñoz R. Estrés académico y actitudes hacia el amor en alumnos de obstetricia en tiempo de pandemia. Universidad Nacional de Cajamarca. 2021;2–82. Available from: https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/3517/T016_70869933_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 50. Mercedes POR. Dermatilomanía o trastorno de excoriación [Internet]. 2020. Available from: <https://www.20minutos.es/noticia/4201652/0/dermatilomania-o-trastorno-de-excoriacion-como-dejar-de-rascarse-compulsivamente/#:~:text=Tambi3n conocido como trastorno de,respuesta a m3nimas irregularidades%2C peque3as>



51. Rosales E, Castro J De. Somnolencia. SCIELO. 2010;27(2):137–43.
52. La Enciclopedia Libre. Inquietud [Internet]. La Enciclopedia Libre. 2021. Available from: <https://es.wikipedia.org/wiki/Inquietud>
53. Pérez J, Merino M. Para poder entender a la perfección el significado del término inquietud [Internet]. Definicion. 2022. Available from: <https://definicion.de/inquietud/>
54. Fernández O, Jiménez B, Alfonso R, Molina D, Cruz J. Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. Redalyc [Internet]. 2014;15. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180024553019.pdf>
55. Sierra JC, Ortega V, Zubeidat I. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos. Rev Mal-Estar e Subjetividade [Internet]. 2003;3(1):10–59. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
56. Blanco E. Desesperanza [Internet]. CLINICA DE PSICOTERAPIA Y PERSONALIDAD. 2020. Available from: <https://psicologosoviedo.com/desesperanza/#:~:text=Como definen Calvete%2C Villardón%2C Estévez,tienen los sucesos vitales negativos?>
57. Psicólogos DS. Problemas de memoria y concentración [Internet]. DE SALUD PSICOLOGOS. 2018. Available from: <https://desaludpsicologos.es/problemas/estres-y-ansiedad/problemas-de-memoria-y-concentracion/>
58. Espa S, Interna M. Agresividad [Internet]. SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA INTERNA. p. 21–3. Available from: <https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su->



enfermedad/agresividad

59. Scielo. Irritabilidad. SCIELO. 2022;
60. Montes C, Rodríguez D, Serrano G. Estrategias de manejo de conflicto en clave emocional. An Psicol SCIELO. 2014;30(1):238–46.
61. RAE. Polemizar [Internet]. Real Academia Española. 2021. Available from: <https://dle.rae.es/polemizar>
62. Mexico D del E de. Polemizar. El colegio de Mexico. 2014. p. 1–7.
63. RAE. Aislamiento [Internet]. Real Academia Española. 2021. Available from: <https://dle.rae.es/aislamiento>
64. RAE. Desgana [Internet]. Real Academia Española. 2021. Available from: <https://dle.rae.es/desgana#5fhLH1T>
65. Muñoz G, Lozano M, Romero C, Pérez J, Veiga P. Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. SCIELO [Internet]. 2017;33(4):832–7. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/3092/309246480022.pdf>
66. RAE. Asertivo, va [Internet]. Real Academia Española. 2021. Available from: <https://dle.rae.es/asertivo>
67. RAE. Elaborar [Internet]. Real Academia Española. 2021. Available from: <https://dle.rae.es/elaborar>
68. RAE. Ejecutar [Internet]. Real Academia Española. 2021. Available from: <https://dle.rae.es/ejecutar>
69. RAE. Elogio [Internet]. Real Academia Española. 2021. Available from:



- <https://dle.rae.es/elogia>
70. Maquera M. Depresion y estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano, Puno- 2019. Repos Inst UNA-PUNO. 2020;
 71. Universitat Politècnica de Valencia. Definir las necesidades de información. Bibl UPV [Internet]. 2022; Available from: <https://biblioguias.webs.upv.es/bg/index.php/es/como-buscar-informacion>
 72. Barraza A. Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico. Rev Psicol [Internet]. 2008; Available from: <https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/?fbclid=IwAR1C1cBU7ikbL47cEJ3s9QaHyJuL9p1RTWKX6ZvQOLFt1AzPU4nxTxjYTA>
 73. RAE. Confidencia [Internet]. Real Academia Española. 2021. Available from: <https://dle.rae.es/confidencia>
 74. Arturo Barraza. El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. Rev Int Psicol. 2007;8(2):1–30.
 75. American Psychological Association. Tipos de Estrés. Am Psychol Assoc. 2019;1–2.
 76. Benavente T, Quispe P, Callata L. Nivel de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes de la Facultad de Enfermería - UNSA Arequipa. 2006. Univ Murcia España. 2010;
 77. Acuña L, González García D, Bruner C. The Social Readjustment Rating Scale of Holmes and Rahe in Mexico: A Rescaling after 16 Years. Rev Mex Psicol



- REDALYC. 2012;29(1):16–32.
78. Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Downs A, Romero E. Estrés académico - Universidad Pública, Cartagena. 2015.
79. NIMH. ¿Es estrés o ansiedad? Es importante controlar tu estrés. Inst Nac SALUD Ment [Internet]. 2022; Available from: <https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/health/publications/espanol/estoy-tan-estresado/estoy-tan-estresado-hoja-informativa.pdf>
80. Daza MÁ. Estadística aplicada a la educación. UNED Madrid-Sur [Internet]. 2014;1–57. Available from: [https://www.cartagena99.com/recursos/alumnos/apuntes/Estadistica Educacion Social_T10_pp \(1\).pdf](https://www.cartagena99.com/recursos/alumnos/apuntes/Estadistica_Educacion_Social_T10_pp(1).pdf)
81. Agosto CTI. Tablas de Baremos para la evaluación de la condición física en la población infantil guatemalteca de 7 a 12 años. CONADER. 2015.
82. RAE. Intensidad. Real Academia Española. 2021.
83. RAE. Frecuencia. Real Academia Española. 2021.
84. Narajo M. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Redalyc [Internet]. 2009;2:21. Available from: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/511/527>
85. RAE. Vez [Internet]. Real Academia Española. 2022. Available from: <https://dle.rae.es/vez>
86. RAE. Siempre [Internet]. Real Academia Española. 2022. Available from: <https://dle.rae.es/siempre>



87. Sociales C, Gonz E, Gonz S. Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. 2012;1(2):32–70.
88. Lazarus R. Psychological stress and the coping process. Rev Latinoam Psicol [Internet]. 2005;37(1). Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80537112>
89. OMS. Novel Coronavirus 2019. Organ Panam la Salud [Internet]. 2021; Available from: <https://www.paho.org/es/recursos-informacion-covid-19-argentina>
90. Quito Rojas NJE. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública del distrito de Breña – 2019 [Internet]. Repositorio Institucional - UCV. 2019. 92 p. Available from: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/43065%0Ahttps://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/39962>
91. López Saavedra OC. Propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico en estudiantes del distrito de La Esperanza. Univ César Vallejo [Internet]. 2017;63. Available from: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/683>
92. Torres Saenz AR. Inventario SISCO de estrés académico: evidencias psicométricas en estudiantes de tercero a quinto de secundaria de tres instituciones educativas públicas-Independencia, 2018. Univ César Vallejo. 2018;89.



ANEXOS

ANEXO A: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO DEL PROYECTO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	TIPO Y DISEÑO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS INSTRUMENTOS	E
“Nivel de Estrés académico en estudiantes de la Institución Educativa Villa de Fátima durante la Pandemia Covid-19 - Puno, 2022”	GENERAL ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan las estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Parroquial “Villa de Fátima” durante la pandemia Covid-19 - Puno, 2022?	GENERAL Determinar el nivel de estrés académico que presentan las estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Parroquial “Villa de Fátima” durante la pandemia Covid-19 - Puno, 2022.	TIPO La investigación se caracteriza por ser de tipo descriptivo, porque permitió describir la variable de estudio, nivel de estrés académico ⁽³⁰⁾ . DISEÑO El diseño de la investigación fue no experimental, de corte transversal,	La población de estudio estuvo conformada por 129 estudiantes de nivel secundario y un tamaño de muestra conformada por 97 estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Parroquial Villa de Fátima - Puno.	TÉCNICAS RECOLECCIÓN DE DATOS: En el presente estudio se aplicó la técnica de encuesta para obtener información sobre la variable en estudio. INSTRUMENTO: Para la variable se aplicó el “Inventario Sistémico	



ANEXO B: FORMATO DE HOJA INFORMATIVA Y ASENTIMIENTO INFORMADO

HOJA INFORMATIVA

“NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA DE FÁTIMA DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 - PUNO, 2022”.

Estimada estudiante reciba un cordial saludo. Soy la Bachiller Rossymar Asqui Cutipa de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Altiplano, me encuentro realizando una investigación, para ello, tiene como objetivo general determinar el nivel de estrés académico que presentan las estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Parroquial “Villa de Fátima” durante la pandemia Covid-19 - Puno, 2022, para lo cual se le brindará un inventario que usted tendrá un tiempo de 10 minutos para completarlo.

El inventario que se le brindará es totalmente **ANÓNIMO**, toda la información recogida será tratada de manera confidencial. En ningún caso se publicarán sus resultados individuales ni ningún tipo de información que pudiera identificarle.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y usted puede retirarse en cualquier momento sin tener que dar explicaciones, ni sufrir ninguna penalización por ello. Al finalizar el estudio, la investigadora se compromete a explicar los resultados a todos los participantes que estén interesados en conocerlos, y así lo indiquen.

Si tiene alguna duda sobre este estudio, puede hacer preguntas ahora o en cualquier momento de su participación.



DECLARACIÓN DE ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____ he leído la información provista. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas las preguntas han sido contestadas satisfactoriamente y/o no fue necesario hacer preguntas. Estoy de acuerdo en todos los puntos indicados en la hoja informativa que se ha entregado y participo en forma voluntaria en la investigación que se describe.



ANEXO C: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Instrucciones: A continuación, se le presenta un conjunto de preguntas, marque con una (X) la respuesta que cree conveniente, con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. El propósito de esta investigación es recoger información sobre el nivel de estrés académico en estudiantes. Muchas Gracias.

1. **¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?**

SI

NO

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

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

1	2	3	4	5

ESTRESORES

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



	(1) NUNCA	(2) RARA VEZ	(3) ALGUNAS VECES	(4) CASI SIEMPRE	(5) SIEMPRE
3. La competencia con los compañeros del grupo.					
4. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
5. La personalidad y el carácter del profesor.					
6. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc).					
7. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc).					
8. No entender los temas que se abordan en la clase.					
9. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc).					
10. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otras _____ (especifique)					



SINTOMAS (REACCIONES)

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

REACCIONES FÍSICAS	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
11. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).					
12. Fatiga crónica (cansancio permanente).					
13. Dolores de cabeza o migrañas.					
14. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
15. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
16. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
REACCIONES PSICOLOGICAS	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
17. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
18. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					




19. Ansiedad, angustia o desesperación.					
20. Problemas de concentración.					
21. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
REACCIONES COMPORTAMENTALES	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
22. Conflicto o tendencia a polemizar o discutir.					
23. Aislamiento de los demás.					
24. Desgano para realizar las labores escolares.					
25. Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otras _____ (especifique)					
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO					
En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.					
	NUNCA	RARA VEZ	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
26. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					



27. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
28. Elogios a sí mismo.					
29. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).					
30. Búsqueda de información sobre la situación.					
31. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otras _____ (especifique)					



ANEXO D: EVIDENCIA DE LA CARTA DE PRESENTACIÓN PARA LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

 *Universidad Nacional del Altiplano de Puno*
FACULTAD DE ENFERMERÍA
Ciudad Universitaria Telefax: (051)363862 - Casilla 291
Correo institucional: fe@unap.edu.pe

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Puno C.U., 09 de mayo de 2022

CARTA N° 055-2022-D-FE-UNA-PUNO
Señora Rvda. Madre
LUIZA AGUSTINA JIMENEZ ESPILLICO
Directora de la Institución Educativa Parroquial "Villa de Fátima"
Ciudad.-

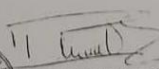
ASUNTO: PRESENTA Y SOLICITA BRINDAR FACILIDADES A EGRESADA DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA

Es muy grato dirigirme a usted, para expresarle un afectuoso saludo, al mismo tiempo presento a la Srta. ROSSYMAR ASQUI CUTIPA, egresada de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, con el fin de solicitar a su representada se sirva autorizar y brindar las facilidades del caso para la ejecución del Proyecto de Investigación conforme se detalla, bajo la dirección de la Docente: Dra. Haydee Celia Pineda Chaiña.

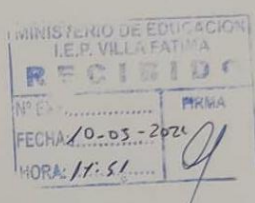
RESPONSABLE	PERFIL PROYECTO DE INVESTIGACION
ROSSYMAR ASQUI CUTIPA	Estrés Académico en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa durante la pandemia COVID-19, Puno, 2022"

Sin otro particular, es oportuno renovar mi mayor consideración personal.

Atentamente,


Dra. Rosa Pilco Vargas
DECANA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

C.c. Archivo.
RPV/crle.


MINISTERIO DE EDUCACIÓN
I.E.P. VILLA FÁTIMA
RECIBIDO
N° FE: PRIMA
FECHA: 10-05-2022
HORA: 11:51



59	1	4	2	1	1	2	1	1	2	3	1	3	2	2	4	2	2	1	0	0	2	4	2	3	4	2	0	0	1
60	1	2	1	2	1	1	3	3	2	0	3	4	2	2	1	4	0	2	1	2	3	6	2	5	0	0	0	0	1
61	1	3	2	3	1	2	4	4	1	1	3	2	3	4	3	2	2	4	3	4	1	0	3	4	1	0	0	2	
62	1	2	1	3	1	3	3	1	2	2	2	3	0	1	2	3	2	1	2	1	0	3	4	1	0	0	3	2	
63	1	3	3	4	2	3	1	1	3	0	1	0	2	2	3	1	1	3	0	0	1	2	0	0	1	0	0	0	
64	1	3	2	3	3	2	2	2	2	0	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	0	0	4	0	
65	1	3	2	3	3	3	3	3	3	0	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	0	2	2	0	0	
66	1	3	2	3	1	4	3	2	0	1	0	2	3	2	4	2	4	2	4	1	2	3	0	2	2	2	2	2	
67	1	4	2	3	1	4	3	3	2	2	3	2	3	1	2	4	2	4	1	2	4	1	4	1	2	4	4	2	
68	1	3	2	2	2	3	2	2	1	1	2	0	3	3	1	3	1	3	1	1	2	3	1	0	2	3	3	3	
69	1	3	2	3	4	4	3	4	2	0	2	3	2	3	4	2	4	2	2	2	3	3	4	2	1	2	4	2	
70	1	4	3	3	1	2	4	2	4	1	2	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
71	1	4	3	4	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
72	1	1	1	2	2	3	2	1	2	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
73	1	3	2	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
74	1	2	4	3	4	4	4	4	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
75	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
76	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
77	1	3	4	2	6	2	1	3	2	0	1	3	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4
78	1	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
79	1	3	3	2	2	3	1	3	3	1	1	3	3	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4
80	1	4	4	3	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
81	1	1	1	3	1	1	3	3	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
82	1	4	2	1	1	3	3	1	4	2	0	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
83	1	2	1	2	3	3	1	1	3	4	1	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
84	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
85	1	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
86	1	3	2	3	1	3	4	0	2	1	0	0	2	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
87	1	2	2	3	3	1	2	3	1	4	2	1	4	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
88	1	5	1	2	4	2	3	0	2	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
89	1	4	1	3	2	4	2	4	2	2	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
90	1	3	3	4	3	3	1	3	3	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
91	1	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
92	1	1	2	2	1	2	2	1	0	0	2	4	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
93	1	1	2	2	1	4	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
94	1	2	2	1	4	3	4	1	3	3	1	0	2	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
95	1	2	2	1	2	2	1	3	1	0	4	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
96	1	2	3	2	2	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
97	1	3	4	2	1	4	2	3	1	2	1	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
98	1	2	2	2	3	2	1	2	1	3	0	1	1	0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
99	1	2	2	3	2	1	2	1	1	0	1	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2